

# RÄUCHERANLEITUNG ENERGIERÄUCHERUNG



R A U C H F E I N

Energieräucherung ist eine Einladung, innezuhalten, deine Lebensenergie zu klären und frische, lebendige Kraft in dein Feld und dein Zuhause einzuladen, damit du dich wacher, ausgerichteter und innerlich gestärkt fühlst.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du deine Energieräucherung achtsam gestalten kannst. Nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch, spüre deine Intention und lass dich sanft durch das Ritual führen, während Raum für Klarheit, Leichtigkeit und neue Energie entsteht.

# RÄUCHERANLEITUNG

## ENERGIERÄUCHERUNG

Wenn du eine Energieräucherung machen möchtest, beginne damit, ein paarmal tief durchzuatmen, die Augen zu schließen und deine Intention zu spüren. Vielleicht willst du Müdigkeit und Schwere lösen oder frische, klare Energie in dein Leben einladen. Weihe den Raum mit einem einfachen Satz wie: „Ich räuchere, um verbrauchte Energie loszulassen und Klarheit, Leichtigkeit und neue Kraft einzuladen.“ Dann entzündest du dein Räucherwerk: Beim Bündel hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und pustest sanft, bis es raucht. Bei Kohle lässt du sie gut durchglühen und gibst eine kleine Menge deines Energieräucherwerks darauf.

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. Danach gehst du durch deine Räume, zum Beispiel von innen nach außen oder im Uhrzeigersinn, lenkst den Rauch in Ecken, an Türrahmen und Fenster und verweilst etwas länger an Orten, die sich schwer oder „leer“ anfühlen. Wenn du blockierende Gedanken loslassen möchtest, kannst du sie auf einen Zettel schreiben und vorsichtig in einer feuerfesten Schale verbrennen oder im Rauch halten. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung wie: „Möge dieser Ort erfüllt sein von Klarheit, Leichtigkeit und lebendiger Energie“, löschst das Räucherwerk sicher, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem leisen Dankeschön.

### Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte bei der Energieräucherung:

- Material bereitlegen und eine klare Intention für deine Energie und dein Zuhause setzen
- Raum kurz lüften und dich innerlich sammeln
- Energieräucherwerk sicher anzünden
- Dich selbst, dann alle wichtigen Räume systematisch mit Rauch behandeln
- Müdigkeit, Schwere oder Belastendes (eventuell auf Zettel) loslassen und eine klärende Segnung sprechen
- Räucherwerk sicher löschen, erneut lüften und deine Eindrücke nach der Energieräucherung notieren



RAUCHFEIN