



SACRED SPACE  
*Sacred Space*

DEIN RÄUCHER GUIDE

Mit Schritt für Schritt Anleitung

# WARUM RÄUCHERN? *Warum räuchern?*

Alles, was in einer Wohnung geschieht, wird in Wänden, Böden, Möbeln, Textilien und Gegenständen im Raum „gespeichert“. Dadurch lagern sich Schichten ab – ähnlich wie Ruß, nur mit dem Unterschied, dass Du sie nicht sehen kannst und sie dennoch tiefgreifende Auswirkungen auf Dich und Deine Energie haben.

Hast Du noch nie ein ausgiebiges Räucherritual in Deinem Zuhause durchgeführt, kann es gut sein, dass sogar die Energien vorheriger Bewohner dort immer noch „hängen“.

Alle zurückgebliebenen Schwingungen bleiben in einem Raum und können in Deinem Leben zu einer Stagnation führen, die Du mit einer energetischen Räucherung beseitigen kannst.

Wenn Deine Lebensenergie gut und leicht fließen soll, muss die Energie auch in Deinem Zuhause gut und leicht fließen. Das Sacred Space - Räucherritual ist eine der effektivsten Methoden, um Deine Räume energetisch zu reinigen. Es handelt sich um eine einfache, aber wirkungsvolle Zeremonie, die ins Stocken geratene Energien aus dem Weg räumt. Diese Energien haben sich mit der Zeit angesammelt und geben Dir möglicherweise bisweilen das Gefühl selbst festzustecken.

Die Resultate einer Sacred Space - Räucherung sind beeindruckend. Einmal durchgeführt, entschließen sich die meisten Menschen, sie zum festen Bestandteil ihrer Putz-Routine zu machen, damit der Raum sowohl physisch als auch energetisch sauber und klar ist.

**Verfestigte Energie hat vier Hauptursachen, die durch ein Sacred Space - Räucherritual beseitigt werden:**

1. Physischer Schmutz
2. Gerümpel
3. Die Energie der Bewohnenden
4. Die Energie der Vorbewohnenden

Aus diesem Grund geht einem Sacred Space - Räucherritual auch immer zunächst eine **physische Reinigung des Raumes** voraus.

**Bitte lass sie nicht einfach weg! Du würdest ja auch kein Pflaster über eine Wunde kleben, die du vorher nicht gereinigt hast!**

## BEVOR DU STARTEST *bevor Du startest*

**Bevor Du einen Raum räucherst, reinige ihn zunächst physisch:**

1. Alten, unnützen oder kaputten Krempel entsorgen
2. Kaputte Glühbirnen auswechseln
3. Kerzenständer von alten Kerzenresten befreien und mit neuen Kerzen bestücken
4. Pflanzen von vertrockneten Blättern befreien
5. Spiegel und Fenster (auch in Schränken) auf Hochglanz bringen
6. Alle waagrechten Flächen feucht abwischen
7. Spinnenweben und Staub (auch **auf** den Schränken) entfernen
8. Ggf. Gardinen, Vorhänge und andere Textilien waschen
9. Fußboden saugen bzw. feucht wischen

**Erst wenn Du den Raum physisch gereinigt hast, reinige ihn energetisch, um jetzt auch schwere Energien und alten Muff, besonders in den Ecken, hinter Möbeln und Vorhängen zu beseitigen.**

## DAS RÄUCHERWERK *das Räucherwerk*

Meine beste Räucherwerk-Empfehlung für die Sacred Space-Räucherung sind **weißer Salbei (Smudge Stick)\*** und **Palo Santo (Hölzer)\***. Diese beiden Räucherwerke sind ideal, um Räume energetisch zu klären (Salbei) und den Raum anschließend mit einer frohen und leichten Energie aufzuladen (Palo Santo).

\*Du erhältst beides im Set im Wildflower Campus-Shop.

# die Zeremonie

Hier findest Du die Schritt-für-Schritt Anleitung für eine ausgiebige Sacred Space - Räucherzeremonie:

Erlaube Dir auch hier mit einer gesunden Akririe vorzugehen.

Du brauchst:

- 200-500 g grobes Meersalz auf 2-4 Schälchen verteilt
- Einen Bund weißen Salbei (Smudge Stick)
- Ein Stück Palo Santo Holz
- Eine Kerze
- Eventuell eine Feder oder einen Fächer zum Verteilen des Rauches



Wenn Du eine Räucherzeremonie durchführst, achte darauf, dass Du in einer entspannten und kraftvollen körperlichen Verfassung bist. Wenn Du magst, reinige Deine Körperin vorher energetisch mit einer Aura-Räucherung (Die Anleitung dazu findest Du auch hier im Räucher Guide).

Doch zumindest:

- Lege all Deinen Schmuck ab
- Dusche Dich oder wasche Deine Hände und Füße
- Arbeite barfuß

## ES GEHT LOS *es geht los*

**Step 1:** Verteile die Schälchen mit dem Salz gleichmäßig im Raum (falls Du sie auf dem Boden platzierst, achte bitte darauf, dass Du während der Räucherung nicht darüber stolperst!). Salz ist bekannt für seine anziehende Wirkung. Das Salz lädt sich mit den, durch die Räucherung gelösten Energien auf. Entsorge das aufgeladene Salz nach der Zeremonie im Müll! (Auf keinen Fall im Essen verwenden!!! Kein Scherz...das wurde mir auch schon berichtet).

**Step 2:** Öffne ein Fenster etwas (im Winter nicht zu weit - ein 5 -10 cm Spalt genügt).

**Step 3:** Entzünde jetzt die Kerze in der Mitte des Raumes

**Step 4:** Entzünde den **Salbei** an der Kerze und laufe dann den Raum **im Uhrzeigersinn spiralförmig von außen nach innen** langsam ab, bis Du in der Mitte angekommen bist. Verteile dabei den Rauch des Salbeis, indem Du ihn (mit der Feder oder dem Fächer) in alle Ecken und Richtungen fächerst.

**Step 5:** Leg den Salbei beiseite und entzünde jetzt das **Palo Santo** an der Kerze. Bringe die Glut zum Glimmen, bis sich Rauch entwickelt. Laufe den Raum nochmals genauso ab, wie vorher mit dem Salbei und verteile den Rauch.

**Step 6:** Leg das verglommene Palo Santo in eine Schale. Und bleibe noch einen Augenblick in der Raummitte stehen. Begib Dich innerlich in eine loslassende Haltung. Anschließend lösche die Kerze. Das Fenster bleibt geöffnet, damit die Energien abziehen können. Verlasse den Raum und schließe die Tür. **Sorge dafür, dass in der kommenden Stunde niemand den Raum betritt!**

**Mein Räuchertipp:** Es kann sein, dass Dein Räucherwerk zwischendurch immer mal wieder verglimmt oder aufhört zu rauchen. Immerhin handelt es sich um reine Naturprodukte, die manchmal noch etwas Restfeuchte in sich haben. Lass daher die Kerze in der Raummitte während der Räucherung brennen und zögere nicht, Deinen Räucher-Rundgang kurz zu unterbrechen, um das Räucherwerk an der Kerze wieder neu zu entzünden.

# AURA RÄUCHERUNG

## Aura Räucherung

Ich bin mir sicher, für Dich ist es eine Selbstverständlichkeit Deine Körperin regelmäßig zu reinigen. Doch auch Deine feinstofflichen Energiekörper – Deine Aura (das ist das körpernahe Energiefeld, das Dich umgibt) – solltest Du regelmäßig einer energetischen Reinigung unterziehen.

### Woran Du merkst, dass es Zeit ist, Deine Aura zu reinigen:

Ob Du willst, oder nicht, Du nimmst ständig Energien Deiner Umgebung auf. Egal ob Du in überfüllten Bussen oder im Büro sitzt, oder zu Hause mit Deinen Freunden auf dem Sofa chillst. Du „fängst“ Dir Energien ein und diese Energien lassen sich nicht einfach abdschen. Sie hängen nicht auf der materiellen, sondern auf der feinstofflichen Ebene in Deinem Energiefeld fest.

Immer wenn Du Dich ausgelaugt, müde, deprimiert oder ängstlich fühlst, oder das Gefühl hast, etwas „hängt“ in Deinem System und zieht Dich irgendwie runter (obwohl es keinen erkennbaren Grund dafür gibt), dann ist es Zeit, Deine Aura mit einer Räucherung energetisch zu reinigen.

## DIE ZEREMONIE

### die Zeremonie

- Vor der Aura-Reinigungszeremonie dusche oder bade ausgiebig (am besten mit grobem Meersalz) und wasche auch Deine Haare.
- Entferne jegliches Makeup
- Verzichte auf Parfum oder Deo
- Lege all Deinen Schmuck ab
- Trage nur leichte Baumwollkleidung – ohne Schuhe oder Strümpfe
- Bereite Dir einen Platz vor, an dem Du für 30 Minuten ungestört bist (Kein Handy. Kein Tablet. Kein Computer)
- Lege Dir weißen Salbei (Smudge Stick) und ein Palo Santo Holz parat und entzünde eine Kerze
- Öffne das Fenster einen Spalt

## ES GEHT LOS *es geht los*

**Step 1:** Setze Dich entspannt auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen. Nimm eine aufrechte Körperhaltung ein. Nimm diesen Platz nun in Besitz.

**Step 2:** Entzünde den weißen Salbei an der Kerze und entfache die Glut, bis Rauch entsteht. Bitte sei vorsichtig, es können manchmal kleine Glutpartikel „abtropfen“ (halte am besten einen Teller oder eine Schale darunter).

**Step 3:** Beginne den Rauch des **weißen Salbeis** von den Füßen über die Beine, Körpervorderseite, Körperrückseite bis über Deinen Kopf in Deiner Aura zu verteilen. Begib Dich dazu in eine loslassende innere Haltung. Wenn Du magst, sprich den Satz *„Alles, was nicht zu mir gehört hat jetzt die Berechtigung zu gehen“* innerlich oder auch laut aus.

**Step 4:** Leg den Salbei auf eine feuerfeste Unterlage und wiederhole den Räuchervorgang mit dem **Palo Santo** und lade Deine Aura mit der süßen und liebevollen Energie des Holzes auf.

**Step 5:** Leg das Palo Santo auf eine feuerfeste Unterlage und bleibe noch eine Weile still und mit geschlossenen Augen sitzen. Lasse dabei Deine Hände (Handflächen nach oben geöffnet) auf Deinen Oberschenkeln ruhen.



# WIRKUNG

## Wirkung



### Weißer Salbei:

Weißer Salbei wird traditionell für Reinigungsrituale eingesetzt. Der Rauch soll negative Energien vertreiben und den Raum als auch die Gedanken klären. Das Räuchern von weißem Salbei unterstützt dabei, sich und die eigenen Bedürfnisse von anderen abzugrenzen.



### Palo Santo:

Das aromatische Palo Santo, das Heilige Holz, wird bereits seit der Zeit der Inkas genutzt, vor allem für Rituale und Zeremonien. Man sagt, dass der Rauch dieses wunderbar aromatischen Holzes, „böse Geister“ und schlechte Gedanken vertreiben kann.

***Disclaimer:** Lasse Kerzen oder Räucherwerk niemals unbeaufsichtigt brennen und nutze immer eine feuerfeste Unterlage für Dein Räucherwerk. Du solltest während Deines Räucherrituals für ausreichende Belüftung sorgen, damit die Feinstaub-Belastung reduziert wird. Bitte räuchere nicht, wenn Du schwanger bist oder sehr sensibel auf Gerüche reagierst. Eine Räucherung ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.*

Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit diesen wunderbaren Räucherzeremonien. Mögen Klarheit, Licht und entspannte Freude in Dich und in Dein Zuhause einziehen.

Das wünsche ich Dir.

Von Herzen. Ariane



## Die Autorin:



Ariane Grünler ist Slow-Marketing Mentorin und Website-Expertin. Sie nimmt Frauen mit spiritueller Verwurzelung an die Hand, für die es eine Hürde darstellt, ihr Business zu einem gesunden und nachhaltigen Erfolg zu führen. Ariane steht für die [Fusion von Spiritualität und Business](#).

Sie ist Gründerin und kreativer Kopf des Wildflower Campus. In ihren Mentorings vereint sie ihr tiefes Wissen rund um den Businessaufbau mit erfrischender Umsetzungsfreude und einem neuen, weiblichen Erfolgsbewusstsein.

Sie lebt derzeit nahe Frankfurt und reist regelmäßig nach Andalusien. Sie schwärmt für den spanischen Café con leche und für dunkle Schokolade. Sie mag live Musik und lange Streifzüge durch die Natur.

## Weitere Links:

- Hol Dir den Business-Rituale Leitfaden!  
<https://www.arianegruenler.com/hier-eintragen-fuer-das-geschenk/>
- Spirit meets Business – Slow-Marketing mit Ariane Grünler:  
<https://www.arianegruenler.com/>
- Ariane Grünler auf Instagram:  
[@slow\\_business\\_club](#)