



RÄUCHERN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Alexandra Glück



Wann kannst Du räuchern?

- ★ Zu den Jahreskreisfesten
- ★ Rachnächten
- ★ Umzügen, Umräumen, Dekorieren, Putzen
- ★ Meditationen, Yoga, Journaling
- ★ Wann immer Dir danach ist





Welche Arten gibt es?

- ★ Räucherstäbchen
- ★ Räucherkegel
- ★ Räuchergefäß mit Sieb
- ★ Räucherkohle
- ★ Direkt am Holz (Palo Santo)
- ★ Räucherbüschel (Salbei)

Was wird zum Räuchern benötigt?



- ★ Räucherschale
- ★ Räucherkohle
- ★ Kohlenzange
- ★ Sand
- ★ Mörser
- ★ Feder oder kleiner Fächer

Wie gehe ich vor?

- ★ Ich gehe durch jedes Zimmer, in jedes Eck, zunächst mit geschlossenen Fenster dann öffnen
- ★ Ich stelle ein Stöfchen neben meinen Arbeitsplatz
- ★ In einen Raum und lasse den Zabuer geschehen
- ★ Ich schmeiße Kräuter ins Feuer



Was räuchere ich?



- Palo Santo (Heiliges Holz)
Wirkt reinigend, erdend,
gibt Geborgenheit
- Beifuß
Reinigung, Erdung,
Verbindung mit dem Jetzt,
Schutz
- Wacholder
Reinigung, Verbindung
mit dem Hier, Schutz

Was räuchere ich?

- **Sandelholz**
Fördert den Frieden und schafft Verbindung zur Geistigen Welt
- **Mistel**
Schafft die Verbindung zur Gestigen Welt
- **Salbei**
Reinigung, Erdung, Erhöht die Schwingung



Was räuchere ich?



- Rose
Öffnet das Herz & bereitet inneren Frieden
- Lavendel
Beruhigend & hilft Altes loszulassen
- Zimtrinde
Stärkt das innere Feuer, wirkt fröhlich

Was räuchere ich?

- **Weihrauch**
Starke Reinigung,
Verbindung mit höherer
Schwingung
- **Styrax**
gibt Wärme und
Geborgenheit, öffnet für die
Liebe
- **Thymian**
wirkt desinfizierend



Räuchermischungen

★ Jahreszeiten

★ Rauhnächte

★ Elemente

★ Chakren

★ Göttinnen

★ Engel



Was tu ich noch?

- ★ Tönen, Singen, Klangschalen
- ★ Ich schick die Energien ins Licht
- ★ Wasser bindet
- ★ Intention setzen



Viel Spaß und Freude
bei Deiner Räucherung

