

Stockholm torsdag 5 oktober 2023

Hej,

Jag hoppas att din höst har startat bra och att du mår bra och att allt är väl. Hösten är här nu efter en ovanligt somrig september. Jag vill med det här lilla nyhetsbrevet berätta lite om vad som händer i Mias MåBra den närmsta tiden 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.

Morgonyoga på Yogamottagningen

På torsdagar kl 07.00-08.00 leder jag lugn Hathayoga på mysiga Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23. 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 sida på Bokadirektet.

www.bokadirekt.se/places/yogamottagningen-13512 **Terminen har förkortats och slutar redan 9 november.** Du kan köpa klippkort till min klass, 5 ggr för 950 kr. Det går även att boka dropp in för 210 kr per gång. Jag hoppas att du vill komma och yoga en eller flera gånger under någon av de kommande veckorna med mig!



Yogahelg på Yogamottagningen 9-10 december - inställd

I förra nyhetsbrevet skrev jag om yogahelg i december. Den har vi tyvärr ställt in. Jag hoppas att vi kan återkomma med en yogahelg igen i vår.

Lymfmassage

Jag har nu utökat mitt utbud av måbra-tjänster med lymfmassage.

Lymfsystemet är kroppens viktiga system som tar hand om kroppens avfallsprodukter. Lymfsystemet kan lätt bli överbelastat eller inte fungera optimalt. Det kan visa sig i form av svullnader, tyngdkänsla, huvudvärk mm. Då kan det vara hjälpsamt med lymfmassage som hjälper till att få igång flödet igen i lymfsystemet. Behandlingen är 90 min. För närvarande kan jag ta emot massagekunder på tisdagskvällar fram till och med tisdagen den 7 november på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23.

En behandling är 90 minuter. Pris 1 075 kr. Just nu har jag ett erbjudande 3 ggr för 2 580 kr. Du kan boka mig för lymfmassage genom att kontakta mig på mias.mabra@telia.com eller 070-774 83 83.

www.miasmabra.se

Nu har Mias MåBra en hemsida! Gå gärna in och titta och ge mig återkoppling om vad du tycker.

Tillfällig paus för rehab

Jag ska operera in en ny knäled i mitten av november. Under en period kommer jag därför inte vara så rörlig, då kommer en del av verksamheten (yoga och massage) i Mias MåBra få ta en tillfällig paus.

Hoppas vi ses och hörs snart!

Kram Maria



Kontakta mig:

mail mias.mabra@telia.com

telefon 070-774 83 83

www.miasmabra.se