

# RÄUCHERANLEITUNG RÄUCHERKRÄUTERN



RAUCHFEIN

Wenn du mit Räucherkräutern räucherst, gönnst du dir eine kleine Auszeit, in der du zur Ruhe kommst, Schwere loslässt und deinen Raum mit der feinen Kraft der Pflanzen neu belebst.

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 ZIMMER AUSRÄUCHERN

Räucherkräuter sind eine sanfte, natürliche Art zu räuchern. Du arbeitest mit Blättern, Blüten und Stängeln und lädst die Pflanzenkraft bewusst in deinen Raum ein. Bevor du beginnst, nimm ein paar ruhige Atemzüge und frage dich: Wie soll sich mein Raum danach anfühlen und was darf gehen? Vielleicht wünschst du dir mehr Klarheit, Schutz, Entspannung oder eine freundlichere Stimmung. Danach wählst du passende Kräuter, zum Beispiel reinigende Pflanzen, schützende Begleiter oder Kräuter, die das Herz wärmen.

Bereite dein Räuchergefäß vor. Gut geeignet sind ein Räucherstövchen mit Sieb für feinen, leichten Rauch oder eine feuerfeste Schale mit etwas Sand und Räucherkohle für eine intensivere Wirkung. Zünde Teelicht oder Kohle an und warte kurz, bis genug Wärme da ist. Erst dann gibst du eine kleine Prise Kräuter auf Sieb oder Kohle, damit der Duft klar und angenehm bleibt. Nun wendest du dich dir selbst zu. Halte das Gefäß in Herz- oder Bauchhöhe und lass den Rauch kurz an dir vorbeiziehen. Wenn du magst, fächerst du ihn mit der Hand zu dir heran und sprichst innerlich, was die Kräuter für dich tun dürfen, zum Beispiel klären, beruhigen oder stärken.

Anschließend lässt du den Kräuterrauch im Raum wirken. Stelle das Gefäß an einen sicheren Platz oder gehe langsam damit durch den Raum. Lenke den Rauch in die Ecken, zu Türen und Fenstern, an deinen Schreibtisch oder zu deinem Lieblingsplatz. Nimm dir einen Moment Zeit, um zu sitzen, zu atmen und wahrzunehmen, wie sich die Atmosphäre verändert.

Zum Abschluss nimmst du die Kräuter bei Bedarf wieder vom Sieb oder lässt alles ausglühen. Lüfte leicht, wenn es sich für dich stimmig anfühlt, oder genieße den Restduft noch ein wenig. Bedanke dich innerlich bei den Pflanzen und bei dir selbst für diesen Kräuterritus.

## Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Stimmung klären und passende Räucherkräuter wählen
- Stövchen oder Schale mit Sand und Kohle vorbereiten
- Kleine Menge Kräuter auflegen und Duft bewusst wahrnehmen
- Dich selbst und den Raum sanft mit Kräuterrauch begleiten
- Räucherwerk sicher ausglühen lassen, bei Bedarf lüften und Wirkung nachspüren



RAUCHFEIN