

# RÄUCHERANLEITUNG LEBENSFREUDE



RAUCHFEIN

Lebensfreude-Räucherung ist eine Einladung, innezuhalten, deine innere Lebendigkeit zu spüren und mehr Leichtigkeit, Genuss und Zuversicht in dein Leben und dein Zuhause einzuladen.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du dein Ritual für mehr Lebensfreude achtsam gestalten kannst – nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch und lass Raum für Licht, Lachen und liebevolles Wohlgefühl entstehen.

# RÄUCHERANLEITUNG LEBENSFREUDE

Wenn du eine Räucherung für mehr Lebensfreude machen möchtest, beginne damit, ein paarmal tief durchzuatmen, die Augen zu schließen und deine Intention zu spüren. Vielleicht wünschst du dir mehr Leichtigkeit, Lachen oder innere Farbe in deinem Alltag. Weihe den Raum mit einem einfachen Satz wie: „Ich räuchere, um Schwere loszulassen und Lebensfreude, Leichtigkeit und Zuversicht in mein Leben einzuladen.“

Danach 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 Lebensfreude Räucherwerks 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 und dir vorstellst, wie Müdigkeit abfließt und neue Lebendigkeit in dir ankommt. Danach gehst du durch deine Räume, lenkst den Rauch in Ecken, an Türrahmen und Fenster und verweilst etwas länger an Orten, an denen du gern lachst, kreativ bist oder zur Ruhe kommst. Wenn du magst, schreibst du auf einen Zettel, was deine Lebensfreude bremst oder was du einladen möchtest, und verbrennst ihn vorsichtig in einer feuerfesten Schale oder hältst ihn in den Rauch. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung wie: „Möge mein Leben erfüllt sein von Leichtigkeit, Lachen und lebendiger Freude“, löschest das Räucherwerk sicher, lüfstest gut durch und beendest dein Ritual mit einem leisen Dankeschön.

## Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte bei der Lebensfreude-Räucherung:

- Material bereitlegen und eine klare Intention für mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Genuss setzen
- Raum kurz lüften und dich innerlich sammeln
- Räucherwerk für Lebensfreude sicher anzünden
- Dich selbst, dann die wichtigsten Räume achtsam mit Rauch umgeben
- Schwere oder Belastendes (eventuell auf Zettel) loslassen und eine Segnung für mehr Freude, Lachen und Zuversicht sprechen
- Räucherwerk sicher löschen, erneut lüften und deine Eindrücke nach der Lebensfreude-Räucherung notieren



RAUCHFEIN