

Stockholm januari 2026

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig och att du har haft det bra under helgerna samt att det nya året har startat på ett bra sätt! 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. 😊

Yogadag lördag 31 januari – dags att anmäla dig!

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 AnnKatrinn 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 AnnKatrinn 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. Under prova-på veckan kostar varje klass endast 120 kr, så passa på att prova en eller flera klasser! 😊

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

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

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

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.

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

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

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. Bokningen sker i ett nytt [bokningssystem](#) som Yogamottagningen numera använder sig av. Just nu kan du boka hela terminskurser och prova-på klasserna vecka 3. Inom kort kommer möjligheten att köpa klippkort och boka enstaka klasser.

Save the date

Lördag 7 mars blir det yogahalvdagar, med olika program för förmiddag resp eftermiddag 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!

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se