

Stockholm mars 2026

Hej kära vän,

Jag hoppas att allt är bra med dig! Nu börjar det kännas som att våren äntligen är här! Dagarna blir längre, solen står allt högre på himlen och fåglarnas sång inger hopp om ljusare och varmare tider. Jag hoppas att något av innehållet i det här nyhetsbrevet kan vara av intresse 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. 😊

Yogahelg 25-26 april – nu kan du anmäla dig!

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 **25-26 april** (obs nytt datum) något för dig! Tillsammans med min fina vän och kollega AnnKatrin 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 olika yogaformer – inga förkunskaper krävs, alla är välkomna, oavsett erfarenhet. Det här är vår sjätte yogahelg på Yogamottagningen, och tidigare deltagare har lyft den som en oerhört fin och värdefull upplevelse.

Du får:

- ✓ 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

📅 – Lördag 25 april kl. 9–16 och Söndag 26 april kl. 9–16

👤 Ledare: Maria Bergvik och AnnKatrin Larsson

💰 Pris: – Båda dagarna inkl. lunch och fika: 1975 kr, Endast en dag inkl. lunch och fika: 1150 kr

Deltagaravgiften faktureras

✉️ Anmälan:

Maila mias.mabra@telia.com och uppge namn och adress. 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.

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.

💰 Introduktionspris: Första besöket 800 kr (ordinarie pris 1070 kr), återbesök 550 kr (ordinarie pris 715 kr)
Introduktionspriset gäller för dig som gör din bokning av första besöket senast 31 mars 2026.

Vill du prova, kontakta mig på mail mias.mabra@telia.com eller mobil 070-774 83 83 för att boka tid.

Vårterminen på Yogamottagningen pågår

Kom och yoga med mig på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23, under vårterminen. En liten personlig yogastudio med små klasser Jag har för närvarande tre klasser varje vecka.

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00

Lugn Hathayoga, 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

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.

Söndagar: Restorative yoga kl 18.00-19.15

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.

Du kan köpa klippkort (5 eller 10 klipp) eller boka och köpa dropin-plats per gång. Bokning och betalning sker i Yogamottagningens [bokningssystem](#). Där kan du även köpa digitalt klippkort.

Save the date

Planeringen för höstens aktiviteter pågår för fullt!

11-13 september, Yogahelg på Yxlan

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:



www.miasmabra.se