

**Från:** DUO STUDIO YOGA & LIVSSTIL maria@duostudio.se  
**Ämne:** DUO NYHETSREV #1 2024  
**Datum:** 30 januari 2024 23:08  
**Till:** Testrille Testrilletest richard@duofotografi.se



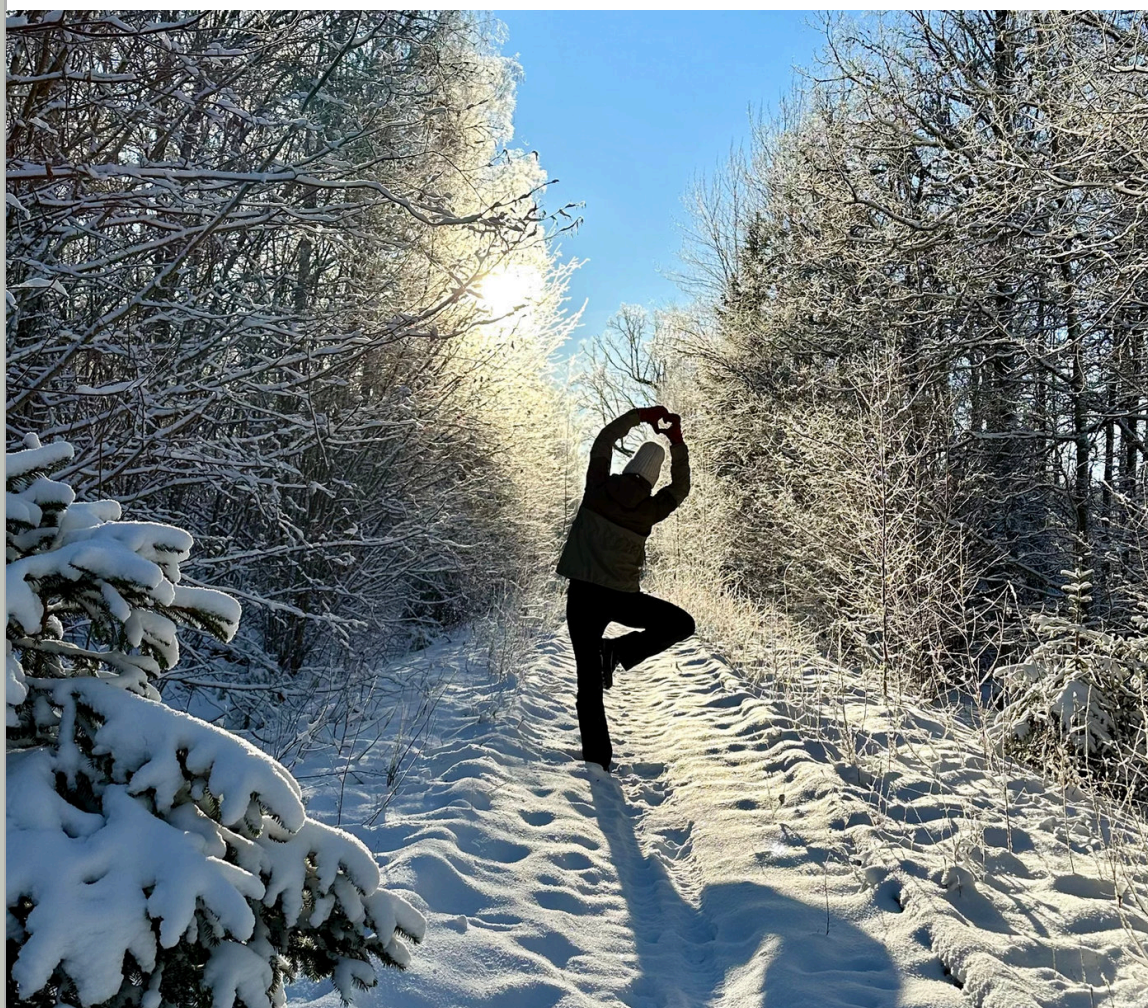
Kan du inte se meddelandet? [Visa i en webbläsare](#)



**DUO STUDIO**  
YOGA LIVSSTIL COACH

# GOD FORTSÄTTNING PÅ DITT ÅR...

NYHETSREV #1 2024





---

# DUO STUDIO YOGA ÖPPNAR I FEBRUARI

---

**Nu är jag åter i DUO STUDIO** efter två fantastiska år som Hälsocoach för Vetlanda Kommun/Jönköpings Län. Det känns fantastiskt inspirerande och lustfyllt att få vara i min fina yoga studio och kontor igen. Jag är väldigt tacksam för alla de kunder jag fått förmånen att coacha, stötta och inspirera till hållbar hälsa och ny livsstil.

Alla de erfarenheter, kunskaper, samarbeten med mina kolleger i hela regionen har varit en spännande och lärorik resa jag har fått ta del av dessa två år.

Nu känner jag att det är dags att utvecklas vidare, expandera och gå mot den där drömmen jag har påbörjat men inte tagit vidare in i nästa nivå....

Jag älskar att möta olika personligheter med deras utmaningar, att coacha, inspirera och skapa upplevelser för den enskilda personen, större gruppen eller ett helt företag. Allt grundar sig i mina olika yrkeskunskaper om så handlar om ditt hem, din hälsa eller dina drömmar.

Jag brinner för det som ger mig och dig ett mervärde, till livet du vill leva.

"Hållbar Livsstil & Medvetna Val".

**Följ mig gärna på Instagram**

@duostudio\_livsstil







## PÅ GÅNG JUST NU

Jag arbetar just nu för fullt med att sätta samman olika Yoga kurser och öppna klasser. Vi uppdaterar hemsidan och boknings systemet på boka direkt för att bli tydligare och lättare att se vad vi erbjuder, håll ut det är på gång...

Just nu arbetar jag också som projektkoordinator med ett superkul projekt, nämligen **"Hälsa på höglandet" En heldag den 16 Mars 2024 på Hotell Ullinge!**

Det kommer bli en toppendag med bla **Mårten Nylén**, Goda nyttigheter och DUO STUDIO MARIA som föreläsare och mängder av olika former av yoga och träning för allas olika behov. **Kolla in länken nedan och boka din plats redan nu!**

Känner du någon som önskar en lokal, kontor, yogastudio för sin egna verksamhet eller för mig i DUO. Jag önskar kollegor i huset, samarbetspartner som kan erbjuda sina kunskaper eller klasser i min studio. Återkommande eller vid enstaka tillfällen, hyra eller samarbeta. **"Sinnet är som en fallskärm, det fungerar bara om det är öppet."**

Jag vill skapa ett holistiskt, hälsosamt, kreativt och inspirerande utbud i detta hus.

**Huset har en varm själ och tusen möjligheter.** Har du någon som du tror skulle passa så tipsa gärna.

### YOGA MED HJÄRTA 14/2

#### YOGA STUDION ÖPPNAR MED FLERA "PROVA PÅ" KLASSER

På "Alla hjärtans dag" den 14/2 håller jag tre olika klasser, spridda över dagen. Jag har skapat en Majblommebössa och du betalar vad du känner att du vill avvara. Alla pengar går oavkortat till Maihlommans Barn. Vetlanda. Detta gäller endast denna dag.

...majblommans barn, Vetlanda. Detta gäller endast denna dag.

Passa på att prova yoga och bidra samtidigt till något bra.

**BOKA DIN INVESTERING REDAN NU PÅ BOKA DIREKT  
"YOGA MED HJÄRTA"**

**VILL DU REDAN NU GÖRA DITT BIDGRAG KAN DU KLICKA  
PÅ LÄNKEN NEDAN!**

TILL BOKA DIREKT

MAJBLOMMEBÖSSA  
VETLANDA

**NYA YOGA KURSER OCH ÖPPNA KLASSER STARTAR VECKA 8**

- **GODMORGON YOGA SLOW & FLOW / ÖPPEN KLASS**
- **LUNCH YOGA KLASS / ÖPPEN KLASS VARIERANDE  
UTBUD**
- **YIN & YANG / YOGANS MÖJLIGHETER / GRUND KURS**

För dig som vill komma igång med yoga och lära dig grunderna och hitta din inre styrka och rörlighet. Basic men med mera lugn.

- **ANDAS & MEDITATION MED FOKUS ÅTERHÄMTNING /  
GRUND KURS**

För dig som har en stressig vardag eller har en utmattning. Behöver du hjälp att hitta andetage, inre lugn och våga släppa taget om görandet.

- **YOGA FÖR DIG SOM TRÄNAR / GRUND KURS**

Önskar du mera rörlighet, har stela och trötta muskler. Behöver komma igång igen efter ett längre uppehåll. Grund kurs men fokuserar på styrka, rörlighet och återhämtning för kropp och sinne. Helt enkelt "Yoga utan Flum".

**VILKA DAGAR & TIDER ÖNSKAR DU?**

**MERA INFO KOMMER...**

**HÅLL KOLL PÅ SOCIAL MEDIA & BOKA DIREKT**

@duostudio\_livsstil



---

## MISSA INTE DETTA...

---

**Tillsammans med HÄLSA PÅ HÖGLANDET är jag en av projektledarna för en riktig boost dag, som passar alla.**

**Den 16 Mars 2024 på Hotell Ullinge.**

Boka din biljett för din **HÄLSA** redan nu, begränsat antal.

**Det kommer bli en toppendag!**

BOKA HÄLSA PÅ  
HÖGLANDET 16/3



## KVINNODAGEN !

Jag vill gärna lyfta nätverket **BPW Jönköping/Vetlanda** som jag är en del av.

**Vi firar Internationella Kvinnodagen 8/3 i Vetlanda med inspirerade kvinnliga föreläsare.**

Det kommer bjudas på välkända framträdande föreläsare, mingel, god mat och givetvis kan du boka med dina vänner och kollegor.

**Du som kvinna passa på att investera i dig själv!**

INTERNATIONELLA  
KVINNODAGEN 8/3

## NYA BÄTTRE PRISER & BOKNINGSRUTINER

Drop in pris per klass = 160 kr  
Kurs 5 ggr eller prova på kort = 800 kr  
10-kort = 1400 kr



**Du kan också välja att köpa ett presentkort till dig själv eller till någon som du tycker behöver...**

Du kan köpa korten på plats i studion, eller genom att mejla [maria@duostudio.se](mailto:maria@duostudio.se)

TILL BOKA DIREKT

TILL DUO STUDIOS WEB

---

**KOM SOM DU ÄR OCH GÅ HEM SÅ SOM  
DU VILL VARA**

---



FABRIKSGATAN 3A, VETLANDA, GAMLA TÄNDSTICKAN

[maria@duostudio.se](mailto:maria@duostudio.se)  
070-5277255

@duostudio\_maria




[duostudio.se](http://duostudio.se) 

---

Gör mig sällskap i Wix app för att hålla dig uppdaterad, dela inlägg och få kontakt med andra.

 [Ladda ner och gå med](#)



Mejlet har skickats från [den här hemsidan](#).  
Om du inte längre vill ta emot mejlet, ändra dina e-postinställningar [här](#).