

Stockholm januari 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig och att du har haft det bra över helgerna. Jag hoppas också att ditt 2025 har börjat på allra bästa sätt! Nytt år och nya föresatser kanske? Vill du minska stress, må lite bättre i kropp och sinne, vara mer närvarande, då kanske yoga kan vara hjälpsamt. I så fall hoppas jag att du vill komma till Yogamottagningen och prova någon av de klasser eller yogahelger jag har där. 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 startar snart 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

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

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

**Torsdagar: 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.

**Fredagar: 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.

## Yogahelger på Yogamottagningen – save the date

**Söndagen den 9 mars** och sista helgen i april, **26-27 april**, blir det yogahelg på Yogamottagningen med mig och min vän AnnKarin. Yoga i olika former, meditation, medveten närvaro i fin samvaro och gemenskap. Mer information kommer i kommande nyhetsbrev.

## 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 i kommande nyhetsbrev.

## MåBra-promenader

I mars är det dags för MåBra-promenader igen!



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, prel start fredag 21 mars

Start och mål: Gångbron nedanför Fågelhundsgatan 20 (Fisksjöbron)

Deltagaravgift: 75 kr/gång alt 500 kr för 10 ggr

Anmäl dig till [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com)



Varma MåBra-kramar

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



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