



NEWSLETTER

Hallo und guten Tag,

ab 25. November finden neue Yoga Kurse bei der AOK in Aschaffenburg und in dem Dorfgemeinschaftshaus in Hösbach, Ortsteil Wenighösbach statt.

Sichere Dir jetzt einen der letzten freien Plätze und melde Dich gleich an! Die Anmeldung erfolgt bei der AOK. Der Ansprechpartner ist Herr Dieter Blex. Seine Telefonnummer lautet: 06021 499 438.

Das Yogazentrum COYObiz in Hösbach-Feldkahl ist wegen einem Wasserschaden außer Betrieb, es finden keine Yogakurse dort statt.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen des COYObiz Newsletters für den Monat November!

Deine Anna Feculak

Inhalt:

Meine Tipps für Deine Praxis,

Neue Yoga Kurse,

Keine Yogakurse bei COYObiz in Hösbach-Feldkahl

Detox Yoga in der Salzgrotte in Aschaffenburg,

Yoga Coyobiz Shop,

Facebook und Instagram,

Empfehlungen,

Gutschein zum Schnuppern.

Mein neues Programm für Dich: **Detox - Stopp Zucker! Etabliere das Programm " 30 Tage zuckerfrei".**



STOP ZUCKER

LEBE IM NOVEMBER ZUCKERFREI

@ANNA FECULAK

Kennst Du das? Du möchtest im Restaurant eine Tasse Kaffee trinken, automatisch bestellst Du ein Stück Kuchen dazu! Das sind alte Verhaltensmuster. Alte Denk- und Verhaltensmuster erschweren uns etwas neues zu beginnen und konsequent umzusetzen. Alte Denk- und Verhaltensmuster haben wir über Jahre kultiviert. Sie bestimmen wie wir denken, handeln, fühlen und reagieren. Sie sind tief in unserem Gehirn verankert. Diese Gedanken hinterlassen tief limitierende Spuren in unserem Gehirn. Gedanken erschaffen unser Leben. Deshalb brauchen wir gezielte Methoden und Strategien, um sie zu ändern.

Willst Du etwas ändern, dann ändere zuerst Deine alten Gedanken über Dich, Deine Ernährung und Deine Gesundheit!

Bitte schreibe Deine Gedanken dazu auf.

Was denkst Du

über Dich?

über eine gesunde Ernährung?

darüber Sport zu treiben?

über Schokolade und Süßigkeiten?

Welche Ergebnisse erzeugen Deine Gedanken? Was entsteht daraus? Ist es ein positives Bild von Dir als gesunde und starke Persönlichkeit oder ein Bild als Opfer, das es immer schwer im Leben hat?

124 Millionen der Teenager auf der Welt sind dick.

213 Millionen der Teenager haben Übergewicht.

Pro Jahr konsumieren wir ca. 70 Kilo Zucker!

Beginne ab heute damit Dich zuckerfrei zu ernähren.

Mache Dir zuerst bewusst, welche Wirkungen der Konsum des Zucker auf Deinen Körper, Deine Psyche und Dein Leben hat!

Hast Du folgende Punkte schon gewusst?

Zucker ist

die Ernährung für Krebs,

macht Dich alt, müde und träge,

lässt Deine Haut unrein und alt aussehen und

macht Dich süchtig.

Was kannst Du dagegen tun?

1. Führe eine Woche lang ein Tagebuch. Schreibe Dir auf was Du isst bzw. gegessen hast! Mache Dir bewusst, welche Wirkungen Zucker auf Dich, Deinen Körper und Psyche hat. Höre damit auf zu „rationalisieren“.

Beispiele: Schokolade macht mich glücklich. Der Tag war so lange und stressig, ich gönne mir jetzt Schokolade, um mich zu entspannen. Ich esse Schokolade, wir müssen sowieso alle sterben.

2. Wann und in welcher Situation isst Du Schokolade? (um Dich zu belohnen oder um Dich zu entspannen?) Ändere und ersetze diese Assoziationen! Ersetze "Schokolade macht glücklich" mit „Schokolade löst keine Probleme und macht abhängig“!

3. Beginne mit Deiner „Mini Strategie Detox Zucker“. Mache kleine Schritte, um komplett auf Zucker und Süßigkeiten in der Zukunft zu verzichten.

Mache Dir selbst Deinen eigenen zuckerfreien Nachtschrank oder stelle Dir selbst Eis mit Fruchtgeschmack her. Anstelle von Zucker benutzt Du eventuell Honig. Beginne mit Deiner „Mini Strategie Detox Zucker“. Mache kleine Schritte, um komplett auf Zucker und Süßigkeiten in der Zukunft zu verzichten.

4. Räume Deine Wohnung auf, packe alle Süßigkeiten ein und verschenke sie. Kaufe keine neuen Süßigkeiten mehr ein, um Dich nicht provozieren zu lassen.

5. Frage Dich selbst warum Du Deine Gesundheit mit Zucker ruinierst? Die ersten 5 Tage des Programms „Mini Strategie Detox Zucker“ sind sehr anstrengend. Du bist eventuell gereizt, unerträglich oder klagst über Kopfschmerzen.

Bereite Dich innerlich darauf vor und treffe Deine Entscheidung bewusst für Dich: „Ich schaffe es!“ Wenn Du dies schaffst, dann gewinnst Du innere Kraft. Wenn Du 30 Tage zuckerfrei geschafft habe, dann schaffst Du auch viele andere Herausforderungen!

Ich drücke Dir die Daumen und glaube an Dich!

Ich freue mich auf Dein Feedback zu dem Thema " 30 Tage zuckerfrei".

Wichtige Informationen für Deine Terminplanung:

Neue Yoga Kurse

Ab dem 25. November finden neue Yoga Kurse mit mir bei der AOK in Aschaffenburg und in dem Dorfgemeinschaftshaus in Hösbach, Ortsteil Wenighösbach statt! Es gibt noch einige freie Plätze! Die Anmeldung erfolgt bei der AOK. Der Ansprechpartner ist Herr Dieter Blex. Seine Telefonnummer lautet: 06021 499 438. Melde Dich bitte jetzt an, da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen in meinen Kursen vorhanden ist! Sobald die Plätze vergeben sind, können keine weiteren Anmeldungen mehr berücksichtigt werden! Achtung: Für den am ersten Donnerstag im Dezember 2019 um 18:40 Uhr beginnenden Yogakurs gibt es bereits schon keine freie Plätze mehr!

Yoga Kurse am Vormittag!

Ab dem 26 November biete ich neue Yoga Kurse am Vormittag bei der AOK in Aschaffenburg an. Termine: Dienstag um 8:10 Uhr und am Freitag um 8:15 Uhr. Dauer jeweils 90 Minuten.

Individuelle Angebote:

Hatha Yoga für Kinder (7-12 Jahren) - 29.November 16:05 - 17:05 Uhr

Hatha Yoga für Schwangere - 29.November 15:00 - 16:30 Uhr

Hatha Yoga für Führungskräfte - 29.November 18:50 - 20:20 Uhr

Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung!

Ich habe eine Bitte an Dich:

Kennst Du leitende Angestellte und Führungskräfte, die unter Stress leiden und einen Weg zur Vorbeugung von Burnout suchen? Das betrifft Menschen, die eine effektive Methode zur Stressbewältigung und persönlichen Weiterentwicklung für sich selbst oder ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter suchen? Bitte empfehle mich und meine Kurse bei der AOK weiter. Vielen herzlichen Dank! Für AOK Versicherte sind diese Kurse kostenlos (2 Kurse pro Jahr), andere Krankenkassen übernehmen bis 80 % Kursgebühren.

Keine Yogakurse bei COYObiz in Hösbach-Feldkahl

Das Yogazentrum COYObiz in Hösbach-Feldkahl ist wegen einem Wasserschaden außer Betrieb, es finden keine Yogakurse dort statt. Das finde ich sehr schade! Ich werde Dich auf jeden Fall über die weiteren Schritte informieren.

Detox Yoga in der Salzgrotte in Aschaffenburg

Erlebe eine sehr entspannende und wohltuende Detox-Yogastunde in der Salzgrotte "Mein Tag am Meer" in Aschaffenburg!

Ablauf:

- Einstimmung,
- reinigende Atemübungen,
- entgiftungsfördernde Körperhaltungen (Asanas) sowie
- Meditation und Entspannung.

Wirkungen:

- sanftes Lösen von Verspannungen,
- deutliche Verbesserung des Stoffwechsels und der Hautdurchblutung sowie
- effektive Unterstützung der natürlichen Entgiftungsprozesse,
- Beschleunigung der Fettverbrennung und
- Stärkung des Immunsystems.

Ort: Salzgrotte "Mein Tag am Meer", Würzburger Strasse 22, 63739 Aschaffenburg.

Termin: 16.11.2019 um 16 Uhr / Alle Plätze sind ausgebucht, es gibt eine Warteliste.

Nächster Termin: 14. Dezember 2019. Es gibt noch einige freie Plätze.

Die Anmeldung erfolgt direkt über COYObiz: info@coyobiz.com

Yoga Coyobiz Shop

Bei mir kannst Du die gesamten Produkte für Yoga, Meditation, Entspannung und alltägliche Pflege bestellen. Yogamatten, Meditationskissen, Yogadecken, Yogaklötze, Übungspläne, ayurvedische Körper- und Haaröle, Shampoos, Räucherstäbchen und vieles mehr. Es liegt mir am Herzen, Dich mit dem besten Sortiment bei Deiner täglichen Yogapraxis zu unterstützen und zu inspirieren.



Mein Tipp: Hochwertige Yogamatte aus SCHURWOLLE mit Latexunterlage 76,00 € und der passende Yogagurt in 100% Bio-Qualität für 8,50 €. Dieses Angebot ist gültig bis 31. November 2019.

Fan Page / FB und Instagram

Bitte besuche meine Fan Page auf Facebook und Instagram!

Ich freue mich sehr über Deinen Like und Deine Kommentare!

<https://www.facebook.com/feclakannayoga/>

<https://www.facebook.com/coyobiz.bgm/>

<https://www.facebook.com/annafeclakcoyobizbgm/>

In unserer FB-Gruppe haben wir schon über 300

Mitglieder: <https://www.facebook.com/groups/191631464222182>

Ich freue mich auf Deine Anregungen, Ideen und Fragen.

Empfehlungen

Wenn Du mit mir zufrieden bist, dann empfehle mich und meine Yogakurse bitte weiter. Bitte sende Deine Anfragen, Anmeldungen und die von Dir gewünschten Termine direkt an info@coyobiz.com oder rufe mich an - meine Handynummer lautet 0173/ 9290743.

Gutschein zum Schnuppern

Möchtest Du einer Freundin, einem Freund „Dein Yoga“ zeigen und sie - ihn in Deine wöchentliche Stunde mitnehmen? Lass es mich bitte wissen. Deine Begleitung ist für diese Stunde eingeladen!

Ich freue mich auf Dich!

Bleib gesund und munter!

Herzlichst,

Deine Anna Feculak

Wichtige Informationen für Deine Terminplanung:

Neue Yoga Kurse

Ab dem 25. November finden neue Yoga Kurse mit mir bei der AOK in Aschaffenburg und in dem Dorfgemeinschaftshaus in Hösbach, Ortsteil Wenighösbach statt! Es gibt noch einige freie Plätze! Die Anmeldung erfolgt bei der AOK. Der Ansprechpartner ist Herr Dieter Blex. Seine Telefonnummer lautet: 06021 499 438. Melde Dich bitte jetzt an, da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen in meinen Kursen vorhanden ist! Sobald die Plätze vergeben sind, können keine weiteren Anmeldungen mehr berücksichtigt werden!

Achtung: Für den am ersten Donnerstag im Dezember 2019 um 18:40 Uhr beginnenden Yogakurs gibt es bereits schon keine freie Plätze mehr!

Yoga Kurse am Vormittag!

Ab dem 26. November biete ich neue Yoga Kurse am Vormittag bei der AOK in Aschaffenburg an. Termine: Dienstag um 8:10 Uhr und am Freitag um 8:15 Uhr. Dauer jeweils 90 Minuten.

Individuelle Angebote:

Hatha Yoga für Kinder (7-12 Jahren) - 29. November 16:05 - 17:05 Uhr

Hatha Yoga für Schwangere - 29. November 15:00 - 16:30 Uhr

Hatha Yoga für Führungskräfte - 29. November 18:50 - 20:20 Uhr

Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung!

Ich habe eine Bitte an Dich:

Kennst Du leitende Angestellte und Führungskräfte, die unter Stress leiden und einen Weg zur Vorbeugung von Burnout suchen? Das betrifft Menschen, die eine effektive Methode