



# 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.

## “Innere Stärke”

Dauer: ca. 8 Minuten

Ort: Ein Ort, an dem du dich kraftvoll fühlst

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Innere Stärke“
- Einen sicheren Halter

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und setze dich aufrecht hin.
2. Spüre deine Wirbelsäule und deine Mitte.
3. Atme tief in den Bauch und sprich: „Ich bin stark. Ich vertraue mir.“
4. Spüre, wie sich deine innere Kraft aufrichtet.

Abschlussimpuls:

Deine Stärke ist nicht laut – sie ist klar, ruhig und unerschütterlich.

