

Stockholm december2024

Hej kära vän,

Vi närmar oss julen och jag hoppas att allt är bra med dig! Jag vill redan nu ge dig information om vårterminen på Yogamottagningen. Jag hoppas att det finns en eller flera av mina klasser du vill prova. Kanske en yogakurs eller ett klippkort skulle passa som julklapp till dig själv eller någon i din närhet? Finns det något i det här nyhetsbrevet som även skulle kunna intressera någon du känner, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

Yoga i mellandagarna

För dig som är i stan under mellandagarna erbjuder jag två klasser på Yogamottagningen.

Måndag 30/12 kl 10-11 Yinyoga och fredag 3/1 kl 10-11 Lugn Hathayoga. Boka din plats på [bokadirekt](#)

Vårterminen på Yogamottagningen

Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, under vårterminen. Prova-på vecka 3 och kursstart v 4 respektive v 5

Torsdag: morgonyoga kl 07.00-08.00, prova på 16 januari, kursstart 23 januari.

Lugn Hathayoga, där andetaget vägleder kroppen in i mjuka yogapositioner och där vi tränar upp balans, stabilitet och rörlighet – både i kropp och sinne.

Torsdag: Yinyoga kl 11.30-12.30, prova på 16 januari, kursstart 23 januari

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.

Fredag: Restorative yoga kl 15.30-17.00. Kursstart 31 januari. 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.

Alla kan vara med på mina klasser. För alla klasser gäller att du kan boka hela kursen eller köpa klippkort (5 eller 10 klipp). Du kan även boka dropin plats. Anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på en eller flera av mina klasser på Yogamottagningen.

Med önskan om en fin och fridfull jul.



Varma MåBra-julkramar Maria