RAUNÄCHTE
begleitung

BY CORA ZEN

DAS WORKBOOK

WELCOME FRIEND

Schön, dass du da bist.
Willkommen zu den Raunächten mit mir. Ich bin Cora und in diesem Workbook möchte ich dir diese magische Zeit näher bringen - mit täglichen Reflexionen, Meditationen und Yoga Klassen, die diese kraftvolle Zeit widerspiegeln.
Die Zeit um die Jahreswende ist eine energetisch aufgeladene Zeit, die es leicht macht, Altes loszulassen, Neues einzuladen und Platz zu schaffen, wo etwas entstehen darf.
Und wenn du soweit bist,
dann lass uns beginnen...

Cora Zen

inhalt

01 - VERGANGENHEIT

DAS ALTE JAHR

---

02 - MAGIE

13 WÜNSCHE

---

03 - RITUALS

DIE RAUNÄCHTE

---

04 - IM FLUSS

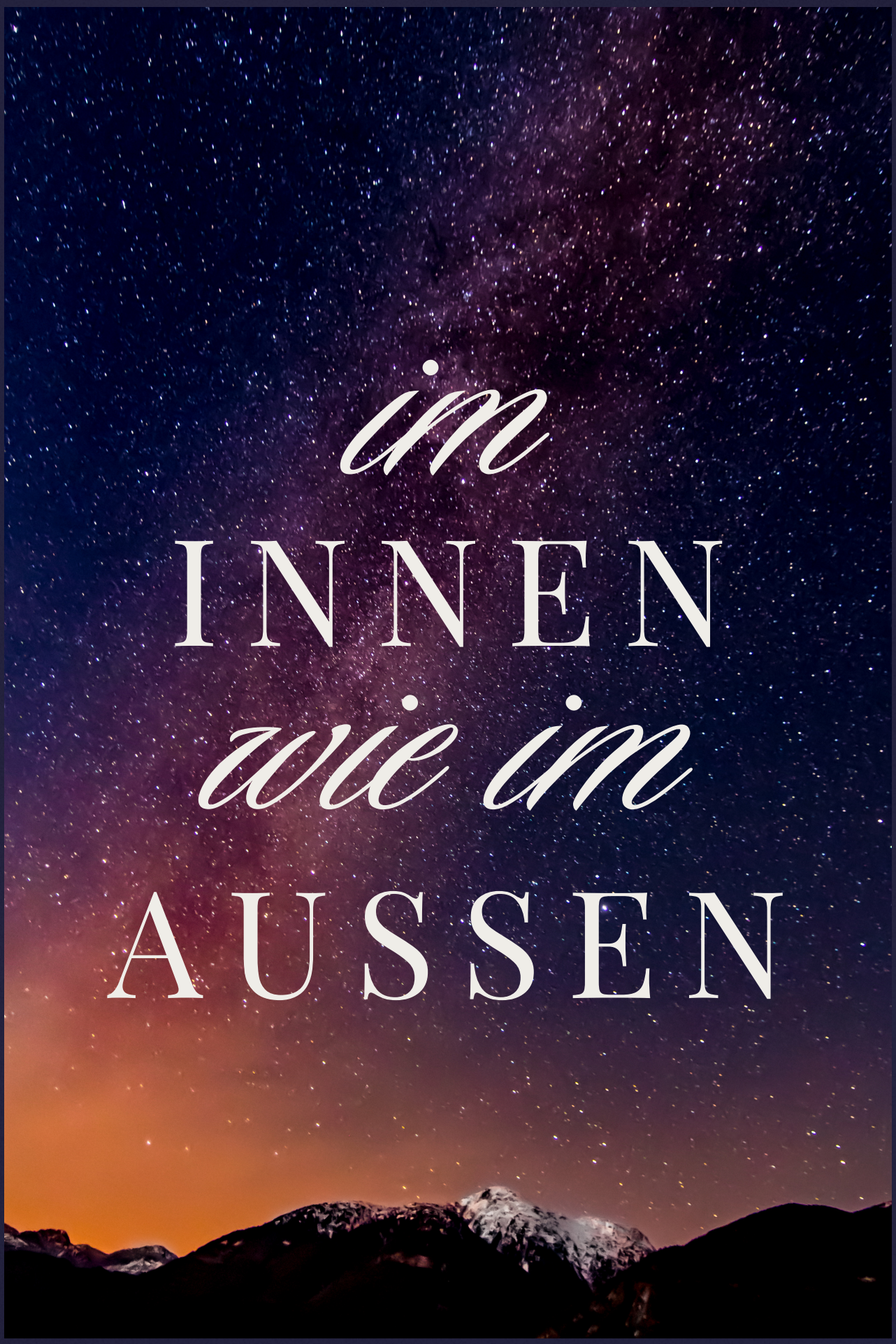
AUF EIN NEUES

HOW TO USE THIS WORKBOOK

Es gibt viele verschiedene Raunacht Rituale - diese von mir ausgesuchten Anreize sind nur Ideen - falls du etwas anders machen möchtest - nur zu. Nicht alles ist für jeden und das ist gut so.

Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde bis Stunde Zeit um über das Tagesthema zu reflektieren und nimm deine Erkenntnisse mit in die Meditation und Yoga Praxis. Auch hier - alles kann, nichts muss, wenn du gar kein Yoga mitmachen möchtest ist das auch völlig fein.

Dies ist eine interaktive Datei - wenn du auf die jeweiligen Yogaklassen oder Meditationen klickst, kommst du direkt zum Video.


in
INNEN
wie in
AUSSEN

EINS

DAS ALTE JAHR

Eine oft übersehene Praxis der Raunächte ist, in den 12 Tagen, bevor die Raunächte beginnen, das alte Jahr Monat für Monat durchzugehen, zu erinnern, loszulassen und Dankbarkeit zu empfinden, für das, was war. Die Vergangenheit trägt die Brücke der Gegenwart zur Zukunft.

TIPS FÜR DAS ALTE JAHR

Das alte Jahr nochmal zu durchleben kann mitunter anstrengend sein, besonders wenn es schmerzhafte Erfahrungen gab. Das sollte dich jedoch nicht davon abhalten, diese anzuschauen und darüber nachzudenken, was du dadurch gelernt hast. Denk dran, es ist schon passiert und auch der Schmerz lebt jetzt nur noch in der Erinnerung und darf losgelassen werden.

Die Nächte zwischen den Jahren bieten die Möglichkeit, das alte Jahr positiv abzuschließen. Es ist gut bis hierhin Schulden beglichen und geliehene Sachen zurückgegeben zu haben - dass das vielleicht nicht auf Autos oder Immobilien zutrifft, ist klar, aber Beträge von Freunden oder der Dispo sollten drin sein. Das verhilft auch zu mehr Zurückhaltung in der konsumfreudigen Vorweihnachtszeit.

RÄUCHERN

Traditionell wird in der Zeit der Raunächte geräuchert am 24. Dezember, Silvester und am 5. Januar. Es geht darum, das alte Jahr mit Dank loszulassen und das Neue mit Segenswünschen zu begrüßen. Man reinigt, harmonisiert und schützt.
Am Wichtigsten hierbei ist, wie bei allem anderen auch, auf dein Gefühl zu hören und das zu machen, was sich für dich richtig anfühlt.

Reinigen (Salbei, Thymian, Minze) gehe im Uhrzeigersinn einmal durch die Wohnung. Danach die Fenster öffnen und gut lüften.
Harmonisieren (Rosenblätter, Lavendel, Salbei) gehen gegen den Uhrzeigersinn durch die Wohnung. Danach wieder gut lüften. Wenn du magst, klatsche dabei in die Hände und sage immer wieder, “Unglück hinaus, Glück ins Haus”.
Schützen (Eschensamen, Beifuß, Mistel) Hier musst du nicht durch die Wohnung gehen, du kannst es einfach räuchern lassen und lüften musst du auch nicht.
Am effektivsten ist das, was mit deiner Intention übereinstimmt. Du kannst auch alles mit Räucherstäbchen, die du magst, machen. Die Intention bestimmt immer den Ausgang - **wie auch im Leben**.

DEIN JOURNAL

Du kannst gern diese Seiten ausdrucken und als Journal nutzen - ich habe Linien eingefügt, damit man darauf schreiben kann. Es ist aber nicht so viel Platz. Daher würde ich dir empfehlen, dir extra hierfür ein Journal zuzulegen. Es hat seine eigene Magie und viel Platz für deinen gedanklichen Nudelsalat.

12.12.

JANUAR

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?

WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

13.12.

FEBRUAR

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

14.12.

MÄRZ

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

15.12.

APRIL

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

16.12.

MAI

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

17.12.

JUNI

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

18.12.

JULI

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

19.12.

AUGUST

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

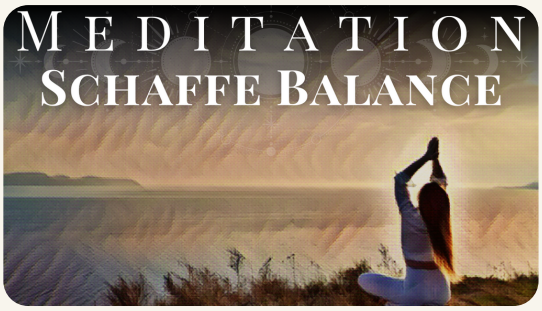
TODAYS YOGA PRACTICE

20.12.

SEPTEMBER

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION



TODAYS YOGA PRACTICE

21.12.

OKTOBER

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

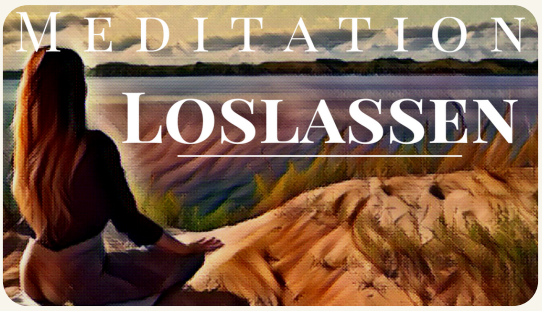
TODAYS YOGA PRACTICE

22.12.

NOVEMBER

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION



TODAYS YOGA PRACTICE

23.12.

DEZEMBER

AN WAS KANNST DU DICH ERINNERN?
WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?
WOFÜR BIST DU DANKBAR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

ZWEI

13 MAGISCHE WÜNSCHE

Es ist Zeit, zu formulieren, was du dir von deinem Leben wünschst, in diesem neuen Jahr.

STEP ONE

FORMULIEREN

Formuliere deine Wünsche in Ist Form, so als wäre es schon so, wie du es möchtest. Nimm dir hier Zeit und sei konkret - sei ganz genau und deutlich.
Wenn du fertig bist, zerschneide das Blatt, das alle Wünsche einzeln stehen, falte sie zusammen und lege sie in eine Schale.

STEP TWO

AN DAS UNIVERSUM SCHICKEN

In jeder Raunacht nimmst du einen gefalteten Wunsch und verbrennst ihn, ohne ihn vorher nochmal anzusehen. So lässt du ihn los und sendest ihn hinaus ins Universum, auf das er sich erfüllen möge. Vielleicht magst du hierfür eine besondere Affirmation oder Satz formulieren, wie...
Mit diesem Rauch sende ich meine Wünsche ans Universum **oder**
Die Energie dieser Flame bringt meine Wünsche in die Materie **oder**
etwas ganz anderes. Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du auch um die Flamme tanzen und singen, ach wie gut dass niemand weiß...
Ein Wunsch bleibt übrig - für die Erfüllung dessen bist du selbst zuständig!

13 WÜNSCHE

FÜR DAS NEUE JAHR

So soll es sein.

DREI

DIE RAUNÄCHTE

Die magische Zeit beginnt.

STEP ONE

REFLEXION

Nimm dir jeden Tag Zeit um über die Tagesthemen zu reflektieren und schreibe deine Gedanken auf. Nimm deine wichtigsten Erkenntnisse mit in die Meditation und ggf. Yoga Praxis.
Verbrenne deinen Wunsch am Ende auf eine Art und Weise, die sich für dich ehrenvoll anfühlt.

STEP TWO

PRACTICE

Die Meditationen und Yoga Klassen dienen dazu deine Erkentnisse zu festigen und tief zu fühlen. Erlaube dir selbst den Raum, um in deine Gefühle hineinzugehen und um das Erlebte zu verarbeiten, und vielleicht auch, um energetische Blockaden zu lösen und physischen Raum in dir selbst zu schaffen.

24.12.

1. RAUNACHT

WERDE DEINER SELBST BEWUSST

WAS TUT MIR GUT?
WAS SIND MEINE ZIELE FÜR DAS NÄCHTE JAHR?
WAS KANN ICH VERGEBEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

25.12.

2. RAUNACHT

FREIHEIT

WAS MACHT MICH EINZIGARTIG?
WOVON MÖCHTE ICH MICH BEFREIEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

26.12.

3. RAUNACHT

VERBINDUNG

WIE STARK IST MEIN VERTRAUEN ZU MEINER INTUITION?
WAS SAGT MEINE ÄUSSERE WELT ÜBER MEINE INNERE?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

27.12.

4. RAUNACHT

KRAFT

WOFÜR LOHNT ES SICH ZU KÄMPFEN?
WAS STÄRKT MEINE ENERGIE?
WO LIEGEN MEINE STÄRKEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

28.12.

5. RAUNACHT

SICHERHEIT

WANN FÜHLE ICH MICH SICHER?
PASST MEIN LEBEN ZU MIR?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

29.12.

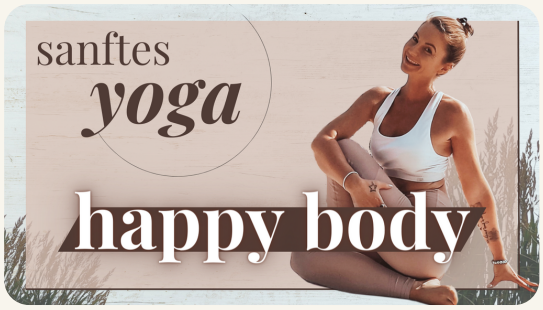
6. RAUNACHT

LEICHTIGKEIT

WAS FÄLLT MIR LEICHT?
KANN ICH MICH LEICHT NEUEM ANPASSEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE



30.12.

7. RAUNACHT

HEIMAT

WO FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE?
WAS BEDEUTET MEINE FAMILIE FÜR MICH?
FÄLLT ES MIR SCHWER, EIN ZUHAUSE ZU SCHAFFEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

31.12.

8. RAUNACHT

STRAHLEN

WO LIEGT MEINE KREATIVITÄT?
GLAUBE ICH AN MICH SELBST?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

01.01.

9. RAUNACHT

KLARHEIT

ARBEITE ICH ZU VIEL?
IST EINE BALANCE ZWISCHEN ARBEIT UND FREIZEIT?
DEFINIERE ICH KLARE GRENZEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

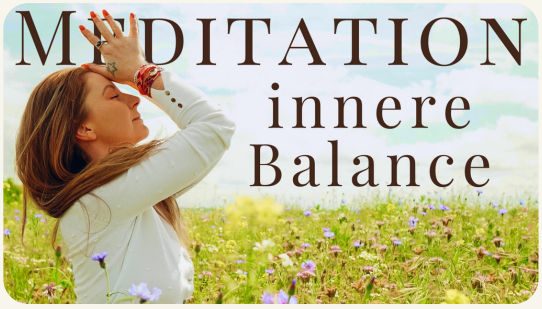
02.01.

10. RAUNACHT

HARMONIE

BIN ICH KONFLIKTSCHEU?
FINDE ICH MICH SELBST SCHÖN?

TODAYS MEDITATION



TODAYS YOGA PRACTICE

03.01.

11. RAUNACHT

DAS NEUE BEGRÜSSEN

HABE ICH PLATZ FÜR NEUES?
WAS DARF ENTSTEHEN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

04.01.

12. RAUNACHT

DER SINN

HABE ICH EINEN SINN IN MEINEM LEBEN?
HABE ICH EINE AUFGABE?
KANN ICH ANDERE INSPIRIEREN?

TODAYS MEDITATION

TODAYS YOGA PRACTICE

AUF EIN NEUES!

Wenn du dich an die Regeln gehalten hast, ist jetzt ein Wunsch übrig, für dessen Erfüllung du selbst zuständig bist. Je nachdem, was für ein Wunsch es ist - jetzt ist die Zeit einen Plan zu machen, wie du ihm in der nächsten Zeit Aufmerksamkeit schenken kannst oder daran arbeiten kannst, um ihn zu ermöglichen.
Wenn es etwas Materielles ist, erstelle einen Sparplan.
Wenn es eine Eigenschaft ist, arbeite mit Affirmationen um dies zu verinnerlichen.

Was auch immer du dir wünschst, mögen deine Träume in Erfüllung gehen. Nicht dadurch, dass jemand kommt, der dich rettet, sondern weil du stark bist, dein eigenes Leben in der Hand hast und alles erreichen kannst, was du möchtest.

Ich wünsche dir, dass du das tust, was dich zum Leuchten bringt, denn das ist dein Lebenselixir und ich hoffe du leuchtest jeden deiner Tage.
Möge dein Licht hell sein - möge es so strahlen, dass du andere mit deinem Licht berührst.

NAMASTÉ

SCHÖN, DASS DU DIR DIE ZEIT GESCHENKT HAST ALTES LOSZULASSEN, ZU REFLEKTIEREN UND NEUES EINZULADEN. MÖGE DIESES JAHR WUNDERVOLL SEIN ♥

Dieses Workbook und alle dazugehörigen Inhalte sind kostenlos, da ich immer denke, dass diejenigen, die es am meisten brauchen, es vielleicht finanziell nicht so leicht haben. Das gilt auch für alle Inhalte bei YouTube und meine regelmäßigen Monatspläne und Newsletter. Wenn du jedoch etwas zurückgeben möchtest, freue ich mich sehr über Unterstützung via Paypal (paypal@corazen.de) oder eine Mitgliedschaft auf YouTube.

Schön, dass es dich gibt und danke, dass du diese Zeit mit mir verbracht hast.
Licht und Liebe für dich!

Cora Zen

INFO@CORAZEN.DE
WWW.CORAZEN.DE
YOUTUBE CORA ZEN
INTAGRAM @CORAS_ZEN