

Stockholm september 2024

Hej kära vän,

Jag hoppas allt är väl med dig och att du njuter av sensommardagarna vi har. Det här nyhetsbrevet skickar jag för att påminna dig om de Yogaaktiviteter som jag erbjuder under hösten. 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** Anmäl dig på [bokadirekt](#) eller via mail till mig.

## Prova Yoga lördagen den 21 september på Yogamottagningen

**Det finns platser kvar, både till heldag och enskilda klasser! Lördagen 21 september** kommer AnnKatrinn Larsson och jag ha en prova-på dag där du kan anmäla dig till en eller flera olika prova-på klasser. Alla kan vara med och prova på!

10.00-10.45 Pranayama (yogiska andningsövningar)

11.00-11.45 Hathayoga

13.00-13.45 Medicinsk yoga

14.00-15.15 Yin yoga

15.30-16.00 Meditation

Kostnad 150 kr/klass eller 625 kr för hela dagen. Anmäl dig idag till [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com)

## Yogahelg 19-20 oktober

Välkommen på Yogahelg **19-20 oktober** på Yogamottagningen med AK Larsson och mig! 🧘🙏  
Är du i behov av en helg full av avkoppling, energipåfyllnad och medveten närvaro? Då har vi den perfekta lösningen för dig!

Under denna helg kommer vi guida dig genom olika typer av yogapass, såsom Hatha-, Yin- och Mediyoga. Du kommer också att få möjlighet att delta i meditationer, andnings- och reflektionsövningar. Detta är en unik chans att koppla av och samtidigt vara del av en fin gemenskap. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller erfaren yogi, alla kan vara med! Vi har begränsat antal platser, så vi rekommenderar att du anmäler dig redan nu för att säkra din plats.

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

**Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23**

**Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrín 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](mailto: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!



## Restorativ yoga på Yogamottagningen

Från och med **11 oktober** kommer jag även att erbjuda restorativ yoga på Yogamottagningen under **8 fredagar, kl 15.30-17.00**. Restorativ yoga utgörs av vila, återhämtning och återuppbyggnad. Under klassen bjuds du in att stanna upp, koppla av och finna stillhet. Med stöd av olika hjälpmedel såsom filter, bolsters och klossar, i olika yogapositioner, skapas förutsättningar för kropp, nervsystem och sinne att varva ner och påbörja återhämtning.

"Restorativ yoga är användningen av rekvisita för att stödja kroppen i positioner av komfort och lätthet för att underlätta avslappning och hälsa."

— Judith Hanson Laster, Ph.D., pionjären inom restorativ yoga i väst.

Max antal deltagare är 5 personer. Kurskostnad 1520 kr för 8 gånger. Det går även bra att köpa klippkort 5 ggr för 1075 kr. Maila [mias.mabra@telia.com](mailto:mias.mabra@telia.com) om du är intresserad.

## Save the date, Yoga i advent 8 december

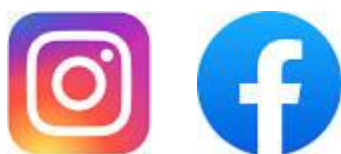
**Söndagen 8 december** blir det yoga i advent på Yogamottagningen, uppdelat på förmiddag och eftermiddag. Så lägg in datumet i din kalender redan nu. Mer info i nästa nyhetsbrev.

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