



# 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.

## “Vollmond”

Dauer: ca. 15 Minuten

Ort: Bei Vollmond, am Fenster oder draußen

Du brauchst:

- Räucherstäbchen „Vollmond“
- Einen sicheren Halter
- Papier und Stift
- Optional: eine Kerze oder Mondstein

Ablauf:

1. Zünde das Räucherstäbchen an und richte deinen Blick zum Mond.
2. Schreibe auf, was du loslassen möchtest..
3. Lies es laut vor und verbrenne den Zettel achtsam (nur sicher!).
4. Sprich: „Ich lasse los. Ich empfangen neue Klarheit.“
5. Bleibe in Stille und spüre die Leere, die Raum für Neues schafft.

Abschlussimpuls:

Der Mond erinnert dich: Loslassen ist ein Geschenk an dich selbst.