

# RÄUCHERANLEITUNG RÄUCHERWURZELN



R A U C H F E I N

**Räucherwurzeln zu entzünden schenkt dir einen stillen Moment: Du kommst zur Ruhe, lässt Belastendes los und erfüllst den Raum mit einem tiefen, erdenden und klärenden Duft.**

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

# RÄUCHERANLEITUNG

## RÄUCHERWURZEL

Wenn du einen Neuanfang mit einer Räucherwurzel 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 bereitest du dein Räuchergefäß vor. Entweder entzündest du eine Räucherkohle, lässt sie gut durchglühen und legst ein kleines Stück der Räucherwurzel darauf. Oder du verwendest ein Räuchersieb oder eine Schale mit Kerze darunter und platzierst etwas von der zerkleinerten Wurzel darauf, bis sich feiner Duft und Rauch entfalten. Halte eine feuerfeste Schale bereit, in die du Kohle oder Räucherwerk jederzeit sicher abstellen 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 Schale oder Gefäß 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“, lässt die Räucherwurzel sicher ausglimmen, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem leisen Dankeschön.

### Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte beim Neuanfang mit Räucherwurzeln:

- Material, Räucherwurzel und Räuchergefäß bereitlegen, Intention setzen
- Raum lüften und kurz sammeln
- Räucherkohle entzünden oder Räuchersieb/-schale vorbereiten, Räucherwurzel auflegen
- Dich selbst und Räume achtsam mit dem Rauch umgeben
- Altes (ggf. auf Zettel) loslassen, Segnung für deinen Neuanfang sprechen
- Räucherwurzel ausglühen lassen, lüften, Eindrücke notieren



RAUCHFEIN