

Stockholm oktober 2024

Hej kära vän,

Jag hoppas allt är väl med dig. Efter en otrolig lång sensommar har hösten anlänt. Tid för återhämtning och lugn. Det här nyhetsbrevet skickar jag som en vänlig påminnelse till dig om de Yogaaktiviteter som jag erbjuder under hösten samt en förändring av klassen på fredagar som börjar den 11 oktober. Jag hoppas att du är nyfiken på och vill delta på något av detta. Kanske finns det något som skulle kunna intressera någon du känner, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

Morgon- och lunchyoga på Yogamottagningen

Det finns platser kvar på yogan 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. **Du kan boka drop in eller köpa klippkort**. Från 24 oktober startar kurs 2 för terminen (8ggr) om du vill boka in dig för det. Anmäl dig på [bokadirekt](#) eller via mail till mig.

Yogahelg 19-20 oktober-några platser kvar

Välkommen på Yogahelg **19-20 oktober** på Yogamottagningen med AK Larsson och mig! 🧘🙏
Upplever du oro, stress? Kanske känner du trötthet eller har svårt att fokusera – välkommen till en helg för andning och kroppsrörelser som lindrar och hjälper!

Vad kan du förvänta dig?

- 🌸 Avslappnande meditationer
- 💬 Andningsträning
- 🧘 Yogaövningar
- 👥 Gemenskap och värdefull egentid

Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller erfaren yogi, alla kan vara med!

Datum och tid: Lördag 19 oktober kl. 9-16 och söndag 20 oktober kl. 9-15

Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrin Larsson

Kostnad per dag inkl lunch och fika: 1200 kr

Kostnad för båda dagarna inkl lunch och fika: 1875 kr

Deltagaravgiften kommer att faktureras via mail efter sista anmälningsdag 5 oktober.

Anmälan: Skicka ett mail till mias.mabra@telia.com och ange ditt namn och adress.

Observera att anmälan är bindande, men du kan överlåta din plats till en annan person.

Boka din plats redan nu och se fram emot en eller två dagar fylld av yoga, återhämtning och energipåfyllnad. Vi ser fram emot att träffa dig!





OBS, ändring! Yin relax på Yogamottagningen

Istället för restorative yoga på fredagar så blir det Yin-relax.

Från och med **11 oktober** kommer jag istället för restorative yoga att erbjuda Yin relax på Yogamottagningen under **8 fredagar, kl 15.30-17.00**. 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.

Kurskostnad 1520 kr för 8 gånger. Det går även bra att köpa klippkort 5 ggr för 1075 kr eller drop in 240 kr/gång. Maila mias.mabra@telia.com om du är intresserad.

Save the date, Yoga i advent 8 december

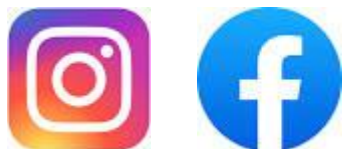
Söndagen 8 december blir det yoga i advent på Yogamottagningen, uppdelat på förmiddag och eftermiddag. Så lägg in datumet i din kalender redan nu. Mer info kommer längre fram.

Jag ser fram emot hösten och hoppas att du hittar något som passar dig och att du vill delta!

Varma MåBra-kramar

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se