

Stockholm måndag 28 augusti 2023

Hej,

Jag hoppas att du har haft en bra och fin sommar samt att du mår bra och att allt är väl. Det är redan slutet av augusti och det är dags att blicka framåt mot hösten. Jag vill med det här lilla nyhetsbrevet berätta lite om vad som händer i Mias MåBra i höst och som jag hoppas kan vara av intresse för dig. Du får även gärna dela nyhetsbrevet till vänner och bekanta som du tror skulle kunna vara intresserade.

Morgonyoga på Yogamottagningen

På torsdagar kl 07.00-08.00 kommer jag leda Lugn Hathayoga på mysiga Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23. Terminen startar nu på torsdag den 31 augusti. Ett skönt morgonpass där vi fokuserar på att väcka och få igång kroppen med hjälp av andetaget och mjuka och lugna yogapositioner. Ett pass där alla kan vara med oavsett tidigare erfarenhet av yoga. Anmälan via yogamottagningens sida på Bokadirekt <https://www.bokadirekt.se/places/yogamottagningen-13512>. Se mailet för klickbara länk till anmälan. Du kan antingen anmäla dig för hela höstkursen eller köpa klippkort till min klass. Det går även att boka dropp in. Jag hoppas att du vill komma och yoga en eller flera gånger under hösten tillsammans med mig!



Yogahelg på Yogamottagningen 28-29 oktober

I våras höll jag och min goda vän AnnKatrinn Larsson en mycket uppskattad yogahelg på Yogamottagningen. Nu är det dags att erbjuda en liknande yogahelg igen, lördag och söndag 28-29 oktober. Helgen kommer att innehålla olika typer av yogapass: Hatha, Yin, Medi och Restorative samt meditationer, andnings- och reflektionsövningar. Två dagar av avkoppling, energipåfyllnad, medveten närvaro och fin gemenskap. Alla kan vara med, ingen tidigare erfarenhet krävs. Antalet deltagare är begränsat, så anmäl dig redan nu för att vara säker på din plats.

Dag och tid:

Lördag 28 oktober kl 9-16 och söndag kl 9-15

Plats:

Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrin Larsson

Kostnad per person, inkl lunch och fika båda dagarna:

1625 kr om du anmäler dig senast 7 september

1875 kr om du anmäler dig efter 7 september

Deltagaravgiften faktureras via mail efter 27 september, som är sista anmälningsdag

Anmälan:

maila mias.mabra@telia.com ange namn och adress.

Anmälan är bindande, men du kan överlåta din plats till någon annan person.

Vet du hur din kropp mår på insidan?

Har du koll på hur det står till med din fettsyrabalans? Mer än 90% av befolkningen har obalans mellan Omega 3 och Omega 6 pga kost och livsstil. Genom att ta zinzinos torrblodtest får du en fullständig rapport om hur din balans/obalans ser ut och hur du kan göra för att uppnå balans mellan Omega 3 och Omega 6 i blodet. Jag brinner för att sprida information om hälsa med målet att vi ska kunna må så bra vi kan. Jag Independent Partner med Zinzino som tillhandahåller testbaserade och personligt anpassade kosttillskott. Så vill du veta mer om hur du kan uppnå en bättre hälsa så hjälper jag dig gärna! Kontakta mig på mias.mabra@telia.com eller 070-774 83 83 så bokar vi en tid så kan jag berätta mer.

Yogahelg i december-save the date

Jag och min goda vän AnnKatrin planerar att anordna ytterligare en yogahelg **9-10 december** på Yogamottagningen. Mer information om den kommer under oktober.

Hoppas vi ses och hörs snart!

Kram Maria



Kontakta mig:

mail mias.mabra@telia.com

telefon 070-774 83 83