

Stockholm onsdag 21 juni 2023

Hej,

Vi är redan inne i midsommarveckan, våren har gått fort och sommaren är i full gång. Jag hoppas du mår bra och att allt är väl.

Jag vill med det här lilla nyhetsbrevet berätta lite om vad som händer i Mias MåBra 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.

Igår slutade jag min anställning på SPP och från och med idag börjar ett nytt kapitel i mitt liv. Jag kommer framför allt utveckla min verksamhet i Mias MåBra, vidareutbilda mig, ta hand om mig själv och mina nära, göra vad som faller mig in och leva här och nu. 😊 Livet ligger öppet framför mig och känner mig glad, tacksam och fri! Nu ligger ett långt sommarlov framför mig, men i augusti drar jag igång!

Yogahelg på herrgård i Bergslagen i augusti

Det finns fortfarande möjlighet att efteranmäla sig till yogahelgen på Malingsbo Herrgård i augusti. En helg med yoga i historisk miljö. Ett utmärkt sätt att ladda batterierna inför hösten och alla kan vara med. Vi yogar i herrgårdens stora sal och vi bor i Professorvillan intill herrgården.

Från fredag 18 augusti kl 18 till söndag 20 augusti kl 15

Allt detta ingår:

- Yoga och andra aktiviteter under helgen
- Boende i dubbelrum
- Alla måltider (2 middagar, 2 luncher, 2 frukostar + fm/em fika)
I huvudsak vegetarisk mat

Detta ingår inte:

- Resa till och från Malingsbo
- Lakan och handduk

Kostnad 4452 kr per person

Anmälan: Antalet deltagare är begränsat så anmäl dig snarast för att säkra din plats samt erhålla early bird-rabatten **Maila din anmälan till mias.mabra@telia.com**

Deltagaravgiften faktureras i anslutning till att du har mejlat din anmälan.

Anmälan är bindande, men du kan överlåta din plats till någon annan person. Om yogahelgen, av någon anledning, ställs in gäller full återbetalning.

Till Malingsbo tar man sig enklast med bil. Malingsbo ligger ca 2 timmars bilfärd från Stockholm och drygt en timmes bilfärd från Västerås och Örebro. Ange gärna i anmälan om du kommer ta egen bil och om du kan erbjuda plats i bilen, eller om du önskar få plats i någon annans bil till Malingsbo.



Morgonyoga på Yogamottagningen

På torsdagar kl 07.00-08.00 kommer jag leda Lugn Hathayoga på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23. Start 31 augusti. Ett skönt morgonpass där vi fokuserar på att väcka och få igång kroppen med hjälp av andetaget och mjuka och lugna yogapositioner. Ett pass där alla kan vara med oavsett tidigare erfarenhet av yoga. Anmälan via yogamottagningens hemsida, www.yogamottagningen.se

Zinzino

Jag är nu även Independent Partner med Zinzino som tillhandahåller testbaserade och personligt anpassade kosttillskott. Jag har själv använt deras produkter i ett halvår och har sett klara förbättringar av mina fettsyrabalanser i kroppen. Vill du veta mer, kontakta mig eller gå in på <https://www.zinzino.com/2012775432/SE/sv-SE>

Lymfmassage

I september kommer jag utbilda mig till lymfmassör på Axelssons. Så från oktober kan jag ta emot kunder för behandling. Jag kommer hyra in mig på Yogamottagningen, i deras behandlingsrum. Är du intresserad av att prova lymfmassage, maila mig på mias.mabra@telia.com

Yogahelger i höst-save the date

Jag och min goda vän AnnKatrinn planerar att anordna två yogahelger i höst på Yogamottagningen. Jag återkommer med mer information i augusti, men notera redan nu helgerna 28-29 oktober och 9-10 december.

Tips på kurslokal?

Jag letar efter en liten och trevlig kurslokal som jag kan hyra för att hålla kurs för 4-6 deltagare. Gärna någonstans i innerstan och till ett rimligt pris. Jag tar emot alla tips och uppslag!

Ha en skön och avkopplande sommar!

Kram Maria



Kontakta mig:

mail mias.mabra@telia.com

telefon 070-774 83 83