



COYObiz
Coaching Yoga Beratung

Hallo meine Lieben,

besondere Highlights bei COYObiz

- Einwilligung zum Datenschutz
- Neue Yogakurse ab 10.09.2018 bei der AOK in Aschaffenburg
- Workshop Detox Yoga in der Salzgrotte ab September 2018
- Individuelles Training im Sommer
- Yoga Kurse im Sommer in Feldkahl. Termine
- Kein Yogaunterricht - Betriebsurlaub
- Faszien Yoga in Feldkahl, 16.06.18, 21.07.18 Jeweils um 14:00-16:00 Uhr
- Motivation
- Empfehlung
- Änderungen, Homepage, neue E-Mail-Adresse
- Anfragen, Anmeldung und Termine kannst Du / Sie unter info@coyobiz.com oder Mobil: 0173/ 9290743 vereinbaren.

Viel Spaß beim Lesen!

Neue EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) - gilt seit 25.05.2018

Hierfür sind wir verpflichtet, alle Teilnehmer aufzufordern uns eine schriftliche Einwilligung zur Speicherung Ihrer Daten zu unterschreiben.

Treten Sie / Du persönlich, telefonisch, per E-Mail oder online - Kontaktformular mit uns in Kontakt, werden die von Ihnen / Dir gemachten Angaben zum Zwecke der Durchführung unsere Leistungen notwendig und erforderlich.

Haben Sie / Du noch kein Formular von uns bekommen? Bitte kontaktieren Sie uns. Wir senden Ihnen/ Dir das Formular per E-Mail. Vielen herzlichen Dank für Ihr / Dein Verständnis.

Neue Yogakurse ab 10.09.2018

Neue Yogakurse sind für AOK -Versicherte kostenfrei, andere Krankenkassen übernehmen bis zu 90% der Kursgebühren! Einige ausgewählte Yogakurse finden unabhängig von der AOK durchgehend im Jahr 2018 im Yogazentrum COYObiz in Feldkahl statt.

Neu!

Hatha Yoga für Mitarbeiter. Gesund am Arbeitsplatz. Montag, 10.09.2018 um 9:00- 10:30Uhr, AOK Aschaffenburg

Hatha Yoga für Führungskräfte, Freitag, 14.09.2018 um 19:15 - 20:45 Uhr, AOK Aschaffenburg.

Weitere Informationen auf der Homepage <http://coyobiz.eu>

Detox Yoga in der Salzgrotte

Lerne wie Du mit effektiven Yoga Übungen den Körper entgiften und entschlacken kannst. Befreie den Kopf und entspanne Dein Denken - lasse negative Gedanken los und ersetze sie durch positive Gedanken. Diese Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

Termine. Ab September 2018, jeden 3. Samstag im Monat. Der nächste Termin: 15.09.2018 um 15:00 Uhr.

Ort: Mein Tag am Meer, Würzburger Str. 22, 63739 Aschaffenburg

Anmeldung über info@coyobiz.com

Individuelles Training im Sommer. Vorbeugen ist besser als Heilen.

Bitte spreche mich zu den Themen individueller Unterricht, Personal Training und Coaching an. Ich berate Dich / Sie gerne individuell.

Am 11.04. 2018 habe ich ein Studium Master Business Training absolviert. Ich möchte mein Wissen gerne weiter geben und vermitteln.

□ Yoga Kurse im Sommer in Feldkahl. Termine

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

Montag: 18:45-20:15 Uhr

Dienstag: 19:15 - 20:45 Uhr

KEIN UNTERRICHT: BETRIEBSURLAUB

Ab 20.08. - 31.08.2018 ist das Yogazentrum geschlossen.

Faszien Yoga. In den letzten Jahren ist die Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit gestiegen. Faszien sind feine bindegewebige Häute.

Sie durchziehen den gesamten Körper wie ein Netz, stellen Verbindungen her, schützen und stützen. Faszien umhüllen jeden Muskel, jeden Knochen, unsere Organe und selbst die Nerven.

Sie können sogar kommunizieren. Faszien senden Schmerzsignale aus. Sie reagieren auch auf Stress. Faszien können verkleben und sich verhärten, dadurch wird ihre Funktion beeinträchtigt.

"Untersuchungen haben ergeben, dass nur etwa rund 15 bis 20 % der Rückenschmerzen wirklich von der Bandscheibe ausgehen. Vermutlich entsteht ein beträchtlicher Anteil der restlichen Fälle in der Rückenfaszie, die - so haben neuere Studien gezeigt - sehr zu Verklebungen und Überlastungsschäden

neigt und die zudem besonders dicht mit hochsensiblen Schmerzrezeptoren bestückt ist." (Dr. biol.hum. Robert Schleip, Leiter der "[Fascia Research Group](#)" der Universität Ulm)

... mit Yin-Yoga

Die Haltungen (Asanas) werden beim Yin-Yoga über einen längeren Zeitraum ohne Muskelkraft gehalten, dadurch wird die Dehnung auch sanft die tieferen Körperschichten erreicht.

... und Massagebällen

Die Selbstmassage mit Bällen ist bei meinen Teilnehmern sehr beliebt.

In dem Workshop kombinieren wir diese beiden Methoden der Körperarbeit.

"Nach der Faszien- und Yin-Yoga-Praxis fühlst Du Dich tief entspannt, ausgeglichen und zufrieden. Du bist voller Kraft und Energie.

Das Training eignet sich sowohl für Beginner, als auch für Teilnehmer, die schon länger Yoga üben.

Termine:

- **Faszien Yoga. Basic Kurs.** Am Samstag: 16.06.18, von 14:00 bis 16:00 Uhr.

- **Yoga für entspannten Rücken und gelöste Schultern.** Am Samstag, 21.07.18. von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Motivation <https://bit.ly/2Je7db0>

20 TAGE:

2 (0) Sonnengrüße

2 (0) Sekunden Brett. (Beginne zuerst mit 2(0) Sekunden, halte Brett jeden Tag 1 Sekunde länger). Du kannst ein Video mit Dir aufnehmen und an uns senden.

Du kannst das Ziel an Dich anpassen.

Beispiele:

1 Woche x 2 Sonnengrüße

2 Woche x 3 Sonnengrüße

3 Woche x 4 Sonnengrüße

4 Woche x 5 Sonnengrüße

Entscheide Dich, z.B. Sonnengrüße, etc. jetzt über diesen Zeitraum durchzuziehen.

Schreibe jeden Tag:

Heute habe ich X Sonnengrüße gemacht. Ich bin sehr stolz auf mich.

Gesamt habe ich X Sonnengrüße gemacht.

Es geht darum, dass Du Deinen Fokus auf Positives in Deinem lenkst.

Nach 20 Tagen ist das Ergebnis verblüffend!

Sei lieb zu Dir selbst und akzeptieren Deine Stärken und Schwächen als Teil Deiner Persönlichkeit.

Negativen Gedanken den Kampf ansagen.

Sei dankbar. Mache es Dir bewusst, wofür Du dankbar in Deinem Leben bist.

Motivieren durch Belohnungen

Sehr viele Menschen lassen sich durch Belohnungen motivieren. Du auch?

Wenn ja, schreibe auf, womit Du Dich genau belohnst und tue es!

Ich drücke Dir die Daumen.

Empfehlung

Wenn Du mit mir zufrieden bist, bitte empfehle mich und meine Yoga - Kurse weiter. Vielen herzlichen Dank!

Unsere neue E-Mail-Adresse lautet: info@coyobiz.com

Die alte E-Mail-Adresse coyobiz@t-online.de ist noch bis zum 27. August 2018 gültig.

Ich möchte EUCH meine beiden neuen Internetseiten zeigen.

www.coyobiz-bgm.eu

www.coyobiz.com

www.coyobiz.eu

Ich würde mich über ein Feedback und Eure Anregungen – Wünsche dazu sehr freuen!

Anfragen, Anmeldung und Termine kannst Du / Sie unter info@coyobiz.com oder Mobil: 0173/ 9290743 vereinbaren.

Ich freue mich auf Dich / Sie!

Deine / Ihre Anna Feculak