

Stockholm februari 2026

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig! Nu är vi redan inne i februari och dagarna blir succesivt lite längre, men än är det långt till vår. Jag hoppas att något av innehållet kan vara något som fångar ditt intresse och som du känner kan ge dig lite förnyad kraft och väg till välmående. Du får mer än gärna vidarebefordra brevet till någon du känner som du tror kan vara intresserad. 😊

Yogahalvdagar lördag 7 mars – nu kan du anmäla dig!

Välkommen till en helande lördag för kropp och sinne – 7 mars

Ge dig själv en paus från vardagens tempo och kliv in i en lördag fylld av återhämtning, närvaro och ny energi. **Lördag den 7 mars** bjuder vi in till **två yogahalvdagar** som varsamt guidar dig djupare in i kroppen – från flöde och cirkulation till vila och sömn.

Förmiddag: Fascia & lymfsystemet

På förmiddagen fokuserar vi på kroppens bindväv och lymfsystem – det blir både teori och praktik om hur du kan stötta dessa system att fungera bättre i din vardag. Självkärl innehåller även förmiddagen yoga och meditation.

Eftermiddag: Sömn & djup vila

Eftermiddagen riktar vi uppmärksamheten mot nervsystemet och sömnens läkande kraft. Med lugn yogaandning och guidad vila skapar vi förutsättningar för återhämtning och bättre sömn.

Du kan välja att delta en halvdag eller unna dig **hela dagen** för en resa från flöde till vila.

Antalet platser är begränsat, vill du vara säker på att få en plats rekommenderar vi att du anmäler dig i god tid.

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

🕒 När: Lördag 7 mars 2026 kl 09.00-12.00 och kl 13.00-16.00

👤 Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrinn Larsson

💰 Pris: Hela dagen 1150 kr (inkl lunch och fika) eller 575 kr för fm eller em (inkl fika)

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

Vårterminen på Yogamottagningen är igång

Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, under vårterminen. En liten personlig yogastudio med små klasser Jag har fyra klasser varje vecka.. 😊

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00

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

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

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

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. Bokningen sker i ett nytt [bokningssystem](#) som Yogamottagningen numera använder sig av. Där kan du även köpa klippkort.

Save the date

Yogahelg 18-19 april, mer information kommer i nästa nyhetsbrev, men notera redan nu i din kalender om du är intresserad av att delta.

Tack för att du läst!

Varma MåBra-kramar 😊

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se