

RÄUCHERANLEITUNG RÄUCHERBÜNDELN



R A U C H F E I N

Wenn du mit einem Räucherbündel räucherst, nimmst du dir einen ruhigen Moment, in dem du Schwere aus deinen Räumen löst und dein Zuhause Schritt für Schritt neu klärst.

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

RÄUCHERBÜNDEL

Räucherbündel sind eine praktische Form des Räucherns. Die gebundenen Kräuter liegen gut in der Hand und eignen sich besonders für Hausräucherungen, Türen, Fenster und dein Energiefeld. Bevor du beginnst, nimm ein paar ruhige Atemzüge und spüre, was dein Bündel heute unterstützen soll, zum Beispiel Reinigung, Schutz, Neubeginn oder mehr Klarheit.

Bereite den Raum vor. Lüfte kurz, räume das Wichtigste weg und zünde bei Bedarf eine Kerze an. Lege eine feuerfeste Schale oder Muschel bereit, in der du Asche auffängst und das Bündel später ablegst.

Zum Anzünden hältst du die Spitze des Räucherbündels in die Kerzenflamme, bis die Kräuter Feuer fangen. Lass sie kurz brennen und puste die Flamme aus, sodass eine ruhige Glut bleibt und feiner Rauch aufsteigt. Wird die Glut schwächer, kannst du das Bündel leicht anpusten.

Dann wendest du dich dir selbst oder anwesenden Personen zu. Führe den Rauch mit der Hand oder einer Feder vom Fußbereich über Bauch und Herz bis zum Kopf und, wenn möglich, kurz über den Rücken. So holst du Körper und Energie bewusst in dein Ritual.

Anschließend gehst du mit dem Räucherbündel durch deine Wohnung. Beginne an der Tür und gehe im Uhrzeigersinn. Führe den Rauch in Ecken, zu Türen und Fenstern, unter das Bett, zu Sofa und Schreibtisch und an Orte, an denen du dich oft aufhältst. Du kannst leise benennen, was gehen darf und was bleiben soll, und dort länger verweilen, wo die Luft sich dichter anfühlt.

Wenn du fertig bist, lösche das Räucherbündel sicher. Drücke die Glut in einer Schale mit Sand oder Erde aus oder drücke das Bündel am Schalenrand ab, bis kein Rauch mehr aufsteigt. Bewahre es trocken auf, wenn du es wieder nutzen möchtest. Lüfte bei Bedarf und nimm dir einen Moment, um nachzuspüren, wie der Raum sich jetzt anfühlt und was sich in dir verändert hat.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Intention klären und Raum kurz lüften
- Feuerfeste Schale und Räucherbündel vorbereiten
- Bündel an Kerze entzünden, Flamme ausblasen, Glut entstehen lassen
- Dich selbst und den Raum mit dem Bündelrauch in Ecken, Türen und Fenstern räuchern
- Bündel sicher in Sand oder Schale löschen, lüften und Wirkung nachspüren



RAUCHFEIN