

Stockholm februari 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig! Igår anlände den metrologiska våren till Stockholm! Även om det är tidigt än, så blir dagarna längre och vårtecken börjar skymta fram. I det här nyhetsbrevet kommer lite information om vad som händer den närmsta tiden och lite framåt i vår. Finns det något i det här nyhetsbrevet som även skulle kunna intressera någon du känner, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

Nu öppnar vi anmälan till Yogahelg på Yogamottagningen i april!

Välkommen på Yogahelg sista helgen i april, **26-27 april**, på Yogamottagningen med mig och min vän AnnKatrinn!

Yoga i olika former, meditation och medveten närvaro i fin samvaro och gemenskap. 🧘🙌

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 få 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! Det är fjärde gången vi erbjuder det här konceptet, som tidigare har blivit mycket uppskattat av deltagarna. Vi har begränsat antal platser, så vi rekommenderar att du anmäler dig redan nu för att säkra din plats. Har du inte möjlighet att vara med hela helgen kan du välja att vara med en av dagarna.

Datum och tid: Lördag 26 april kl. 9-16 och söndag 27 april kl. 9-15

Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrinn Larsson

Kostnad för båda dagarna inkl lunch och fika: 1925 kr

Kostnad per dag inkl lunch och fika: 1100 kr

Deltagaravgiften kommer att faktureras via mail efter sista anmälningsdag 25 mars.

Anmälan: Skicka ett mail till 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!

MåBra-promenader

Nu när det börjar bli vår i luften, så är det snart dags för MåBra-promenader!

Vi går en "aktiv" promenad tillsammans. Under promenaden kommer vi att göra lite olika enkla övningar för att förbättra styrka, rörlighet, balans och allmän hälsa. Vi går i ett tempo som passar alla. Du kan komma i dina vanliga promenadkläder, man behöver inte vara träningsklädd. Bra skor är viktigast. Vi går oavsett väder.

Dag: fredagar kl 10-11, start fredag 21 mars sista gång 23 maj (uppehåll 18/4, 2/5)

Start och mål: Gångbron nedanför Fågelhundsgatan 20 (Fisksjöbron)

Deltagaravgift: 75 kr/gång alt 400 kr för 8ggr

Anmäl dig till mias.mabra@telia.com

Yogahelg på Yxlan – save the date

Helgen innan midsommar, **13-15 juni**, blir det yoga- och vandringshelg på Yxlan (ö i Norra skärgården). Vi bor i min vän Margaretas vackra sommarhus, där vi har en härlig försommarhelg i skärgården med yoga, vandring, god mat och fin samvaro. Mer information kommer lite längre fram i vår.

Påminnelse - kom och yoga på Yogamottagningen

Kom och yoga med mig på någon av mina yogaklasser på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23!

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00 Lugn Hathayoga, där andetaget vägleder kroppen in i mjuka yogapositioner och där vi tränar upp balans, stabilitet och rörlighet – både i kropp och sinne.

Torsdagar: Yin yoga kl 11.30-12.30

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.

Fredagar: Restorative yoga kl 15.30-17.00. 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 köpa klippkort (5 eller 10 klipp) eller boka dropin-plats. Anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på en eller flera av mina klasser på Yogamottagningen.



Varma MåBra-kramar 😊

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se