

Stockholm augusti 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig och att du har och har haft en fin sommar! Här kommer ett nyhetsbrev med information om vad som händer i Mias MåBra under hösten. Om något fångar ditt intresse – eller om du tänker att det kan passa någon du känner – får du mer än gärna vidarebefordra brevet. 😊

Höstterminen på Yogamottagningen startar vecka 35

Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, under höstterminen. En liten personlig yogastudio med små klasser. Prova-på vecka 34 och kursstart vecka 35. Den här terminen utökar jag till **fyra klasser i veckan!**

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00, prova på 21 augusti, kursstart 28 augusti

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 21 augusti, kursstart 28 augusti

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/restorative yoga kl 15.30-17.00, prova på 22 augusti Kursstart 29 augusti.

Det här är klassen består av två delar, först yin yoga (se ovan för beskrivning) och sedan med avslutande restorativepositioner (se nedan för beskrivning) för optimal återhämtning.

Söndagar: Restorative yoga kl 18.00-19.15, Prova på 24 augusti, kursstart 31 augusti.

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 kursen nu. Från kursstart kan du även boka dropin-plats. Om du inte vill binda dig för en hel kurs går det bra att köpa klippkort (5 eller 10 klipp). Anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på en eller flera av mina klasser på Yogamottagningen.

Anmälan är nu öppen – Välkommen till Yogahelg på Yogamottagningen 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 AnnKatrinn 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

📍 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!

Maria & AnnKatrín

Save the date till yogahalvdagar på Yogamottagningen

Lördagen den 8 november och söndagen 7 december blir det yogahalvdagar på Yogamottagningen.

Du kan anmäla dig till förmiddag eller eftermiddag som har samma program. Den 8 november blir det fokus på återhämtning och stillhet i en liten grupp. Den 7 december blir det yoga i advent med adventsfika i pausen. Boka in i din kalender redan nu! Mer info kommer i nästa nyhetsbrev!

MåBra-promenader

Starta fredagsförmiddagen på bästa sätt – med en härlig promenad som gör gott både för kroppen och humöret! Vi går tillsammans i ett lugnt tempo som passar alla, samtidigt som vi smyger in enkla övningar som stärker muskler, förbättrar rörligheten, tränar balansen och booster din allmänna hälsa.

Du behöver inte vara träningsklädd – det räcker fint med vanliga promenadkläder. Det enda du behöver tänka på är att ta på dig ett par bra skor. Och ja – vi går oavsett väder! Naturen bjuder på sin energi i alla väderlekar.

📅 När: **Fredagar kl. 10.00–11.00, med start fredag 29 augusti**

📍 Var: Start och mål vid gångbron nedanför Fågelhundsgatan 20 (Fisksjöbron)

💰 Pris: 75 kr/gång eller 400 kr för 8 gånger

📧 Anmäl dig till mias.mabra@telia.com – du får en faktura på deltagaravgiften.

✅ För enstaka tillfällen kan du enkelt betala på plats med Swish. Ta chansen att kombinera rörelse, frisk luft och gemenskap – på ett sätt som är enkelt, stärkande och inspirerande. Välkommen att gå med oss! 🌿👟👤

MåBra-start på hösten – 4 veckors utmaning

1-28 september kan du vara med i min utmaning för att komma igång efter sommar och semester. Mer info kommer i separat mail inom kort, håll utkik! 😊

Tack för att du läst!

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:

