



NEWSLETTER

Hallo und guten Tag,

Nimm Dir ab jetzt Zeit für die stille Zeit.

Wenn alle „durchdrehen“, dann lege Dich auf Deine Yogamatte oder setze Dich auf Dein Meditationskissen und finde den Weg zur Stille. Der Trubel vor Weihnachten kann mit Yoga zu einer herrlich erholsamen Zeit werden! Du erlebst mit Meditation und Yogapraxis viele ruhige und einzigartige Momente in der Adventszeit und in Deinem Alltag.

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

Deine Anna Feculak

Inhalt:

Das Programm für Adventszeit,
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.



**FINDE
DEN WEG
ZUR STILLE!**

DER ADVENT SCHENKT DIR EINZIGARTIGE MOMENTE...

@ANNA FECULAK

Nimm Dir ab jetzt Zeit für die stille Zeit!

Dein Programm für Adventszeit.

Am Morgen:

Der Morgen eignet sich toll für eine Meditation, um

- ✓ die Stille erneut zu erfahren,
- ✓ den Tag mit Prioritäten zu beginnen,
- ✓ strukturiert und geordnet in den Tag starten.

Anleitung:

Setze Dich in einen aufrechten Sitz auf Deine Matte oder auf einen Stuhl. Schließe Deine Augen dabei. Nimm zuerst die Geräusche der Außenwelt wahr, die ganz weit von Dir entfernt sind. Dann konzentriere Dich auf die Geräusche, die Du ganz nah wahrnimmst. Über die Geräusche der Außenwelt findest Du den Weg in die Stille. Nimm bewusst die Momente zwischen den Geräuschen wahr. Lasse Dich „hinein sinken“.

Beginne 1-5 Minuten zu meditieren.

Bist Du skeptisch und denkst Du, dass Meditation für Dich nicht geeignet ist? Bleibe bitte dabei und übe weiter. Die Ergebnisse werden Dich sehr positiv überraschen.

Am Mittag:

Gönne Dir eine Auszeit von der Arbeit. Einen Großteil des Stresspotentials vor Weihnachten, unter dem wir leiden, und die dadurch verursachte innere Unruhe erzeugen wir selbst! Dank meiner Yoga Praxis lernst Du bewusster und entspannter Deinen Tag zu gestalten.

Anleitung:

Finde eine bequeme Körperhaltung im Sitzen, entweder auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Schließe Deine Augen. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Nimm den Atem bewusst wahr. Beeinflusse ihn nicht, sondern beobachte ihn.

Wirkungen:

Mit dem Atem schaffst Du es schnell und effektiv Deine Gedanken zur Ruhe zu bringen und Dich zu entspannen, und einen klaren Kopf zu bekommen. Beginne damit 1-5 Minuten zu meditieren.

Am Abend:

Genieße den Tagesausklang mit einer sanften Yogapraxis oder Meditation*. Das wird Dir gut tun und hilft Dir dabei Stress abzubauen, Dich tief zu entspannen und besser zu schlafen.

- ✓ **Wechselatmung** – 5 Runden,
- ✓ **Stellung des Kindes,**
- ✓ **Gestützter Fisch** (mit Kissen oder mit einer Decke),
- ✓ **Gestützter Schulterstand** (mit Kissen oder beide Hände unter das Becken),
- ✓ **Schulterbrücke,**
- ✓ **Apanasana:** lege beide Hände in der Rückenlage auf Deine Schienbeine oder auf Deine Knie und ziehe Deine Oberschenkel zu Dir (Richtung Oberkörper) heran und wieder weg.

Beim Ausatmen ziehst Du Deine Oberschenkel heran, beim Einatmen führst Du sie vom Körper weg.

* „ **Licht Meditation**“.

Anleitung:

Schaue aus ca. 1,5 Meter Entfernung auf eine brennende Kerze, die Kerze sollte sich auf der Höhe Deiner Augen befinden.

Schließe danach Deine Augen. Beobachte nun das „Nachbild“. Wiederhole die Übung 5 Mal.

Wirkungen:

- ✓ entwickelt die Konzentration,
- ✓ reinigt und entspannt die Augen,
- ✓ beseitigt Müdigkeit.

Wichtige Informationen für Deine Terminplanung!

Neue Yoga Kurse

Seit 25. November finden neue Yoga Kurse mit mir bei der AOK in Aschaffenburg und in dem Dorfgemeinschaftshaus in Hösbach, Ortsteil Wenighösbach in der St. Barbara Str. 9 statt! Ich möchte mich bei Dir herzlich bedanken für Dein Vertrauen, Dein Engagement und Deine Selbstdisziplin. Meine Kurse sind bereits annähernd ausgebucht! Es gibt noch einige freie Plätze! Sichere Dir JETZT Deinen Platz! Am Montag um 18:40 Uhr – Power Yoga – in Wenighösbach und am Dienstag, um 18:40 Uhr – sportliche Anfänger / Mittelstufe - in Wenighösbach. Die Anmeldung erfolgt direkt über COYObiz: info@coyobiz.com

Keine Yogakurse bei COYObiz in Hösbach-Feldkahl

Das Yogazentrum COYObiz in Hösbach-Feldkahl ist leider immer noch wegen einem Wasserschaden außer Betrieb, es finden dort zur Zeit keine Yogakurse statt. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung!

Detox Yoga in der Salzgrotte in Aschaffenburg

Erlebe vor Weihnachten eine sehr entspannende und wohltuende Detox-Yogastunde in der Salzgrotte "Mein Tag am Meer" in Aschaffenburg! Der Trubel vor Weihnachten kann mit Detox Yoga zu einer herrlich erholsamen und sehr entspannten Zeit werden!

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

Termin: 14. Dezember 2019 um 16 Uhr

Bis 7. Dezember 2019 erfolgt die Anmeldung direkt über COYObiz: info@coyobiz.com

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.

Yoga COYObiz Shop

Du kannst bei mir die gesamten Produkte für Yoga, Meditation, Entspannung und Deine alltägliche Pflege bestellen. Yogamatten, Meditationskissen, Yogadecken, Yogaklötze, Übungspläne, ayurvedische Körper- und Haaröle, Shampoos, Räucherstäbchen und vieles mehr habe ich von ausgewählten Herstellern für Dich in meinem COYObiz Shop. Es liegt mir am Herzen, Dich mit dem besten Sortiment bei Deiner täglichen Yogapraxis zu unterstützen und dabei zu inspirieren.

Mein Tipp: eine besonders körperfreundliche Naturfaser-Yogamatte aus reiner Schurwolle mit rutschfester Naturlatexunterlage.

Diese hochwertige Yogamatte ist hervorragend geeignet als warme, angenehme Übungsmatte für Yoga und Meditation.

Oberseite: 100% Schafschurwolle, die Matte ist besonders weich, warm und dicht. Unterseite: Rutschfester, sehr strapazierfähiger Natur-Latex. Größe: 100 x 200 cm.

Investition 76,00 €

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/feculakannayoga/>

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

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

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