

Räuchern

🌙 Räuchern in den Rauhnächten

Das Räuchern ist ein zentrales Ritual der Rauhnächte. Es reinigt Räume, klärt Energien und schafft Platz für Neues.

Nimm dir bewusst Zeit für das Räuchern – ob täglich, nur zur ersten und letzten Rauhnacht oder nach deinem Gefühl.

Warum räuchern?

Beim Räuchern lösen sich Kräuter und Harze in Rauch auf und transformieren sich ins Element Luft. Dieser Prozess hilft, Altes loszulassen und den Raum mit neuer, positiver Energie zu füllen.

✨ Wann räuchern?

- Täglich – Begleite jede Rauhnacht mit einem Räucherritual.
- Zur ersten und letzten Rauhnacht – Reinige den Raum zum Einstieg und Abschluss der Rauhnächte.
- Nach Gefühl – Vertraue deinem Bauchgefühl und räuchere, wenn es dich ruft.



Räuchern

🔥 Die 4 wichtigsten Rauhnächte & Räucherwerk

🔥 21. Dezember (Wintersonnenwende – Vorbereitung auf die Rauhnächte)

Räucherwerk: Beifuß, Johanniskraut, Fichtenharz

Aroma-Alternative: Zirbelkiefer oder Thymian

● 24. Dezember (1. Rauhnacht – Rückblick & Neubeginn)

Räucherwerk: Salbei, Myrrhe, Weihrauch

Aroma-Alternative: Lavendel oder Zedernholz (Diffuser oder ätherisches Öl auf der Haut)

🌕 31. Dezember (7. Rauhnacht – Übergang & Transformation)

Räucherwerk: Palo Santo, Kampfer, Eisenkraut

Aroma-Alternative: Eukalyptus oder Rosmarin

🔥 5. Januar (12. Rauhnacht – Abschied & Neubeginn)

Räucherwerk: Wacholder, Mistel, Myrrhe

Aroma-Alternative: Orange, Zimt



Räuchern

✦ Einfaches Räucherwerk für jede Rauhnacht

Reinigung: Weißer Salbei, Palo Santo

Klarheit & Fokus: Weihrauch, Eukalyptus, Fichtenharz

Herzöffnung & Liebe: Rose, Lavendel, Tonkabohne

Geborgenheit & Wärme: Zimt, Styrax, Verbene

Aroma-Alternativen (diffusen oder sanft auf die Handgelenke auftragen):

- **Reinigung:** Zitronengras, Teebaum
- **Ruhe & Herzöffnung:** Rosenöl, Ylang-Ylang
- **Geborgenheit:** Vanille, Mandarine



Räuchern

🧘 So räucherst du richtig:

Raum vorbereiten: Fenster und Türen schließen.

Räucherwerk entzünden:

- Mit einer Räucherschale und Kohle
- Mit einem Sieb und Teelicht
- Kräuterbündel oder Räucherstäbchen nutzen

Rauch verteilen:

- Beginne an der Tür oder in der Raummitte.
- Fächere den Rauch in alle Ecken.
- Sprich leise deine Intention:
- „Möge dieser Rauch reinigen, was nicht mehr dient.“
- Ruhen lassen: Verlässt den Raum und lüfte nach ca. 30 Minuten.

✨ Alternative:

Räuchere rauchlos mit ätherischen Ölen (Diffuser) oder stelle eine Schale mit getrockneten Kräutern auf die Heizung.

•

