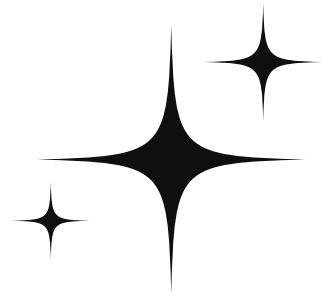


Räuchern

Anleitung





Was passiert beim Räuchern

Das Räuchern in den Raunächten ist eine schöne Tradition, die Herzen öffnet und Ängste in der dunklen Jahreszeit nimmt. Das Räuchern kann auch durchaus als eine Urform der Aromatherapie gesehen werden. Die Pflanzenwirkstoffe werden über die Atemluft aufgenommen und gelangen direkt in den Blutkreislauf sowie das Gehirn. Oft sind die Gerüche mit Erinnerungen verknüpft, die stimmungsaufhellend und beruhigend wirken. Hildegard von Bingen meinte, manche Düfte berühren sogar die Seele und wirken sich positiv auf Körper sowie Geist aus. So kannst du dir jede Raunacht ein paar Minuten Zeit nehmen, um mit oder ohne Kohle zu räuchern und deine Gedanken in ein Journal zu schreiben oder zeichnen.

Ausräuchern von Haus und Hof

1. Feuerfestes Gefäß mit Griff mit einem kleinen Häufchen (2-3 TL) Basisräuchermischung oder Kohle befüllen und zu einem kleinen Türmchen anhäufen
2. Die Turmspitze anzünden, sodass die Kräuter rauchen beginnen
3. Bei Bedarf andere Kräuter darauf legen
4. Zum Ausräuchern einen Raum gegen den Uhrzeiger abgehen, in jede Ecke räuchern und zum Schluss in der Mitte räuchern. Gegen den Uhrzeigersinn werden negative Energien gelöst.
5. Wichtig: Jetzt unbedingt lüften, der Rauch muss raus und die frische Luft rein.
6. Wer möchte kann, eine zweite Runde im Uhrzeigersinn machen und Kräuter für die gute Stimmung auflegen, zum Beispiel Lavendel, Rose, Ringelblume, Rosmarin. Danach wieder kurz lüften. Alternativ: ohne Rauch mit dem Stövchen arbeiten

Beim Räuchern gibt es kein Richtig oder Falsch. Hier geht es ganz stark um die eigene Intuition. Richtig ist, was gut tut. Und ein positives Mindset. Deshalb wurde früher Rosenkranz gebetet, so kam niemand auf negative Gedanken.

**Lust auf einen Räucher- oder Kräuterworkshop? Ich freue mich auf dich!
Ab 2 Personen individuelle Termine.**

**Kräuterlei am Wörthersee,
Anita Arneitz, Fasanweg 12,
9535 Schiefeling/See, Österreich,
T 0676 72 78 712, E-Mail info@anitaarneitz.at
www.kraeuterlei.at**

**Hofladen mit Räucherkräutern immer samstags 10-14 Uhr oder nach
telefonischer Voranmeldung offen**

**Druckfrisch! Passend zum Rauhacht-Räucherkalender gibt es auch ein
Workbook mit weiteren vielen Informationen rund um die Rauhächte,
Vorschläge für Rituale, Mediationen, Affirmationen, Schreibimpulse und
viel Platz für deine persönlichen Notizen. Ein liebevoller Begleiter durch
die mystisch-magische Zeit. Jetzt online bestellen auf:**



Online-Rauhächte-Begleitung:

<https://lp.kraeuterlei.at/rauhnaechte/>