

Stockholm torsdag 4 maj 2023

Hej,

Vi är redan inne i maj, och nu ska väl våren äntligen vara här för att stanna. 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.

## Yogahelg på herrgård i Bergslagen i augusti

Varmt välkommen till Malingsbo Herrgård i södra Dalarna, fredag 18 augusti till söndag 20 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 Handlarvillan 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, anmäler du dig senast 15 maj endast 4028 kr.**

**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](mailto:mias.mabra@telia.com)**

Anmälningsavgiften är 2000 kr och faktureras i anslutning till att du har mejlat din anmälan.

Resterande deltagaravgift faktureras efter sista anmälningsdag, 20 juni.

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.

## Medveten andningsträning

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 så finns det möjlighet att delta i ett 4 veckors träningsprogram i medveten andning med mig som coach. Allt detta ingår: 5 träffar, coachning, övningar och uppföljning, 4 veckors coachning programhäfte, boken Medveten andning, relaxator, sleeping tape. Kostnad 1500 kr. Låter det intressant så kontakta mig för mer information.

## Sorgbearbetning i grupp eller individuellt

Vill du lära dig en metod för hur du kan bearbeta förluster i ditt liv så du kan känna dig fri och gå vidare i ditt liv. Jag erbjuder kurs för egen bearbetning både individuellt och i grupp. Kursstart först efter sommaren. Vi träffas 1 gång i veckan, ca 2 timmar, under 8 veckor. Är du intresserad, hör gärna av dig till mig så berättar jag mer.

Jag hoppas vi ses och hörs snart!

Kram

Maria



Kontakta mig på mail [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com) eller telefon 070-774 83 83