

Stockholm september 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig och att du känner dig utvilad efter sommaren och redo för hösten! 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. 😊

Det finns fortfarande några platser kvar till Yogahelgen i oktober!

Behöver du en paus från vardagens tempo? Vill du fylla på med ny energi, hitta djupare närvaro och ge dig själv en helg som verkligen gör skillnad – både i kropp och själ? Då är vår Yogahelg den **18–19 oktober** något för dig! Tillsammans med min fina vän och kollega AnnKatrín bjuder vi in dig till två dagar fyllda med yoga i olika former, meditationer, andningsövningar och reflektion – allt i en varm, trygg och tillåtande gemenskap. Vi guidar dig genom Hatha-, Yin- och Mediyoga – inga förkunskaper krävs, alla är välkomna, oavsett erfarenhet. Det här är vår femte yogahelg på Yogamottagningen, och tidigare deltagare har lyft den som en oerhört fin och värdefull upplevelse.

👉 Det här får du:

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

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

📅 När:

- Lördag 18 oktober kl. 9–16
- Söndag 19 oktober kl. 9–15

👤 Ledare:

Maria Bergvik och AnnKatrín Larsson

💰 Pris:

- Båda dagarna inkl. lunch och fika: 1925 kr
- Endast en dag inkl. lunch och fika: 1100 kr

✉️ Anmälan:

Maila mias.mabra@telia.com och uppge namn och adress. Faktura skickas efter sista anmälningsdag, 17 september. Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Platserna är begränsade – boka din plats redan nu för att säkra din helg av välmående! Vi ser så mycket fram emot att möta dig i yogans närvaro och gemenskap. Ta med en vän, eller kom själv – oavsett vilket, kommer du att känna dig hemma. 💛

Varmt välkommen!

Anmälan är nu öppen – välkommen till en halvdag för dig, en paus från vardagen på Yogamottagningen i november.

Lördagen den 8 november bjuder Mias MåBra in dig till en stillsam och läkande stund.

Välj mellan förmiddag eller eftermiddag – båda med samma program – och ge dig själv en möjlighet att landa i kroppen och möta den djupa vila som så ofta saknas i vardagen.

Vi samlas i en liten, trygg grupp med högst 5 deltagare per tillfälle. Här får du 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

Det här är en gåva till dig själv – en chans att hitta tillbaka till balans, andning och inre ro.

👉 Platserna är få och kan fyllas snabbt. Varmt välkommen att boka din plats till denna halvdag av stillhet och återhämtning.

📍 Plats: Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23

📅 När: Lördag 8 november kl 9-12 eller kl 13-16

👤 Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrin Larsson

💰 Pris: Förmiddag eller eftermiddag: 475 kr, både förmiddag och eftermiddag: 900 kr

📧 Anmälan: Maila mias.mabra@telia.com och uppge namn och adress. Faktura skickas efter sista anmälningsdag, 7 oktober. Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Platserna är begränsade – boka din plats redan nu för att säkra din plats! Vi ser så mycket fram emot att möta dig i yogans närvaro och gemenskap. Ta med en vän, eller kom själv – oavsett vilket, kommer du att känna dig hemma. ♥

Varmt välkommen!

Höstterminen på Yogamottagningen är nu i gång!

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.

Tack för att du läst!

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se

