

RÄUCHERANLEITUNG RÄUCHERHÖLZER



R A U C H F E I N

**Räucherhölzer zu entzünden schenkt dir einen stillen Moment:
Du kommst zur Ruhe, lässt Belastendes los und erfüllst den Raum
mit warmem, klärendem Duft.**

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

RÄUCHERANLEITUNG

RÄUCHERHÖLZER

Wenn du einen Neuanfang mit Räucherhölzern begleiten möchtest, beginne damit, ein paarmal tief durchzuatmen, die Augen zu schließen und deine Intention zu spüren. Vielleicht möchtest du Altes abschließen, Ballast loslassen oder dich für neue Wege öffnen. Weihe den Raum mit einem einfachen Satz wie: „Ich räuchere, um Altes loszulassen und Klarheit, Mut und einen guten Neuanfang in mein Leben einzuladen.“

Dann nimmst du ein Räucherholz, entzündest das Ende in der Flamme, bis eine kleine Glut entsteht, und pustest sanft, bis feiner Rauch aufsteigt. Halte eine feuerfeste Schale bereit, in der du das glimmende Holz zwischendurch ablegen kannst. Zuerst räucherst du dich selbst oder anwesende Personen, indem du den Rauch mit Hand oder Feder vom Fußbereich über das Herz bis zum Kopf fächerst und dir vorstellst, wie Altes abfließt und neue Klarheit in dir ankommt.

Danach gehst du mit dem Räucherholz durch deine Räume, lenkst den Rauch bewusst in Ecken, an Türrahmen und Fenster und verweilst etwas länger an Orten, die du mit deinem neuen Start verbindest. Wenn du möchtest, schreibst du auf einen Zettel, was du hinter dir lassen oder einladen willst, und hältst ihn in den Rauch oder verbrennst ihn vorsichtig in einer feuerfesten Schale. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung wie: „Möge mein Weg klar, mutig und von einem guten Neuanfang begleitet sein“, drückst das Räucherholz sicher in Sand oder in der Schale aus, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem leisen Dankeschön.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte beim Neuanfang mit Räucherhölzern:

- Material bereitlegen und Intention setzen
- Raum lüften und kurz sammeln
- Räucherholz entzünden, bis es glimmt
- Dich selbst und Räume mit Rauch umgeben
- Altes (ggf. auf Zettel) loslassen, Segnung sprechen
- Räucherholz sicher ausdrücken, lüften, Eindrücke notieren



RAUCHFEIN