

Stockholm maj 2026

Hej kära vän,

Välkommen sköna maj! 😊 Jag hoppas att allt är bra med dig! Min förhoppning är att något i det här nyhetsbrevet kan vara av intresse för dig och som du känner kan ge dig lite förnyad kraft och väg till välmående. Du får mer än gärna vidarebefordra brevet till någon du känner som du tror kan vara intresserad.

Nu öppnar vi anmälan till Yogahelg på Yxlan!

Helgen **11-13 september**, blir det yogahelg på Yxlan (ö i Norra skärgården). Vi bor i min vän Margaretas vackra sommarhus, där vi har en härlig sensommar/hösthelg i skärgården med yoga, meditation, vandring/promenad, aktiviteter, god mat och fin samvaro. Vi samlas på fredagen vid kl 18 för gemensam middag.

- 🧘 Yoga, meditation, rörelse och aktiviteter
- 🏠 Vandringar på Yxlan & Blidö
- 🍷 All mat och dryck (alkoholfri) ingår – vi lagar maten tillsammans
- 🏠 Boende i delat rum (egna lakan & handdukar medtas)
- 🐕 OBS! Hund (Greta) är med under helgen

📌 Praktisk info:

- 🕒 Start fredag 11/9 kl 18.00 – avslut söndag 13/9 kl 13.00
- 📍 Köpmanholm på Yxlan, alldeles vid färjeläget när man kommer med bilfärjan från Furusund
- 💰 1900 kr/person (allt ingår)
- 👥 max 6 deltagare + ledare (Maria Bergvik, AnnKatrin Larsson och Margareta Sandholm)
- ✉️ Anmäl dig senast 10 augusti till mias.mabra@telia.com

Först till kvarn gäller, anmälan är bindande efter 10 augusti, men kan överlåtas till annan.

Skriv gärna om du har kostrestriktioner och hur du planerar att resa.

Uteyoga i maj och juni

Vill du yoga utomhus med mig? Att yoga utomhus, omgiven av naturen, ger en extra dimension. Jag planerar att hålla någon/några yogaklasser på Stora Skuggans dansbana i maj och juni om vädret tillåter. Det är tak över dansbanan så det är främst temperaturen och vinden som får avgöra. Det blir kombinerade Hatha och Yin-yogaklasser, ca 60 minuter.

De aktuella datum jag har planerat för är:

Onsdag 20 maj kl 18

Tisdag 26 maj kl 18

Tisdag 16 juni kl 18

Ta med egen yogamatta och en filt eller badhandduk.

Maila mig mias.mabra@telia.com om du är intresserad och vill komma på en eller flera av klasserna, ej bindande. De som har mailat mig meddelar jag dagen innan om respektive klass blir av eller ej. Deltagaravgiften är 100 kr och betalas med swish på plats.

Dansbanan är markerad med röd stjärna, på vänstra kartan nedan. Ta dig dit: gå, cykla eller ta bil. På högra kartan ser du hur du cyklar eller går från Norra Djurgårdsstaden (hemifrån mig) till dansbanan, mindre än 10 min med cykel och ca 20 min att gå. Om du tar bilen får du dock parkera en bit ifrån och gå sista biten. Jag har markerat in parkeringar på vänstra kartan med orange ringar. Är du osäker på hur du hittar så hör av dig



Optimumträning - hjälp din kropp att komma i balans

Känner du dig stel i kroppen, har ont här och där, upplever försämrad hållning eller känner att kroppen inte riktigt fungerar som du vill? I många fall beror stelhet och värk i muskler och leder på att kroppen över- eller snedbelastats. Vissa muskler gör för lite, medan andra tvingas kompensera – vilket med tiden kan leda till obalans, smärta och nedsatt rörlighet. Om detta stämmer in på dig vill jag erbjuda dig möjligheten att prova Optimummetoden.

Optimumträning, som har sin grund i postural träning, handlar om att återställa muskulär balans inifrån och ut. Med hjälp av en funktionsanalys får du ett individuellt utformat träningsprogram som syftar till att aktivera och stärka rätt muskler samt förbättra hur kroppen samverkar som helhet. När kroppen kommer mer i balans förbättras ofta både hållning och rörlighet, samtidigt som stelhet och besvär minskar. Träningen utförs hemma med några få hjälpmedel och tar inte mycket tid.

💰 Första besöket: 1070 kr återbesök: 715

Vill du prova och se om Optimumträning kan hjälpa dig, kontakta mig på mail mias.mabra@telia.com eller mobil 070-774 83 83 för att boka tid.

Save the date

17-18 oktober, Yogahelg på Yogamottagningen

14 november, Yogadag på Yogamottagningen

6 december, Yoga i advent på Yogamottagningen

Mer information om respektive aktivitet kommer längre fram i mina nyhetsbrev, 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:

