

2024

I AM ALIVE AND WELL



We are all just walking each other home.
RAM DASS

Schön, dass **du** da bist.

Ich bin Cora, willkommen zu diesem ganz besonderen Workbook für 2024 mit mir. Dieses Workbook dient dir zur Selbstreflexion, Planung, Einkehr - ein kontinuierliches von Aussen nach Innen kommen. Jeden Monat bekommst du neue Seiten; mit Anregungen und Fragen, Ideen und Vorschlägen, die dich das ganze Jahr begleiten. Und während dein Workbook immer dicker und dicker wird, kannst du am Ende des Jahres auf all deine Gedanken, Ideen und Gefühle zurückschauen, denn du hast sie alle dokumentiert. Deine Journey zum anschauen - denn wir vergessen immer wieder, wie weit wir schon gekommen sind.

Die Monatspläne sind interaktiv - das bedeutet dass das jeweilige Video mit dem Foto verlinkt ist, und du musst nur auf das Foto klicken um zum Video zu kommen. Es empfiehlt sich trotzdem das Workbook auszudrucken, um damit zu arbeiten. Alles ist kostenlos.

Ich wünsche dir ein wundervolles Jahr, Zauberkind. Wie schön, dass es dich gibt und du dieses Jahr mit mir verbringst.

Cora Zen

2024 | CORA ZEN



MÖGE DIESES JAHR

WEICH SEIN,
DIR **RAUM** GEBEN,
DICH **AUFFANGEN,**
DICH **ATMEN** LASSEN,
DICH **LOSLASSEN,**
DICH **FREIGEBEN,**
DICH **FINDEN** LASSEN,
DICH **FÜHLEN** LASSEN.

IN LIEBE,

Cora



JANUAR

MEINE INTENTION

WIE FÜHLE ICH MICH?

JANUAR YOGA

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

1 DETOX yin yoga 	2 yoga FLOW 30 Minuten KRAFT & BEWEGLICHKEIT 	3 45 MIN FULL BODY YOGA FLOW 	4 SELFCARE morning yoga 	5 SLOWyoga FÜR BEHEITIGTE TAGE 	6 HATHA VINYASA yoga 	7 NEU
8 yin yoga FÜR REGENTAGE 	9 10 Minuten MORGEN STRETCH 	10 FULL BODY yoga 	11 perfekter morgen yoga 	12 AFTER WORK yin vinyasa fusion 	13 40 Minuten FULL BODYyoga MUSIC ONLY 	14 NEU
15 yin yoga MEDICINE ERDEN 	16 Stay wild MOONCHILD yoga VINYASA FLOW 	17 30 Min yoga GANZKÖRPER FLOW 	18 AFTER WORK yoga 	19 35 MINUTEN SLOWyoga 	20 COMMUNITY BIRTHDAY SPECIAL 75 MIN VINYASA YOGA LIVE 	21 NEU
22 YIN YOGA SCHULTERN & NACKEN 	23 SONNENGRÜß ROUTINE 	24 SWEET HIPS yoga 	25 MOON MAGIC 	26 CHRISTMAS SPECIAL Wein yoga 	27 yoga vinyasa flow 60 Min 	28 NEU
29 STILLES YIN 	30 VINYASA yoga 45 Minuten 	31 sanftes yoga happy body 				

JANUAR MEDITATION

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

1 RAUNÄCHTE MEDITATION ENERGETISCHER NEUANFANG	2 MEDITATION POSITIVER & GLÜCKLICHER in den Tag	3 NEU	4 Selbstheilung MEDITATION	5 EINSCHLAFEN TIEFENENTSPANNUNG	6 Seelenverbindung YOGA NIDRA	7 MEDITATION EWIGER KREIS
8 MEDITATION QUELLE DER KRAFT	9 MEDITATION POSITIVE ENERGIE	10 NEU	11 MORGEN MEDITATION	12 MEDITATION finde deine INNERE MITTE	13 SHAKTI ENERGIE	14 DANKBARKEIT & FÜLLE Morgen Meditation
15 MEDITATION innere Balance	16 finde KLARHEIT MEDITATION	17 NEU	18 ZUFRIEDENHEIT Meditation	19 Meditation INNERE RUHE	20 BESTER MORGEN Meditation	21 MEDITATION LOSLASSEN
22 SELBSTHEILUNG Meditation	23 HERZ MEDITATION	24 NEU	25 DU BIST EINZIGARTIG! Meditation	26 WINTER MEDITATION LOSLASSEN & ZULASSEN	27 MEDITATION GEHE IM LICHT	28 MEDITATION BLUMEN DER HOFFNUNG
29 DEIN KRAFTORT	30 Selbstliebe MEDITATION	31 NEU				

