

Stockholm december 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig! Snart är julen här med allt vad det innebär för var och en. Jag hoppas du får en fin och avkopplande jul! Här kommer ett nyhetsbrev med information om vad som händer i Mias MåBra närmsta tiden. Om något fångar ditt intresse – eller om du tänker att det kan passa någon du känner – får du mer än gärna vidarebefordra brevet. 😊

Yoga i mellandagarna

Vill du komma och yoga med mig i mellandagarna på Yogamottagningen? Jag kommer att hålla två klasser, måndag 29/12 kl 10.00 Yinyoga och fredagen 2/1 kl 10.00 Hathayoga. Bokning via [Bokadirekt](#).

Nyårsritual- Sankalpa – det finns några platser kvar

Välkommen till Nyårsritual – Sankalpa 🌀

Vi samlas för att reflektera över 2025 samt sätta intentioner för det nya året 2026. Tillsammans skapar vi utrymme för reflektion, klarhet och den inre längtan som får forma vårt kommande år. Under denna nyårsritual får du vila i guidning, stillhet och närvaro, medan vi tillsammans öppnar utrymme för att sätta vår Sankalpa – vår intention och riktning för det nya året. Under eftermiddagen kommer vi även att yoga tillsammans, mjuk och lugn yoga.

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

📅 När: Söndag 4 januari 2026 kl 13-16

👤 Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrín Larsson

💰 Pris: 475 kr

✉️ Anmälan: Maila mias.mabra@telia.com och uppge namn och adress. Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Varmt välkommen!

Yogadag lördag 31 januari

Behöver du en paus från vardagens tempo? Vill du fylla på med ny energi, hitta djupare närvaro och ge dig själv en dag som gör skillnad – både i kropp och själ? Då är vår Yogadag lördagen 31 januari något för dig. Tillsammans med min fina vän och kollega AnnKatrín bjuder vi in dig till en dag med yoga i olika former, meditationer, andningsövningar och reflektion – allt i en varm, trygg och tillåtande gemenskap. Vi guidar dig genom dagen – inga förkunskaper krävs, alla är välkomna, oavsett erfarenhet.

Du får:

- ✓ Hela dig – sedd, hållen och stärkt
- ✓ Tid för återhämtning, stillhet och mjuk rörelse
- ✓ Inspiration och verktyg för ett mer närvarande liv
- ✓ En dag där du får vara precis som du är
- ✓ Lunch och fika

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

📅 När: Lördag 31 januari 2026 kl 09.00-16.00

👤 Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrín Larsson

💰 Pris: 1100 kr (inkl lunch och fika)

✉️ Anmälan: Maila mias.mabra@telia.com och uppge namn och adress. Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Varmt välkommen!

Vårterminen på Yogamottagningen startar vecka 3

Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, under vårterminen. En liten personlig yogastudio med små klasser. Prova-på vecka 3 och kursstart vecka 4.

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00, prova på 15 januari, kursstart 22 januari

Lugn Hathayoga, där andetaget vägleder kroppen in i mjuka yogapositioner och där vi tränar upp balans, stabilitet och rörlighet – både i kropp och sinne.

Torsdagar: Yinyoga kl 11.30-12.30, prova på 15 januari, kursstart 22 januari

Yinyoga 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.

Fredagar: Yinyoga kl 16.00 -17.00, prova på 16 januari, kursstart 23 januari (Endast 5 ggr)

Yinyoga 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

Söndagar: Restorative yoga kl 18.00-19.15, Prova på 18 januari, kursstart 25 januari

Det här är klassen för optimal avkoppling för kropp och sinne. Restorative 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 vilsamma yogapositioner, skapas förutsättningar för kropp, nervsystem och sinne att varva ner och påbörja återhämtning.

För samtliga klasser gäller att du kan boka hela terminskursen eller om du inte vill binda dig för en hel kurs går det bra att köpa klippkort (5 eller 10 klipp) eller boka och köpa dropin-plats per gång.

Save the date

Lördag 7 mars blir det yogahalvdagar, med olika program fm resp em och **helgen 18-19 april** blir det yogahelg. Mer information kommer längre fram, men notera redan nu i din kalender om du är intresserad av att delta. Tack för att du läst!

God Jul och Gott Nytt År! 🎅 🌲 ☀️

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se

