



# 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.

## “Selbstliebe”

Dauer: ca. 10 Minuten

Ort: Ein ruhiger Platz, an dem du dich wohlfühlst

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Selbstliebe“
- Einen sicheren Halter

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und setze dich bequem hin.
2. Lege eine Hand auf dein Herz, schließe die Augen.
3. Atme tief ein und aus – spüre deinen Herzschlag.
4. Sprich innerlich oder laut: „Ich bin genug. Ich liebe mich, so wie ich bin.“
5. Bleibe in Stille und spüre die Wärme in dir.

Abschlussimpuls:

Du bist dein sicherer Ort. Kehre immer wieder zu dir zurück – dort beginnt wahre Liebe.

