



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.

“Kakao”

Dauer: ca. 15 Minuten

Ort: Ein gemütlicher Platz – ideal für eine Kakao-Zeremonie

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Kakao“
- Einen sicheren Halter
- Eine Tasse Kakao oder Tee

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und bereite deine Tasse Kakao vor.
2. Halte die Tasse in beiden Händen und spüre die Wärme.
3. Atme tief ein und aus, dann sprich:
„Ich öffne mein Herz für Liebe, Verbindung und Genuss.“
4. Trinke achtsam, in kleinen Schlucken, und genieße den Moment.

Abschlussimpuls:

Genuss ist heilig. Du darfst dich nähren – mit allem, was dich wärmt.