

Stockholm oktober 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. 😊

Yogahalvdag på Yogamottagningen i november.

Lördagen den 8 november bjuder Mias MåBra in till en stillsam och läkande stund. Vi samlas i en liten, trygg grupp där du får utrymme att verkligen sjunka in i tystnad, närvaro och återhämtning.

💖 Programmet är en mjuk kombination av:

Yinyoga – stilla positioner som öppnar kroppen på djupet

Meditation – en stund att vila i nuet

Restorative yoga – total avspänning och återuppbyggnad

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

📅 När: Lördag 8 november 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 advent

Välkommen 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!

Höstterminen på Yogamottagningen pågår!

Halva terminen återstår! Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, under höstterminen. En liten personlig yogastudio med små klasser. Den här terminen har jag utökat till **fyra klasser i veckan!**

Torsdagar: Hathayoga kl 07.00-08.00

Torsdagar: Yinyoga kl 11.30-12.30

Fredagar: Yin/restorative yoga kl 15.30-17.00

Söndagar: Restorative yoga kl 18.00-19.15

Du kan boka enstaka klasser drop in eller köpa klippkort. Anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på en eller flera av mina klasser på Yogamottagningen.

Intresseförfrågan

Vill du att jag ska arrangera aktiviteterna nedan? Kontakta mig om vad du är intresserad av så jag får en uppfattning om hur stor efterfrågan är.

1. Julkalender: En julkalender i form av du dagligen får en övning för kropp eller sinne från 1 december fram till julafton.
2. Nyårsritual: Vi träffas på Yogamottagningen någon dag runt nyår. Vi yogar, mediterar, sammanfattar det gångna året och sätter intentioner för det nya året. Tidsåtgång ca 3 timmar.

Save the date för vårterminen

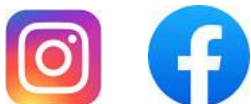
Jag har bokat Yogamottagningen följande datum för yogadag/yogahelg våren 2026: **lördag 31 januari** och helgen **18-19 april**. Mer information kommer längre fram, men notera redan nu i din kalender om du är intresserad av att delta.

Tack för att du läst!

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se

