



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.

“Ruhe”

Dauer: ca. 10 Minuten

Ort: Am Abend, in deinem Lieblingsplatz zum Entspannen

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Ruhe“
- Einen sicheren Halter

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und lege dich bequem hin.
2. Atme langsam und tief – zähle beim Einatmen bis 4, beim Ausatmen bis 6.
3. Sprich innerlich: „Ich lasse los. Ich bin ganz bei mir.“
4. Bleibe in Stille, beobachte den Rauch, spüre die Entspannung.

Abschlussimpuls:

Stille ist kein Mangel – sie ist deine tiefste Quelle.

