

Stockholm november 2024

Hej kära vän,

Jag hoppas allt är väl med dig. Vi närmar oss advent och jultider. En härlig tid, men som för många kan kännas stressig och kravfylld. Så då kan det vara bra att kunna stanna upp och hitta lugnet. Kanske kan min julkalender vara till hjälp, eller en yogaklass? Det är fortfarande några veckor kvar på höstterminen för mina klasser på Yogamottagningen och du har väl inte missat att det blir Yoga i advent 8 december. Finns det någon din närhet som kan ha nytta av det här nyhetsbrevet, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

## Några veckor kvar av höstterminen på Yogamottagningen

Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, innan höstterminen tar slut.

**Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00 samt lunchyoga kl 11.30-12.15, höstterminen slutar 12 december.**

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. Du kan boka drop in eller köpa klippkort som är giltigt i 6 månader. Kanske en tidig julklapp till dig själv?

**Fredagar: Yin relax kl 15.30-17.00, höstterminen slutar 6 december.**

Kom till Yogamottagningen och låt stressen rinna av dig och möt helgen med förnyad kraft. 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. Klassen inleds med yinyoga och avslutas med djupavslappning och meditation. Alla kan vara med. Även här kan du boka drop in eller köpa klippkort som gäller i 6 månader. Kanske en tidig julklapp till dig själv eller någon du bryr dig om?

Maila [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com) eller anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på mina klasser på Yogamottagningen.

## Yoga i advent-det finns fortfarande några platser kvar

Välkommen till Yogamottagningen 2:a advent, **söndagen den 8 december**. Det kommer att bli en fin stunds avkopplande yoga med adventsstämning och medveten närvaro samt att det i pausen serveras adventsfika med hembakat. Du kan välja **förmiddag kl 09.00-12.00** eller **eftermiddag kl 13.00-16.00**. Programmet är detsamma. Om du vill, är du självklart välkommen att delta hela dagen.

Deltagaravgift: förmiddag eller eftermiddag 460 kr, både förmiddag och eftermiddag 830 kr

I deltagaravgiften ingår 2(4) yogaklasser, meditation samt adventsfika. Deltagaravgiften faktureras.

Antalet platser är begränsade, först till kvarn gäller, så anmäl dig gärna direkt till [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com) Varmt välkommen med din anmälan!

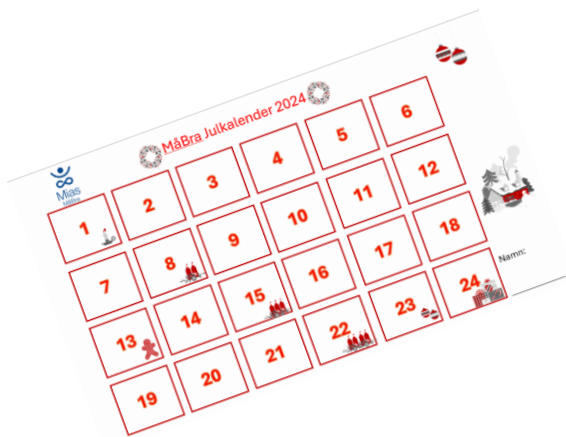


## MåBra Julkalender

Vill du ha en lite annorlunda julkalender där du varje dag ger dig själv en gåva genom att under max 5 minuter göra en aktivitet för ditt välmående. En MåBra julkalender helt enkelt, som är helt kostnadsfri! Du kommer då att få ett mail varje dag, fr o m 1 t o m 24 december, med en övning/aktivitet för hälsa och välmående. Du kommer även att få en pdf med 24 rutor, där du kryssar i för varje dag som du gör dagens övning/aktivitet.

Alla som har fullkryssad julkalender när vi kommer till julafton är med i utlottningen av MåBra-klappar.

Vill du få min MåBra-kalender? Maila [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com), jag behöver ditt svar senast 23 november.



## Vårterminen 2025

Jag är mitt uppe i planeringen för vårterminen på Yogamottagningen. Jag återkommer i nästa nyhetsbrev om vilka klasser, dagar och tider. Vårterminen startar vecka 4 och det är prova-på vecka 3.

Jag hoppas att vi hörs och ses snart! 😊

Varma MåBra-hälsningar

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



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