

# RÄUCHERANLEITUNG ENTSPANNUNG



R A U C H F E I N

**Räuchern zur Entspannung schenkt dir einen stillen Moment: Du kommst zur Ruhe, lässt den Tag los und hüllst dich in eine sanfte, beruhigende Atmosphäre.**

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du achtsam ausräuchern kannst. Nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch und lass dich sanft durch das Ritual führen.

# RÄUCHERANLEITUNG

## ENTSPANNUNG

Wenn du Räuchern zur Entspannung nutzen möchtest, beginne mit ein paar tiefen Atemzügen. Schließe die Augen und spüre, wo du gerade Spannung trägst. Deine Räucherung soll dir helfen, den Tag loszulassen und innerlich weicher zu werden.

Weihe den Moment mit einem einfachen Satz, zum Beispiel: „Ich räuchere, um Anspannung loszulassen und mehr Ruhe in mein Leben einzuladen.“ Dann entzündest du dein Räucherwerk. Beim Bündel hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und pustest sanft, bis es gleichmäßig raucht. Bei Kohle lässt du sie gut durchglühen und gibst eine kleine Menge Räucherwerk darauf. Wähle Düfte, die du als warm und beruhigend empfindest.

Räuchere zuerst dich selbst, indem du den Rauch mit Hand oder Feder vom Fußbereich über Bauch und Herz bis zum Kopf führst. An angespannten Stellen kannst du einen Moment länger bleiben und innerlich sagen: „Mit jedem Atemzug darf mein Körper weicher werden.“ Danach lässt du den Rauch im Raum wirken, in dem du entspannen möchtest, zum Beispiel im Schlafzimmer oder an deinem Lieblingsplatz. Führe den Rauch langsam durch den Raum, setz dich oder leg dich anschließend hin und beobachte für einen Moment nur Atem und Rauch. Zum Abschluss kannst du leise sagen: „Möge Ruhe und Gelassenheit in mir wachsen.“

Lösche das Räucherwerk sicher in Sand oder Asche. Lüfte bei Bedarf leicht an oder lass den Duft noch etwas nachklingen und beende dein Ritual mit einem stillen Dank an dich selbst und deinen Körper.

### Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen, ruhigen Ort wählen und Intention für Entspannung setzen
- Räucherwerk sicher anzünden und beruhigenden Duft wählen
- Dich selbst und den Raum sanft mit Rauch umhüllen
- Einen Moment in Stille sitzen oder liegen und die Ruhe nachspüren
- Räucherwerk sicher löschen, bei Bedarf leicht lüften und den entspannten Zustand bewusst wahrnehmen



RAUCHFEIN