

COYOBIZ AKADEMIE



GUTEN MORGEN MIT **YOGA**

ANNA FECULAK

Alles beginnt mit Ihrer Entscheidung

Vorwort

Guten Tag,

ich gratuliere Ihnen zu der Entscheidung in Ihre Gesundheit zu investieren.

Regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis erhöht nicht nur die Beweglichkeit und Stabilität Ihres Körpers. Vielmehr trägt sie dazu bei, dass Sie Ihr Leben endlich bewusst gestalten können. Dies führt zu einer Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und einer Verbesserung Ihres gesamten Immunsystems. Damit wird eine Distanz zu den Stresssituationen aufgebaut, die einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit bewirkt.

Sie verdienen ein tolles, gesundes und glückliches Leben, einen Traumberuf, finanzielle Unabhängigkeit und eine harmonische Beziehung. Das wird nicht leicht. Trotzdem schaffen Sie es, wenn Sie jetzt die richtige Entscheidung für sich selbst treffen. **„Ja, ich will ab jetzt mein neues, entspanntes gewünschtes Leben bewusst, gesund, entspannt und eigenverantwortlich gestalten.“**

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viel lernen, um gesund, glücklich und erfolgreich zu sein. Sie verdienen das Beste!

Ich glaube an Sie und Ihr Potenzial.

Ihre Anna Feculak

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Bewusst in den Tag starten!

Beginnen Sie jeden Tag mit voller Kraft und Energie! Nehmen Sie sich morgens ein bisschen Zeit für sich und wärmen Sie Ihren Körper und Ihre Psyche auf. Die beste Methode dafür ist die tägliche Yoga und Meditationspraxis. Das eBook, das ich heute Ihnen gebe, hilft Ihnen Ihr eigenes Morgenritual zu entwerfen.

Von Anfang an möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf 5 wichtige Aktivitäten lenken:

- **bewusste Atmung,**
- **körperliche Bewegung,**
- **positive Einstellung,**
- **innere Ruhe,**
- **Detox mit Zitronenwasser.**

Ohne Sauerstoff gibt es kein Leben. Beim Einatmen strömt frische Luft in Ihren Körper, filtert den lebensnotwendigen Sauerstoff heraus und transportiert das Kohlendioxid beim Ausatmen ab. Wenn Sie sofort nach dem Aufstehen richtig und bewusst atmen, versorgen Sie Ihren ganzen Körper mit Energie und lösen Sie alle inneren Spannungen. Mit dem Sonnengruß wird Ihr Körper langsam aufwachen. Die Affirmationen, die Sie bei jeder Bewegung wiederholen, geben Ihnen positive Impulse für Ihr Wohlbefinden. Die kurze Meditation ordnet Ihre Gedanken und Gefühle, damit Sie sich auf den beginnenden Tag und auf die aktuellen Aufgaben fokussieren können. Ein Glas warmes Wasser mit frisch gepressten Saft einer halben Zitrone reinigt Ihren Körper und regt Ihren Stoffwechsel an.

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Bewusste Atmung

Es gibt viele Atemtechniken, die Ihnen helfen, richtig und bewusst zu atmen, z.B. die Bauchatmung.



Das ist die natürliche Atmung des Menschen, welche leider viele Menschen durch Stress und falsche Gewohnheiten verlernt haben. Durch tiefe Bauchatmung wird mehr Sauerstoff aufgenommen, kommt mehr Energie dem Gehirn und das Herz bekommt eine sanfte Massage. Ich möchte aber, dass Sie Ihre Atemtechnik auf eine höhere Ebene bringen. Ich zeige Ihnen wie die Wechselatmung (Anuloma Viloma) aussieht. Diese Technik hilft, Ihre Atmung unter Kontrolle zu bringen und Ihre Lungenkapazität zu erhöhen. Die Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma geeignet und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Wechselatmung (Anuloma Viloma)

Folgende Schritte sind zu beachten, um eine Runde Wechselatmung durchzuführen.

1. Setzen Sie sich gerade hin, die Augen sind geschlossen.
2. Heben Sie die rechte Hand. Schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne.



Wechselatmung (Anuloma Viloma)

3. Füllen Sie die Lungen zu etwa 3/4. Schließen Sie beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halten Sie die Luft 4 Sekunden lang an.



Wechselatmung (Anuloma Viloma)

4. Öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leeren Sie die Lungen dabei (fast) vollständig. Halten Sie das linke Nasenloch geschlossen und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.



Beginnen Sie wieder von vorne. Dauer: mindestens 5-8 Wiederholungen.

Wechselatmung (Anuloma Viloma)

4. Öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leeren Sie die Lungen dabei (fast) vollständig. Halten Sie das linke Nasenloch geschlossen und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.



Beginnen Sie wieder von vorne. Dauer: mindestens 5-8 Wiederholungen.

Sonnengruß

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist die absolute Basis für alle Yogis und wird, wie der Name schon sagt, am besten am frühen Morgen auf nüchternen Magen gemacht. Neben der guten körperlichen Aufwärmung bietet der Sonnengruß die Gelegenheit, der Sonne, die das Leben auf der Erde erhält, Dankbarkeit auszudrücken.

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Gefühl der Dankbarkeit für alles Gute in Ihrem Leben und verbinden Sie das mit dem täglichen Sonnengruß. Finden Sie 12 Momente, für die Sie momentan dankbar sind.

Folgende Fragen können Ihnen helfen:

- Was war gestern / heute schön / positiv?
- Worauf war / bin ich stolz?
- Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich es als schön und positiv erlebt habe?

Ein Beispiel dafür. Während der Pause von der Arbeit bin ich spazieren gegangen. Ich habe bewusst wahrgenommen, dass die Natur um mich herum so wunderschön ist. Ich habe die Wärme der Sonne auf meiner Haut gespürt. Ich habe mir Zeit dafür genommen, um mich zu entspannen und Kraft zu tanken.



Sonnengruß

Beginnen Sie mit dem Sonnengruß und visualisieren Sie alle diese Momente.
Ein Moment bei einer der 12 Yogastellungen, aus den der Sonnengruß besteht.



Sonnengruß

Anleitung / Sonnengruß

1. Stellen Sie sich auf die Kante Ihrer Matte, halten Sie Ihre Füße zusammen und verteilen Sie Ihr ganzes Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen. Erweitern Sie Ihre Brust und entspannen Sie Ihre Schultern. Während Sie einatmen, heben Sie beide Arme von den Seiten und bringen Sie beim Ausatmen Ihre Handflächen in Gebetsposition vor der Brust zusammen.
2. Atmen Sie ein, heben Sie die Arme hoch und zurück und halten Sie sie nah an den Ohren. In dieser Haltung soll Ihr gesamte Körper von den Fersen bis zu den Fingerspitzen nach oben gestreckt werden. Um die Dehnung zu vertiefen, schieben Sie das Becken ein wenig nach vorne. Versichern Sie sich, dass Sie mit den Fingern nach oben greifen, anstatt sich nach hinten zu beugen.
3. Atmen Sie aus, beugen Sie sich nach vorne und halten Sie die ganze Wirbelsäule aufrecht. Wenn Sie vollständig ausatmen, legen Sie die Hände neben den Füßen auf den Boden. Bei Bedarf können Sie die Knie beugen, um die Handflächen auf den Boden zu bringen. Um die Dehnung zu vertiefen, strecken Sie die Knie.
4. Atmen Sie ein und drücken Sie Ihr rechtes Bein so weit wie möglich zurück. Bringen Sie das rechte Knie auf den Boden und schauen Sie nach oben. Ihr linke Fuß befindet sich zwischen den Handflächen.



Sonnengruß

5. Nehmen Sie beim Einatmen das linke Bein zurück und bringen Sie den ganzen Körper in einer geraden Linie. Halten Sie Ihre Arme senkrecht zum Boden.
6. Legen Sie Ihre Knie vorsichtig auf den Boden und atmen Sie aus. Nehmen Sie die Hüften leicht zurück, rutschen Sie nach vorne und legen Sie Ihre Brust und Ihr Kinn auf den Boden. Heben Sie das Becken leicht an. Beide Hände, zwei Füße, zwei Knie sowie Brust und Kinn sollten den Boden berühren.
7. Schieben Sie sich nach vorne und heben Sie die Brust in die Cobra-Haltung. Sie können Ihre Ellbogen in dieser Haltung gebeugt halten, wobei die Schultern von den Ohren entfernt sein sollten. Versuchen Sie beim Einatmen vorsichtig, die Brust nach vorne zu drücken. Bemühen Sie sich beim Ausatmen, den Nabel nach unten zu drücken. Schauen Sie nach vorne.
8. Atmen Sie aus, heben Sie das Becken und den ganzen Oberkörper nach oben in einer umgekehrten V-Position an und drücken Sie die Fersen in den Boden. Wie kann man diese Yoga-Dehnung vertiefen? Wenn möglich, versuchen Sie, die Fersen auf dem Boden zu halten, und bemühen Sie sich, das Steißbein anzuheben und tiefer in die Strecke hineinzugehen.



Sonnengruß

9. Atmen Sie ein, bringen Sie den rechten Fuß zwischen den beiden Händen nach vorne, lassen Sie das linke Knie auf den Boden fallen, drücken Sie die Hüften nach unten und schauen Sie nach oben. Platzieren Sie den rechten Fuß genau zwischen den beiden Händen und der rechten Wade senkrecht zum Boden. In dieser Position versuchen Sie vorsichtig, die Hüften in Richtung Boden zu drücken, um die Dehnung zu vertiefen.
10. Atmen Sie aus und bringen Sie auch den linken Fuß nach vorne. Halten Sie die Handflächen auf dem Boden. Bei Bedarf können Sie die Knie beugen. Strecken Sie die Knie sanft und berühren Sie die Knie, wenn das möglich ist. Atmen Sie weiter.
11. Atmen Sie ein, rollen Sie den Rücken hoch, heben Sie die Hände hoch und beugen Sie sich ein wenig nach hinten, wobei Sie die Hüften leicht nach außen drücken.
12. Während Sie ausatmen, strecken Sie zuerst Ihren ganzen Körper und senken Sie dann die Arme. Entspannen Sie sich in dieser Stellung und spüren Sie der Übung nach.



Die Affirmationen

Mit Hilfe von Affirmationen können Sie Ihr Selbstvertrauen stärken.

Die Affirmationen sind positive, inspirierende Gedanken, die Sie während der Sonnengrußes fortlaufend wiederholen können.

Bei jeder von 12 Bewegungen wird eine Affirmation gesprochen.

- ***Ich wache morgens auf und fühle mich glücklich und begeistert von dem Leben.***
- ***Alles was ich brauche, ist schon in mir.***
- ***Mein Geist ist entspannt und klar.***
- ***Ich entscheide mich jetzt glücklich zu sein.***
- ***Ich bin dankbar für alles, was ich habe.***
- ***Ich bin positiv und optimistisch.***
- ***Ich freue mich auf diesen Tag.***
- ***Ich weiß genau, was ich heute erreichen möchte.***
- ***Ich fühle Freude und Zufriedenheit in diesem Moment.***
- ***Ich finde Freude und Vergnügen an den einfachsten Dingen in meinem Leben.***
- ***Ich weiß genau, was ich tun muss, um Erfolg zu haben und mich dazu zu verpflichten.***
- ***Ich vertraue mir selbst und weiß, dass meine innere Weisheit mein bester Führer ist.***

Sie können selbstverständlich auch Ihre eigenen Affirmationen wiederholen. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihre Affirmationen immer positiv formulieren! Sie sollten ihnen die Kraft geben, damit Sie voller Energie mit einer positiven Einstellung zu sich selbst in den Tag starten.



Meditation

Sie sind, was Sie denken! Das ist sogar eine sehr gute Nachricht! Das Problem ist nur, dass Sie Ihre Gedanken meist nicht unter Kontrolle haben. Die tägliche Morgen-Meditation kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu kontrollieren und Ihre innere Ruhe zu finden.



Meditation wirkt am besten, wenn Sie sie täglich üben und Ihre Meditationszeiten langsam verlängern. Fangen Sie am besten mit 3-5 Minuten jeden Morgen an. Wenn Sie ernsthaft an Fortschritten in der Meditation interessiert sind, steigern Sie die Dauer der Meditation auf 15-30 Minuten täglich. Die besten Zeiten sind früh am Morgen, wenn Ihr Geist noch ruhig ist. Es ist hilfreich, stets am gleichen Ort zu meditieren. Sie können selbstverständlich auch Ihre eigenen Affirmationen wiederholen.

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Meditation

Anleitung - Meditation



Setzen Sie sich aufrecht auf ein Meditationskissen oder Ihren Stuhl und legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Schließen Sie die Augen.

Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und entspannen Sie sich! Jetzt passiert das Wichtigste! Legen Sie Ihre Gedanken in die Güterwaggons ab und lassen Sie sie vorbeiziehen. Ziel dieser Meditation ist es, Ihre Gedanken nicht zu bekämpfen oder abzuschaffen, sondern sich von ihnen zu distanzieren. Stellen Sie sich daher nach dem ersten Atemzug einen sehr langsamen Güterzug vor. In den Waggon, den Sie sich vorstellen können, legen Sie den aktuellen Gedanken hinein und lassen Sie ihn vor Ihrem innerlichen Auge durchrollen, am besten von links nach rechts. Kommt ein neuer Gedanken, legen Sie ihn in einen weiteren Waggon. Nach 3 Minuten beenden Sie diese Übung, spüren Sie kurz nach, trinken Sie noch ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft und widmen Sie sich Ihren alltäglichen Aufgaben.

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft am Morgen

Es gibt ein Sprichwort. Wer morgens ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft trinkt, hat schon sehr viel für Gesundheit und Wohlbefinden getan.

Das Zitronenwasser stärkt Ihr Immunsystem, vor allem mit seinem Vitamin-C-Gehalt und was morgens immer sehr wichtig ist reguliert Ihre Verdauung. Außerdem wirkt das Zitronenwasser antibakteriell und entzündungshemmend. Es ist wie ein starker Windzug, der alle unerwünschte Giftstoffe aus Ihrem Darm fegt.

Zubereitung:

- Nach dem Sonnengruß füllen Sie das warme Wasser* in ein Glas.
- Schneiden Sie eine halbe Zitronen in Scheiben und geben Sie in das Glas**.
- Legen Sie es beiseite, um es ziehen zu lassen und beginnen Sie zu meditieren.
- Nach der kurzen Morgen-Meditation trinken Sie das Wasser ganz bewusst, Schluck für Schluck.



* Wichtig ist, dass das Wasser weder kalt noch zu heiß ist. Das warme Wasser soll der Körpertemperatur nahekommen und kann so seine reinigende Wirkung besonders gut entfalten. Wenn das Wasser zu heiß ist, dann zerstört es das Vitamin C aus der Zitrone.

** Ganz nach Ihrem Geschmack können Sie das Wasser auch mit ein wenig Honig süßen.

Was ist ein Ritual?

Ein Ritual ist ein konkretes und praktisches Handeln, das wir in einer bestimmten Zeit und Situation immer wieder tun.



Immer wieder und Konsequenz!

Nur dann kann uns ein Ritual innere Sicherheit in unserem hektischen Alltag geben. Man kann darüber viel schreiben, das bringt Sie aber nicht weiter! Jetzt ist die höchste Zeit, um Ihr eigenes Morgenritual zu entwerfen und es in ihren Alltag zu integrieren. Ich habe Ihnen 5 Aktivitäten ausführlich beschrieben, die Ihren Körper sanft und effektiv aufwärmen, Ihre Psyche und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen und nicht zuletzt Ihre Batterie für den beginnenden Tag vollständig aufladen. Nun haben Sie viele Kombinationen zur Verfügung.

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Was ist ein Ritual?

Ein paar Beispiele.

Stehen Sie aus dem Bett auf, atmen Sie ein paar Atemzüge tief in den Bauch ein und aus, dann machen Sie eine Sonnengrußrunde mit 12 Affirmationen und anschließend trinken Sie ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft.

Stehen Sie aus dem Bett auf und beginnen Sie sofort mit dem Sonnengruß. Dabei visualisieren Sie 12 glückliche Momente aus Ihrem bisherigen Leben, vielleicht haben Sie gestern etwas Schönes erlebt. Dann setzen Sie sich aufrecht auf ein Meditationskissen oder Ihren Stuhl, schließen Sie die Augen und führen Sie die Wechselatmung 3 Durchgänge hintereinander achtsam durch. Zum Schluss trinken Sie unbedingt ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft.

Bereiten Sie sich direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft zu und legen Sie es für 5 Minuten beiseite. In dieser Zeit schreiben Sie in Ihrem Morgen-Tagebuch auf, wofür Sie heute dankbar sind, sagen wir 12 Dinge! Danach trinken Sie ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft und machen Sie 3 Sonnengrußrunden. Wiederholen Sie bei jeder Stellung eine Affirmation und lassen Sie sich von positiven Gedanken inspirieren.

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Ihr Morgen-Tagebuch

Voller Energie in den Tag starten! Das ist Ihr Ziel und jedes Ziel sollte selbstkontrolliert und auslösbar sein. Das ist nach meiner Erfahrung das erste und wohl wichtigste Prinzip. Das Ziel ist nur dann wirklich zu erreichen, wenn Sie für Ihre Entscheidungen selbst verantwortlich sind und Ihr Handeln unter Kontrolle halten.



Wenn dies so ist, haben Ihre Ziele richtige Umsetzungskraft und eine starke Kraft, die Sie zu einem konsequenten Handeln motiviert.

Beginnen Sie noch heute!

Wählen Sie für den Anfang nur 1 Ritual, das Ihnen am besten gefällt und praktizieren Sie dieses täglich. Führen Sie dabei ein Morgen-Tagebuch und schreiben Sie jeden Morgen auf, was Sie gemacht haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Herzlichst,

Ihre Anna Feculak

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Ihr Morgen-Tagebuch

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

TO DO LISTE!



Dein-Wochenbuch

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

TO DO LISTE!



Bleiben wir in Kontakt!

Üben Sie Yoga jeden Tag!

Erfahren Sie ihre kraftvolle Wirkung!

seien Sie gesund, entspannt und gelassen!

Sie können jederzeit gerne auf mich zukommen.

Ich biete Ihnen in meinem virtuellen Yogastudio ein breites und vielfältiges Angebot an:

- Hatha Yoga Präventionskurse per Live Übertragung / via ZOOM,
- Meditationskurse per Live Übertragung / via ZOOM,
- Webinare am Wochenende per Live Übertragung / via ZOOM,
- Videokurse zu den Themen Stressbewältigung mit Hatha Yoga und Mediation.



Ich wünsche Ihnen viel Freude bei Ihrer täglichen Yogapraxis!

Herzlichst,

Ihre Anna Feculak

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business

Das ganzheitliche Stressbewältigungsprogramm für das Berufsleben und den Alltag

Hatha Yoga Videokurs

Der absolute Hammer!



Mit diesem Onlinekurs...

- erweitern Sie Ihre persönliche Stresskompetenz,
- befreien Sie sich von stressbedingten Verspannungen,
- stärken Sie Ihr Immunsystem,
- kräftigen Sie Ihre Muskeln und Gelenke,
- entwickeln Sie Ihre Körperkraft und Flexibilität,
- werden Sie Ihr eigenes Entspannungsprogramm zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention erarbeiten.

MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ



COYOBiz
Coaching Yoga Business

Impressum

Herausgeber

COYObiz Coaching Yoga Business

Gabelsbergerstraße 13

63739 Aschaffenburg

info@coyobiz.com

www.coyobiz.com

Leitende Redakteurin

Anna Feculak

Layout und Gestaltung

COYObiz

Foto

© COYObiz

Autoren und Herausgeber übernehmen keine Haftung für die Angaben in diesem Werk.

Alle Rechte vorbehalten

© COYObiz, 2008-2025

**MEIN MORGENRITUAL
@COYOBIZ**



COYObiz
Coaching Yoga Business