

Stockholm augusti 2024

Hej kära vän,

Jag hoppas att du har och har haft en fin sommar med en lagom blandning av aktivitet och återhämtning! Jag hoppas att du, nu inför hösten, är nyfiken på och vill delta på något av det jag kommer att erbjuda i Mias MåBra. Kanske finns det något som skulle kunna intressera någon du känner, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

## Webinar om sorgbearbetning 28 augusti inför kursstart 11 september

Har du drabbats av en förlust och känner att det är svårt att gå vidare? Vill du få kunskap och verktyg för att bearbeta sorg? **Onsdagen den 28 augusti kl 19.30-20.15** kommer jag hålla ett kostnadsfritt webinar via Teams där jag kommer att berätta om metoden för sorgbearbetning och den kommande **kursen som startar onsdag 11 september**. En kurs där du får lära dig världens enda evidensbaserade metod för att hantera sorger och förluster. Detta webinar är för dig som vill få mer kunskap om metoden och kursen och hur den kan ge stöd för att hantera din sorg och hitta tillbaka till livsglädjen. Anmäl dig senast 26 augusti till [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com).

## MåBra-promenader och uteträning i Norra Djurgårdsstaden

**MåBra-promenad:** En aktiv promenad där vi stannar och gör övningar för att förbättra styrka, rörlighet, balans och allmän hälsa. Alla kan vara med! Ingen föranmälan krävs.

Dag: **tisdagar kl 10-11**, startar tisdag 27 augusti. Plats: **Husarviksbron**

Kostnad: 75 kr/gång eller 10 gånger för 500 kr.

**MåBra uteträning:** Vi tränar tillsammans ett cirkelträningsspass med fokus på styrka och rörlighet. Alla kan vara med! Ingen föranmälan krävs.

Dag: **onsdagar kl 09.30-10.15**, startar onsdag 28 augusti. Plats: **Fågelhundsgatan 16**

Kostnad: 100 kr/gång eller 10 gånger för 700 kr.

## Morgon- och lunchyoga på Yogamottagningen

Nu startar höstens kurser på Yogamottagningen. Jag kommer att ha två klasser på **torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00 samt lunchyoga kl 11.30-12.15**, prova på 22 augusti och **terminsstart 29 augusti**. Båda klasserna är lugn Hathayoga, där andetaget vägleder kroppen in i mjuka yogapositioner och där vi tränar upp balans, stabilitet och rörlighet – både i kropp och sinne. Ett pass där alla kan vara med, oavsett tidigare erfarenhet av yoga. Jag hoppas att du vill komma och yoga med mig på mysiga Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23. Anmäl dig på [bokadirekt](#) eller via mail till mig.

## Prova Yoga lördagen den 21 september på Yogamottagningen

**Lördagen 21 september** kommer AnnKatrín Larsson och jag ha en prova-på dag där du kan anmäla dig till en eller flera olika prova-på klasser. Alla kan vara med och prova på!

10.00-10.45 Pranayama (yogiska andningsövningar)

11.00-11.45 Hathayoga

13.00-13.45 Medicinsk yoga

14.00-15.15 Yin yoga

15.30-16.00 Meditation

Kostnad 150 kr/klass eller 625 kr för hela dagen. Anmäl dig till [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com)



## Yogahelg 19-20 oktober

Välkommen på Yogahelg **19-20 oktober** på Yogamottagningen med AK Larsson och mig! 🧘🏻🙏  
Är du i behov av en helg full av avkoppling, energipåfyllnad och medveten närvaro? Då har vi den perfekta lösningen för dig!

Under denna helg kommer vi guida dig genom olika typer av yogapass, såsom Hatha-, Yin- och Mediyoga. Du kommer också att få möjlighet att delta i meditationer, andnings- och reflektionsövningar. Detta är en unik chans att koppla av och samtidigt vara del av en fin gemenskap. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller erfaren yogi, alla kan vara med! Vi har begränsat antal platser, så vi rekommenderar att du anmäler dig redan nu för att säkra din plats.

**Datum och tid: Lördag 19 oktober kl. 9-16 och söndag 20 oktober kl. 9-15**

**Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23**

**Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrinn Larsson**

**Kostnad per dag inkl lunch och fika: 1200 kr**

**Kostnad för båda dagarna inkl lunch och fika: 1875 kr**

Deltagaravgiften kommer att faktureras via mail.

**Anmälan: Skicka ett mail till [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com) och ange ditt namn och adress.**

Observera att anmälan är bindande, men du kan överlåta din plats till en annan person.

Boka din plats redan nu och se fram emot en eller två dagar fylld av yoga, återhämtning och energipåfyllnad. Vi ser fram emot att träffa dig!

## Restorativ yoga på Yogamottagningen

Från och med **11 oktober** kommer jag även att erbjuda restorative yoga på Yogamottagningen under **8 fredagar, kl 15.30-17.00**. Restorative är en återhämtande och stressreducerande yogaform där man liggande stannar länge i varje position och där kroppen avlastas med hjälp av bolster och filter. Mer info kommer närmare kursstart.

## Save the date, Yoga i advent 8 december

**Söndagen 8 december** blir det yoga i advent på Yogamottagningen, uppdelat på förmiddag och eftermiddag. Så lägg in datumet i din kalender redan nu, mer info kommer under hösten.

Jag ser fram emot hösten och hoppas att du hittar något som passar dig och att du vill delta!

Varma MåBra-kramar

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



[www.miasmabra.se](http://www.miasmabra.se)