

Stockholm onsdag 13 december 2023

Hej kära vän,

Jag hoppas att du mår bra och att allt är väl så här i advents-, Lucia och juletid. Med det här lilla nyhetsbrevet vill jag berätta lite om vad som händer i Mias MåBra den närmsta tiden 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 leder jag lugn Hathayoga på mysiga Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23. Ett skönt pass 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. Anmälan via yogamottagningens sida på [Bokadirket](#). Vecka 3, dvs 18/1 kan du boka in dig för ett prova på pass för endast 120 kr. Terminen startar sedan torsdag 25 januari. Jag kommer att dela upp terminen i två kurser. Den första kursen 25/1 – 21/3 och den andra kursen 4/4 – 30/5. Du kan antingen anmäla dig till en kurs i taget eller båda på en gång. Ett annat alternativ är du köper klippkort till min klass, 5 eller 10 klipp. Det går även att boka drop in. Alla priser finns på [Bokadirket](#). Jag hoppas att du vill komma och yoga en eller flera gånger under vårterminen med mig!



## Kurs i sorgbearbetning

Går du och bär på en ny eller gammal förlust (en närståendes dödsfall, skilsmässa, blivit uppsagd etc) som gör att du känner att ditt liv begränsas? Under kursen får du steg för steg lära dig en metod med verktyg som hjälper dig att bearbeta och släppa taget om din förlust. Efter kursen är du rustad att på egen hand hantera och bearbeta andra och kommande förluster som du utsätts för i livet.

Vi kommer vara en liten grupp (4-6 personer) som träffas i en trevlig kurslokal i Gamla stan, 8 onsdagar kl 17.30-19.30. **Kursstart onsdag 31 januari 2024.** Då det är första gången jag håller den här kursen erbjuder jag dig den för ett mycket fördelaktigt pris, endast 3750 kr. Då ingår även boken "Sorgbearbetning". Jag är certifierad handledare i sorgberarbetning av Institutet för sorgbearbetning som har rättigheterna i Sverige att utbilda handledare i metoden.

Det går även att gå kursen enskilt. Kurslängden är densamma, men avgiften blir lite högre. Vi bestämmer tillsammans veckodag och tid samt kursstart. Anmälan: maila [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com).

**Sista anmälningsdag är 16 januari 2024.** Vill du veta mer om sorgbearbetning , [läs mer på min hemsida](#)

## Lymfmassage

Jag har nu utökat mitt utbud av måbra-tjänster med lymfmassage.

Lymfsystemet är kroppens viktiga system som tar hand om kroppens avfallsprodukter. Lymfsystemet kan lätt bli överbelastat eller inte fungera optimalt. Det kan visa sig i form av svullnader, tyngdkänsla, huvudvärk mm. Då kan det vara hjälpsamt med lymfmassage som hjälper till att få igång flödet igen i lymfsystemet. Eftersom lymfmassage är en mjuk massageform passar den som en avslappnande massage, även om man inte har några påtagliga symptom på trögt lymfsystem. Behandlingen är 90 min. Jag tar emot massagekunder på tisdagskvällar på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, from v 4 dvs tisdag 23 januari 2024. En behandling är 90 minuter. Pris 1 075 kr. Jag erbjuder ett paket om 3 ggr för 2 580 kr. Du kan boka mig för lymfmassage genom att kontakta mig på [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com) eller 070-774 83 83.

## Gruppträning på SPP

Jag hoppas att du som jobbar på SPP vill komma och träna med mig, jag kommer att leda ett roligt och energifullt Tabata/HIT-pass på torsdagar kl 16.30-17.15, start torsdag 18/1 2024. Så håll utkik på SPPs intranät för mer information och hur du anmäler dig!

## Yogahelg på Yogamottagningen 27-28 april

Save the date för yogahelg på mysiga Yogamottagningen sista helgen i april. Mer information och hur du anmäler dig kommer lite längre fram

Jag hoppas vi ses och hörs snart!

Med önskan om en riktigt fin, avkopplande och härlig julhelg.

**God Jul och Gott Nytt År!**

Varma MåBra kramar

Maria



Kontakta mig:

mail [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com)

telefon 070-774 83 83

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