

Stockholm maj 2024

Hej kära vän,

Sommaren är i antågande och jag vill passa på att skicka en hälsning innan det är dags för semestertider. Nedan kan du läsa vad som är på gång efter sommaren i Mias MåBra. I nästa nyhetsbrev kommer det mer information om alla aktiviteterna.

Jag hoppas att det finns något som intresserar dig eller någon du känner, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

## Morgon- och lunchyoga på Yogamottagningen

Efter sommaren startar höstens kurser på Yogamottagningen v 34. Jag kommer att ha två klasser på **torsdagar, morgonyoga kl 07.00-08.00 samt lunchyoga kl 11.30-12.15**. Båda klasserna är lugn Hathayoga, 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. Jag hoppas att du vill komma och yoga med mig på mysiga Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23.



## Restorativ yoga på Yogamottagningen

Från mitten av oktober kommer jag även att erbjuda restorative yoga på Yogamottagningen på fredagar 15.30-17.00. Restorative är en återhämtande och stressreducerande yogaform där man liggande stannar länge i varje position och där kroppen avlastas med hjälp av bolster och filtar.

## Save the date, yogahelger på Yogamottagningen i höst/vinter!

Min goda vän AnnKatrin Larsson och jag har planerat in en lördag och en helg samt en söndag för yoga/meditation/medveten närvaro/återhämtning i höst och vinter. **Lördagen 21 september** kommer vi ha en prova-på dag där du kan anmäla dig till en eller flera olika prova-på klasser. Helgen **19-20 oktober** blir det två heldagar fylld med yoga, meditation, medveten andning och återhämtning. **Söndagen 8 december** blir det yoga i advent, uppdelat på förmiddag och eftermiddag. Så lägg in dessa datum i din kalender redan nu, så kommer mer info efter sommaren.

## MåBra-promenader och uteträning i Norra Djurgårdsstaden

MåBra-promenader och MåBra uteträning fortsätter i augusti.

**MåBra-promenad:** En aktiv promenad där vi stannar gör lite olika enkla övningar för att förbättra styrka, rörlighet, balans och allmän hälsa.

Dag: **tisdagar kl 10-11**, startar tisdag 27 augusti

**MåBra uteträning:** Vi tränar tillsammans ett cirkelträningsspass med fokus på styrka och rörlighet.

Dag: **onsdagar kl 09.30-10.15**, startar onsdag 28 augusti

## Webinar sorgbearbetning

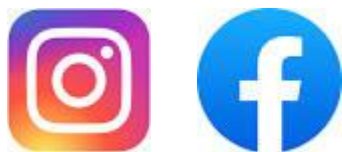
Har du drabbats av en förlust och känner att det är svårt att gå vidare? Vill du få kunskap och verktyg för att bearbeta sorg? I slutet av augusti kommer jag hålla ett webinar där jag kommer att berätta om metoden för sorgbearbetning och den kommande kursen. En kurs där du får lära dig världens enda evidensbaserade metod för att hantera sorger och förluster. Detta webinar är perfekt för dig som söker verktyg och stöd för att hantera din sorg och hitta tillbaka till livsglädjen.

Jag hoppas vi ses och hörs snart!

Varma MåBra-kramar, jag önskar dig en fin sommar!

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



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