

Stockholm april 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig och att du har en fin och rofylld påsk. 🐣

I det här nyhetsbrevet delar jag med mig av vad som är på gång den närmaste tiden och lite längre fram i vår.

Om något fångar ditt intresse – eller om du tänker att det kan passa någon du känner – får du mer än gärna vidarebefordra brevet. 😊

Yogahelgen på Yogamottagningen – en plats kvar!

Välkommen till en helg fylld av yoga, närvaro och gemenskap tillsammans med mig och AnnKatrin! Vi erbjuder yoga i olika former, meditation och reflektion – i en trygg, tillåtande miljö.

👉 Passar dig som vill:

- Fylla på med ny energi
- Komma ner i varv
- Vara i gemenskap med andra

Innehåll: Hatha-, Yin- och Mediyoga, andningsövningar, meditationer och reflektionsstunder. Passar både nybörjare och erfarna yogis.

📌 Praktisk info:

- 🕒 Lördag 26/4 kl 9–16 & söndag 27/4 kl 9–15
- 💰 1925 kr för hela helgen (inkl. lunch och fika)
- 💰 1100 kr per dag (inkl. lunch och fika)
- ✉️ Anmäl dig via mejl till mias.mabra@telia.com
- 👤 Begränsat antal platser – först till kvarn!
- 💖 Anmälan är bindande men kan överlåtas.

Nu öppnar vi anmälan till Yogahelg på Yxlan!

Helgen innan midsommar, **13-15 juni**, blir det yoga- och vandringshelg på Yxlan (ö i Norra skärgården). Vi bor i min vän Margaretas vackra sommarhus, där vi har en härlig försommarhelg i skärgården med yoga, vandring/promenad, god mat och fin samvaro. Vi samlas på fredagen vid kl 18 för gemensam middag.

- 🧘 Yoga, meditation och rörelse
- 👣 Vandringar på Yxlan & Blidö
- 🍽️ All mat ingår – vi lagar tillsammans
- 🏠 Boende i delat rum (egna lakan & handdukar medtas)
- 🐕 OBS! Hund (Greta) är med under helgen

📌 Praktisk info:

- 🕒 Start fredag 13/6 kl 18.00 – avslut söndag 15/6 kl 13.00
- 📍 Köpmanholm på Yxlan, alldeles vid färjeläget när man kommer med bilfärjan från Furusund
- 💰 1500 kr/person (allt ingår)
- 👥 4–6 deltagare + ledare (Maria Bergvik och Margareta Sandholm)
- ✉️ Anmäl dig senast 20 maj till mias.mabra@telia.com

Skriv gärna om du har kostrestriktioner och hur du planerar att resa.

Du kan fortfarande komma och yoga på Yogamottagningen

Vårterminen pågår en dryg månad till på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, där jag leder 3 klasser:

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00 Lugn Hathayoga, där andetaget vägleder kroppen in i mjuka yogapositioner och där vi tränar upp balans, stabilitet och rörlighet – både i kropp och sinne.

Torsdagar: Yinyoga kl 11.30-12.30

Yin yoga är en yogaform där man i liggande eller sittande positioner låter kroppen och sinnet att koppla av. Man stannar i varje position i flera minuter gör att ge kroppen möjlighet att slappna av på djupet och för att stilla sinnet.

Fredagar: Restorative yoga kl 15.30-17.00. Det här är klassen för optimal avkoppling för kropp och sinne.

Restorative yoga utgörs av vila, återhämtning och återuppbyggnad. Under klassen bjuds du in att stanna upp, koppla av och finna stillhet. Med stöd av olika hjälpmedel såsom filter, bolsters och klossar, i olika vilsamma yogapositioner, skapas förutsättningar för kropp, nervsystem och sinne att varva ner och påbörja återhämtning.

Anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på en eller flera av mina klasser på Yogamottagningen.

Påminnelse, MåBra-promenader

Vi fortsätter med MåBra-promenader till och med fredagen 23 maj!

Vi går en "aktiv" promenad tillsammans. Under promenaden gör vi lite olika enkla övningar för att förbättra styrka, rörlighet, balans och allmän hälsa. Vi går i ett tempo som passar alla. Du kan komma i dina vanliga promenadkläder, man behöver inte vara träningsklädd. Bra skor är viktigast. Vi går oavsett väder.

Dag: **fredagar kl 10-11** (uppehåll 2/5)

Start och mål: Gångbron nedanför Fågelhundsgatan 20 (Fisksjöbron)

Deltagaravgift: 75 kr/gång

Anmäl dig till mias.mabra@telia.com



Tack för att du läst! Hoppas vi ses i vår – på mattan, i skogen eller i skärgården!

Ta hand om dig

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:

