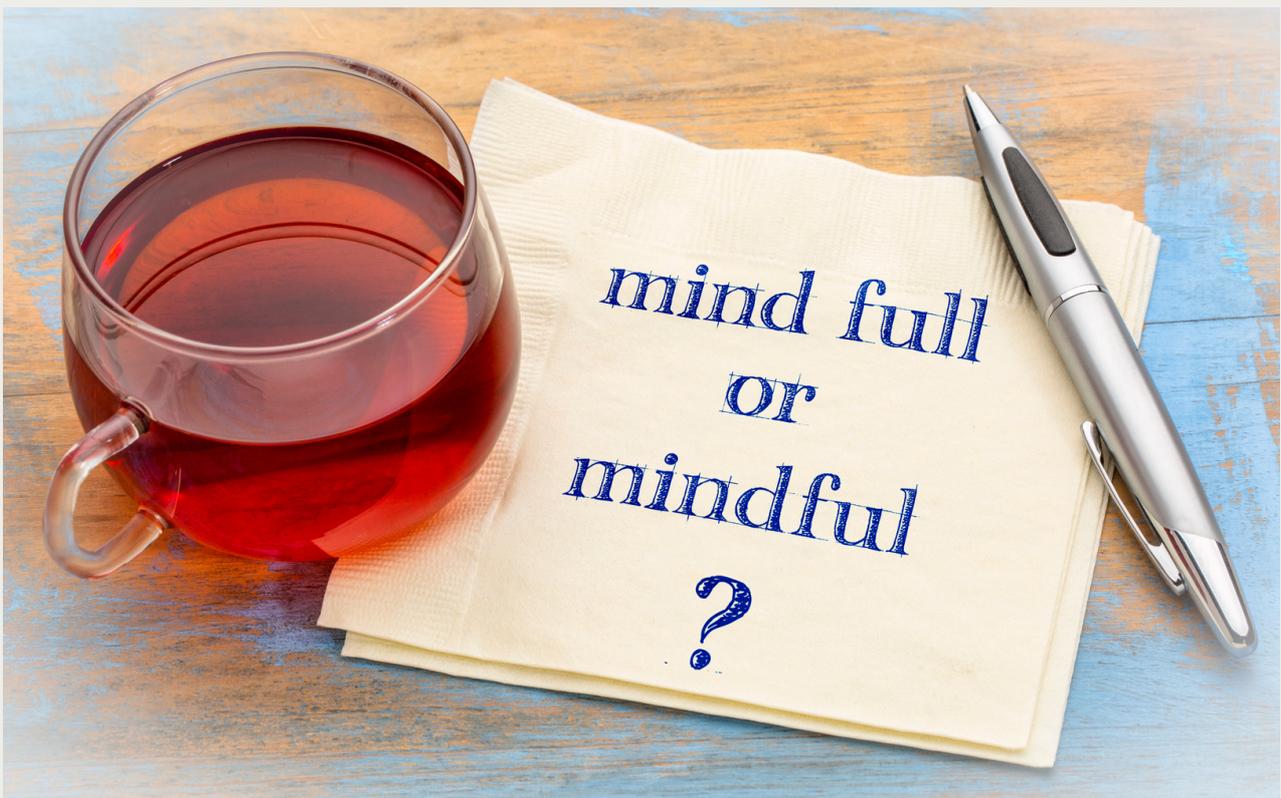




ACHTSAM DURCH DEN

advent



3 RITUALE FÜR EINE STRESSFREIE ADVENTSZEIT

# NAMASTÉ



die Adventszeit naht und offenbart dir so wunderbare Momente: Weihnachtsmärkte, Kekse backen mit den Kindern und überall glitzert und strahlt es.

Ist das alles noch so schön, bleibt da trotzdem dieser jährliche Weihnachtsstress: Vorbereitungen, Geschenke kaufen und und und... Kommt dir das bekannt vor?

Wie du dir stressfrei und entspannt durch diese Zeit gehst und dich selbst dabei nicht verlierst erfährst du hier. Ich habe dir Anleitungen für meine liebsten drei Rituale mitgebracht, die dir helfen, dich während der stressigen Zeit zu erden. Du kannst alle 3 Rituale vereinen oder getrennt durchführen. Probiere es aus und genieße eine entspannte Adventszeit.

*Deine Karina*



**dich-erden.com**  
entspannt zum starken ich

FRAGEN?

INSTAGRAM: DICHERDEN.COM\_

KARINA@DICH-ERDEN.COM





RITUAL 1

# RÄUCHERN

Räuchern mit natürlichen Materialien wirkt nicht nur wohltuend und entspannend für Körper, Geist & Seele, sondern befreit von negativen Energien und transformiert sie, um Platz für neues zu schaffen.

Ich räuchere am liebsten mit Kohletabletten in einer feuerfesten Schale, die mit Sand gefüllt ist. Zu Vorbereitung des Rituals räume den Raum auf und schließe die Fenster.

Du kannst in der Meditation räuchern und immer bewusst Räuchwerk nachlegen. Wenn du Räume reinigen und aufladen möchtest, kannst du zur Reinigung mit der Schale durch den Raum gehen (in jede kleine Ecke) und sie gegen den Uhrzeigersinn im Raum schwenken. Zum Aufladen schwenkst du die Schale im Uhrzeigersinn.





# ANLEITUNG

1. Die Kohletablette wird in die Mitte gelegt und zunächst angezündet, bis Funken entstehen. Danach die Kohle ca. 15 Minuten liegen lassen, bis sie grau-aschig durchgebrannt ist. Die Feuerschale niemals unbeaufsichtigt lassen. Es hilft auch, wenn die Kohle zuerst quer aufgestellt wird.
2. In der Zwischenzeit kannst du in Ruhe auswählen, was du räuchern möchtest.
3. Du legst zuerst die Harze auf die Glut, danach die Kräuter und Blüten, damit sie nicht verbrennen. Wenn du nur Kräuter oder Blüten verbrennst, kannst du in die Mulde in der Räucherkohle noch ein wenig Sand streuen und dann das Räucherwerk drauf legen.
4. Lege so lange Räucherwerk nach, bis du dein Ritual für dich beendet hast.



# .. TIPPS FÜR RÄUCHERWERK

---

## Räucherstoffe zur Reinigung

- Salbei – hat eine sehr starke feinstoffliche Reinigungskraft
- Kampfer – löscht alte Informationen
- Wacholder – vertreibt negative Energien
- Myrrhe – desinfiziert, klärt, beruhigt
- Lavendel – desinfiziert, klärt, beruhigt

## Räucherstoffe zur Aufladung

- Weihrauch – erhöht die Energie, bringt Segen
- Angelikawurzel – erhöht die Schwingung
- Styrax – gibt Wärme, Geborgenheit, öffnet für die Liebe
- Rosenblüten – stresslösend, entspannend und beruhigend, harmonisieren Körper und Geist





RITUAL 2

# JOURNALING

Mit **3 Fragen**, die du dir **jeden Morgen** stellen kannst, bereitest du dich auf den Tag vor. So kannst du deinen **Tag planen ohne in Stress zu geraten**, weil alles so plötzlich kommt. Erlaube dir dabei, deine Bedürfnisse zu befriedigen. Die nachfolgende Vorlage hilft dir dabei.



DATUM

LAUNE



# MEIN TAG

WELCHE AUFGABEN SIND HEUTE WIRKLICH WICHTIG? WAS  
KANN WARTEN?

---

---

---

---

---

MEINE GEDANKEN:

---

---

---

WAS MACHE ICH HEUTE FÜR  
MEIN WOHLBEFINDEN?

WIE MÖCHTE ICH MICH HEUTE  
ABEND FÜHLEN UND WAS  
BRAUCHE ICH DAFÜR?



RITUAL 3

# MEDITATION

Meditiere jeden Abend zwischen 5 und 10 Minuten. Dabei kannst du dich einfach hinsetzen und auf deinen Atem konzentrieren.

Wenn deine Gedanken immer wieder abschweifen, kannst du dir eine geführte Meditation anhören



Meditation für innere  
Ruhe & Gelassenheit

[hier anhören](#)

