



COYO**biz**  
Coaching Yoga Business

# WOCHENPLANER



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



**Ich wünsche dir einen stressfreien Montag und einen  
erfolgreichen Start in die neue Woche.**

**Herzlichst, deine Anna**

## **GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!**

**Plane alles, was wichtig ist, unbedingt schriftlich.**

- **Wenn du deine Ziele aufschreibst, kannst du deine  
Erfolgschancen spürbar erhöhen. Laut Studien auf  
bis zu 76 Prozent!**

- **Setz dir die für dich richtigen Prioritäten! Denn mit  
den richtigen Prioritäten konzentrierst du dich auf  
das Wichtige und Wesentliche und kannst das sein  
lassen, was weniger wichtig ist.**

- **Sei offen und ehrlich zu dir selbst! Stelle sicher, dass  
deine Ziele konkret, positiv und realistisch sind.  
Achte darauf was du tust und verfolge deine Ziele  
konsequent.**

*"Eine regelmäßige, am besten tägliche Yoga- und Meditationspraxis hilft  
dir dabei, mehr Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft aufzubauen, um  
deine täglichen Herausforderungen zu meistern."*

**Anna Feculak**  
Deine Yogalehrerin