

# RÄUCHERANLEITUNG ZIMMER AUSRÄUCHERN



RAUCHFEIN

**Dein Zimmer auszuräuchern schenkt dir einen stillen Moment:  
Du kommst zur Ruhe, lässt Belastendes los und füllst den Raum  
mit neuer, positiver Energie.**

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

Wenn du dein Zimmer ausräuchern möchtest, nimm dir zuerst einen Moment Zeit, atme ein paarmal tief durch, schließe die Augen und spüre deine Intention für diesen Raum. Vielleicht möchtest du nach Streit, Krankheit oder unruhigen Nächten die Schwere aus der Luft nehmen und deinen Raum wieder als geschützten, klaren Ort wahrnehmen. Dann weihst du den Raum mit einem einfachen Satz wie: „Ich räuchere, um alte Belastungen loszulassen und Leichtigkeit und Klarheit in diesen Raum einzuladen.“

Danach 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. Zuerst räucherst du dich selbst oder anwesende Personen, indem du den Rauch mit der Hand oder einer Feder vom Fußbereich über Herz und Kopf fächerst.

Anschließend gehst du langsam durch dein Zimmer, beginnend an der Tür und im Uhrzeigersinn. Du lenkst den Rauch bewusst in Ecken, unter das Bett, an Schränke, Türrahmen, Fenster und Spiegel und bleibst mit deiner Atmung verbunden. Bereiche, in denen sich Energie oft staut, wie Schreibtisch, Kleiderstapel oder die Ecke, in der du viel am Handy sitzt, kannst du etwas intensiver räuchern.

Wenn du etwas loslassen möchtest, kannst du es auf einen Zettel schreiben und ihn in einer feuerfesten Schale verbrennen oder eine Weile in den Rauch halten. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung für dein Zimmer, zum Beispiel: „Möge dieser Raum mich nähren, schützen und mir Klarheit schenken“, löschst das Räucherwerk sicher in Sand oder Asche, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem stillen Dankeschön.

### Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen und Intention für dein Zimmer setzen
- Raum lüften und dich auf dein Räucherritual einstimmen
- Räucherwerk sicher anzünden
- Dich selbst und dein Zimmer systematisch mit Rauch behandeln
- Belastendes loslassen und eine Segnung für deinen Raum sprechen
- Räucherwerk sicher löschen, Raum lüften, Eindrücke zum Räuchern notieren



RAUCHFEIN