

Stockholm april 2025

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig! Sommaren och semesterna är i antågande så här kommer en liten sommarhälsning från mig.

Om något fångar ditt intresse – eller om du tänker att det kan passa någon du känner – får du mer än gärna vidarebefordra brevet. 😊

Yinyoga i sommar på Yogamottagningen

Är du i stan under sommaren, kanske vill du passa på och njuta av lite skön yinyoga? På Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, kommer jag ha några extrainsatta klasser i sommar. Det blir yinyoga följande dagar och tider:

Onsdag 11 juni kl 12-13

Måndag 16 juni kl 12-13

Onsdag 2 juli kl 12-13

Torsdag 17 juli kl 12-13

Onsdag 6 augusti kl 12-13

Alla klasser bokas på Bokadirekt, [länk till bokningen](#)

Höstterminen på Yogamottagningen startar i slutet av augusti

Jag planerar att fortsätta att ha tre klasser i veckan. Har du några önskemål om vilka klasser, tider mm? Maila mig gärna dina önskemål snarast.

Save the date, Yogahelg på Yogamottagningen

Jag och min vän AK planerar för en yogahelg på Yogamottagningen i höst, så notera redan nu i din kalender helgen 18-19 oktober. Mer info kommer efter sommaren.

Meditationstips

Jag har fått ett par meditationstips från min vän AK som jag vill dela med mig av till er:

Insight Timer - <https://insighttimer.com/> - ett onlinebibliotek som är kostnadsfritt.

Mindfulnessappen - <https://www.themindfulnessapp.com/sv#> - en svensk app, med svenska och engelska guideade meditationer samt ljud. Konkret uppdelning av olika inriktningar som möter olika av våra basala behov.

Tack för att du läst! Ha en fin sommar! 🌻

Varma MåBra-kramar 🤗

Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se