



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.

“Reinigung”

Dauer: ca. 10 Minuten

Ort: Nach einem intensiven Tag oder bei Neuanfang

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Reinigung“
- Einen sicheren Halter

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und öffne die Fenster.
2. Atme bewusst ein und aus.
3. Sprich: „Ich lasse los. Ich empfangе neue Energie.“
4. Stell dir vor, wie frische Luft und Licht in dein Leben strömen.

Abschlussimpuls:

Jeder Atemzug ist ein Neuanfang. Du darfst jederzeit neu wählen.

