



RITUAL DER INNENSCHAU

Dein Ritualbonus zum
Rauhnächte-Räucherset

Du hast drei Räuchermischungen in der Hand – und eine besondere Zeit vor dir.

Reinigung & Klarheit
Harmonie & Klärung
Neubeginn & Aufbau

Jede Mischung trägt ihre eigene Wirkung in sich. Der eigentliche Wandel zeigt sich danach: in dir, in deinem Fühlen, in dem, was du für dich erkennst.

Dieses kleine Heft nimmt dich genau an diesem Punkt an die Hand. Mit einem einfachen Ritual und drei Fragen, die du jederzeit nutzen kannst – so, wie es für dich stimmig ist.

Du, dein Räucherritual und ein Moment, der nur dir gehört. Lebendige Achtsamkeit im Alltag.

Denn umso bewusster du dein Räucherritual durchläufst, desto mehr nimmst du für dich mit und deine Räume als auch deine Energie wird sich transformieren.

Wir wünschen dir klärende, transformierende und aufbauende Räucherzeiten.

Herzensgrüße in deinen Moment. Michaela & Laura

WENN AUS EINEM MOMENT EIN RITUAL WIRD

Räuchern wirkt immer.

Der Duft, die Stimmung, das kurze Innehalten – all das berührt etwas in dir.

Besonders kraftvoll wird es, wenn dein Moment nach dem Räuchern immer wieder einen Platz in deinem Alltag bekommt. Quasi als Anker oder Fixstern während der Rauhnächte, zu dem du zurückkehren kannst, sobald du deine Mischungen verwendest oder spürst, dass es Zeit ist, innerlich aufzuräumen.

Vielleicht entsteht daraus ein besonderes Ritual in den Rauhnächten. Vielleicht nutzt du es jedes Mal, wenn du eine der drei Mischungen anzündest. Vielleicht greifst du nur an bestimmten Tagen dazu, an denen du deutlicher bei dir ankommen möchtest.

Mit der Zeit kennt dein System diesen Ablauf bereits: du räucherst, der Raum verändert sich, du setzt dich hin, atmest, stellst dir deine drei Fragen, nimmst einen Gedanken oder einen Satz mit.

So entsteht Schritt für Schritt ein eigenes Ritual, das dich durch viele Phasen tragen kann – beim Loslassen, beim Sortieren und beim Aufbruch in Neues.



ZUM AUDIO

Vorbereitung Übersicht Erklärung

ZUM AUDIO

Ritualbegleitung

ZUR RITUALKARTE

Ausdrucken und zum Set als Erinnerung



Damit du gut hineinfindest, habe ich zwei Audios für dich aufgenommen: ein Einführungs-Audio, in dem ich dir kurz erkläre, wie du den Ritualbonus nutzen kannst, und eine geführte Reise für deinen Moment nach dem Räuchern, die dich durch die drei Fragen begleitet.

Du kannst das Heft zur Hand nehmen, während du das Audio hörst, oder ganz bei dir bleiben und später nur einen Satz notieren. Spür hinein, was zu dir und zu deiner Art zu räuchern passt. Die letzten beiden Seiten dieses Mini-E-Books sind so gestaltet, dass du sie als Karten ausdrucken kannst. Stell sie dir zu deinem Räucherset, leg sie in dein Ruhnächte-Buch oder an einen Ort, an dem du regelmäßig hinschaust.

So erinnert dich schon der Blick auf die Karte daran, dir einen Moment Zeit für dich zu nehmen – zum Atmen, Spüren, Fragenstellen und für die leisen Antworten, die in dir entstehen.



DEIN MOMENT NACH ODER WÄHREND DEM RÄUCHERN

Du hast geräuchert. Der Duft liegt vielleicht noch leicht in der Luft, der Raum fühlt sich anders an, etwas ruhiger, etwas klarer.

Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit.

Setz dich hin, spüre den Boden unter deinen Füßen, atme ruhig ein und aus. Wenn du magst, leg eine Hand auf dein Herz oder auf deinen Bauch.

Dann stelle dir nacheinander diese drei Fragen:

Was darf weniger werden?

Vielleicht Stress, ständiges Grübeln, ein alter Ärger oder etwas, das dir immer wieder Kraft nimmt.

Was darf mehr werden?

Zum Beispiel Ruhe, Freude, Mut, Klarheit oder Leichtigkeit. Wähle das, was sich im Moment stimmig anfühlt.

Welchen kleinen Schritt gehe ich als Nächstes?

Eine konkrete, gut machbare Sache für die nächsten Tage. Ein Anruf, eine Pause nur für dich, eine Entscheidung, die dir guttut.

Alles, was sich zeigt, ist willkommen. Manchmal sind es nur einzelne Worte, manchmal Bilder, manchmal ein klarer Satz.

Wenn du möchtest, schreib dir deine Antworten in dein Journal, in dein Rauhnächte-Buch oder auf einen Zettel. So bekommt dein Räucherritual einen Platz in deinem Alltag und begleitet dich über diesen Moment hinaus.



DEINE DREI MISCHUNGEN IM ALLTAG

Du kannst die drei Fragen mit jeder Mischung verwenden. Manchmal hilft ein kleiner Schwerpunkt, damit dein Räuchern noch klarer zu deinem inneren Thema passt.

Reinigung & Klarheit

Weihrauch, Salbei, Myrrhe, Lavendel, Zeder

Energetische Reinigung und ein klareres Feld.

Diese Mischung unterstützt dich, wenn du aufräumen möchtest – im Raum, in deinen Gedanken, in deinen Gefühlen.

Dein Fokus kann hier besonders auf der Frage liegen:

Was darf weniger werden?

Welche Gewohnheit, welche Sorge, welche Anspannung soll im alten Jahr, in der alten Phase bleiben?



Harmonie & Klärung

Weihrauch, Benzoe, Styrax, Rosenblüten

Emotionaler Ausgleich, Herzöffnung, Balance.

Diese Mischung begleitet dich, wenn du dein Herz weicher werden lassen willst, wenn Beziehungen, Nähe und innere Versöhnung Thema sind.

Dein Fokus kann hier besonders auf der Frage liegen:

Was darf mehr werden – in meinem Herzen und in meinen Beziehungen?

Zum Beispiel Verständnis, Ehrlichkeit, Wärme oder ein liebevollerer Blick auf dich selbst.



Neubeginn & Aufbau

Weihrauch, Sandelholz, Dammar, Rosmarin
Vertrauen, Ausrichtung und Kraft für neue Wege.

Diese Mischung stärkt dich, wenn du etwas Neues in dein Leben einlädst, wenn ein Abschnitt beginnt oder du eine Richtung wählst.

Dein Fokus kann hier besonders auf der Frage liegen:

Welchen kleinen Schritt gehe ich als Nächstes?

Welcher erste, ganz reale Schritt unterstützt deinen Neubeginn und schenkt dir ein Gefühl von innerer Aufrichtung? Wer oder was kann dich dabei unterstützen?

Nimm dir die Freiheit, jeden Tag neu zu spüren, welche Mischung und welche Frage dich am besten begleitet.







RITUALKARTE

Eine kleine Erinnerung
für deinen Alltag

*Nimm dir einen Moment Zeit, atme bewusst ein und aus,
komm zur Ruhe und stell dir diese drei Fragen:*

Was darf weniger werden?

Was darf mehr werden?

Welchen kleinen Schritt gehe ich als Nächstes?

Ein Wort, ein kurzer Satz, ein Gefühl – alles, was sich zeigt, darf da sein. Vielleicht schreibst du dir einen Gedanken auf, den du mit in die nächste Zeit nimmst.

So wird jedes Räuchern zu einem leisen Anstoß: für mehr Klarheit, mehr Bewusstsein und einen liebevollen Blick auf deinen Weg.

