



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.

“Ermächtigung”

Dauer: ca. 10 Minuten

Ort: Ein Ort, an dem du dich kraftvoll und ungestört fühlst

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Ermächtigung“
- Einen sicheren Halter
- Optional: ein Symbol deiner Stärke (z. B. ein Stein, Ring oder Amulett)

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und stelle dich aufrecht hin.
2. Spüre deine Füße fest am Boden und deine Mitte.
3. Atme tief ein und aus – mit jedem Atemzug wächst deine Präsenz.
4. Sprich laut oder innerlich: „Ich bin kraftvoll. Ich gehe meinen Weg.“
5. Bleibe noch einen Moment in Stille und spüre deine Entschlossenheit.

Abschlussimpuls:

Du musst niemandem gefallen. Du darfst dir selbst treu sein.