

Stockholm söndag 18 februari 2024

Hej kära vän,

Jag hoppas att du mår bra och att allt är väl så här i mitten av februari. 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 av mina tjänster.

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](#). Jag har delat 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 hel kurs eller så köper du 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!



Yogahelg på Yogamottagningen 27-28 april

Välkommen på Yogahelg 27-28 april 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! Min goda vän AnnKatrinn Larsson och jag erbjuder en yogahelg på Yogamottagningen den 27-28 april.

Under denna helg kommer vi guida dig genom olika typer av yogapass, såsom Hatha, Yin, Medi och Restorative. 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 27 april kl. 9-16 och
söndag 28 april kl. 9-15

Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrinn Larsson

Kostnad per person (inklusive lunch och fika båda dagarna):

- 1625 kr om du anmäler dig senast den 27 februari
- 1875 kr om du anmäler dig efter den 27 februari

Deltagaravgiften kommer att faktureras via mail efter den 27 mars, vilken också är sista anmälningsdag.

Anmälan: Maila mias.mabra@telia.com och ange ditt namn och adress. Observera att anmälan är bindande från 27 mars, men du kan överlåta din plats till en annan person.

Boka din plats redan nu och se fram emot en helg fylld av yoga, återhämtning, medveten närvaro och nya bekantskaper. Vi ser fram emot att träffa dig!

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 kan ta emot massagekunder på tisdags- och onsdagskvällar på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23. 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 eller 070-774 83 83.

Medveten andning

Andetaget som bara finns där, spelar det någon roll hur vi andas? Ja, hur vi andas har stor påverkan på hälsan! Vill du förbättra och bli medveten om din andning, sova bättre, hantera stress bättre och få ett bättre välbefinnande? Då finns det möjlighet att delta i ett 4 veckors individuellt träningsprogram i medveten andning med mig som coach. Vi träffas 5 gånger, du får coaching, och hemövningar med uppföljning, ett arbetshäfte där du fyller i följer din utveckling, boken Medveten andning, andningstränaren Relaxator samt en månadsförbrukning av sleeping tape. Allt detta för endast 1500 kr. Eftersom detta är ett individuellt program bestämmer vi tillsammans dag och tid för träffarna.

Jag hoppas vi ses och hörs snart!

Varma MåBra-kramar

Maria



Kontakta mig:

mail mias.mabra@telia.com

telefon 070-774 83 83

www.miasmabra.se