

Stockholm november 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig! 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 advent

Det finns fortfarande platser kvar till Yoga i advent på Yogamottagningen söndagen den 7 december! Det kommer att bli en fin stunds avkopplande yoga med adventsstämning och medveten närvaro samt att det i pausen serveras adventsfika med hembakat. Du kan välja **förmiddag kl 09.00-12.00** eller **eftermiddag kl 13.00-16.00**, programmet är detsamma.

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

📅 När: Söndag 7 december kl 9-12 eller kl 13-16

👤 Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrin Larsson

💰 Pris: 475 kr

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

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

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 AnnKatrin 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 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 AnnKatrin 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 AnnKatrin 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!

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!

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se

