



SPIRIT OF FREQUENCIES

„Dein Ritualmoment mit Sagrada Madre“ Mit Liebe ausgewählt von Herbert

Räuchern ist mehr als Duft – es ist ein Moment der Rückverbindung. Mit jedem Stäbchen von Sagrada Madre öffnet sich ein Raum für Achtsamkeit, für innere Klärung und für das, was du wirklich brauchst. Diese Ritualanleitung lädt dich ein, deine Räuchermomente bewusst zu gestalten – ganz einfach, ganz kraftvoll. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur dich selbst und ein paar Minuten Zeit.

“Dankbarkeit”

Dauer: ca. 8-10 Minuten

Ort: Ein ruhiger Platz, idealerweise mit Tageslicht

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Dankbarkeit“
- Einen sicheren Halter

Optional: ein Tagebuch oder drei kleine Gegenstände, die dich erfreuen

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und setze dich bequem hin.
2. Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist.
3. Sprich: „Ich ehre das Leben. Ich bin erfüllt von Dankbarkeit.“
4. Schreibe deine Gedanken auf oder halte sie bewusst im Herzen.

Abschlussimpuls:

Dankbarkeit verwandelt das Gewöhnliche in Wunder.

Du siehst mehr, wenn du fühlst.