

RÄUCHERRITUALE  
HEILEN · SEGNEN · INSPIRIEREN



# RÄUCHERRITUALE

Heilen • Segnen • Inspirieren

Mit 30 Kräutermischungen für die  
energetische Reinigung

von Kiera Fogg

The logo for IRISIANA features the brand name in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Copyright © 2019 Quarto Publishing  
plc an imprint of The Quarto Group

Die Informationen in diesem  
Buch sind von Autorin und Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft,  
dennoch kann eine Garantie nicht  
übernommen werden. Eine Haftung  
der Autorin bzw. des Verlags und  
seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist  
ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständi-  
ge oder auszugsweise Reprodukti-  
on, gleich welcher Form (Fotokopie,  
Mikrofilm, elektronische Datenver-  
arbeitung oder andere Verfahren),  
Vervielfältigung und Weitergabe von  
Vervielfältigungen nur mit schriftli-  
cher Genehmigung des Verlags.

ISBN: 978-3-424-15031-5

1. Auflage

© 2020 der deutschsprachigen  
Ausgabe by Irisiana Verlag, einem  
Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, Neumarkter  
Straße 28, 81673 München

Fotografen: Dave Burton, Jess  
Esposito, Erin leslie, Phil Wilkins,  
Sydney St. Mars und Littl Box of  
Rocks

Übersetzung: Sven Beier

Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Umschlaggestaltung: Geviert, Gra-  
fik & Typografie unter Verwendung  
der Gestaltung von Martina Calvio  
und Jackie Palmer

Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967



# INHALT

Hallo, ich bin Kiera	6	Ingwer	39	Das Wort ergreifen	74
Die reinigende Kraft des Räucherns	8	Hibiskus	40	Allzweckmittel	76
Über dieses Buch	10	Pfefferminze	41	Trautes Heim	78
<b>KAPITEL 1:</b>		Palo Santo	42	Selbstvertrauen	80
<b>Ihre Ausrüstung zusammenstellen</b>	<b>12</b>	Rose	43	Weisheit der Seele	82
Die Grundausrüstung	14	Salbei	44	Verjüngung	84
Kräuterbündel	16	Mariengras	45	Gute Schwingungen	86
Räucherschale	18	Vanille	46	Selbstliebe	88
Spraymischung	20	Schafgarbe	47	Weibliche Energie	90
Räucherwerk	22	<b>KAPITEL 3:</b>		Abnabeln	92
Energetisches Reinigen mit Heilsteinen	24	<b>Räuchermischungen und Rituale selber machen</b>	<b>48</b>	An alle Engel	94
<b>KAPITEL 2:</b>		Mischen	50	Göttliche Gesundheit	96
<b>Pflanzen zum Räuchern</b>	<b>26</b>	Trocknen und wickeln	52	Der Duft des Erfolgs	98
Apfel	28	Räuchern	54	Schutz	100
Kamille	29	Ihren Raum vorbereiten	56	Willkommen im Leben	102
Lotus	30	Ihre Energie schützen	58	Neue Wege	104
Basilikum	31	Ihr Gebet	60	Angst	106
Klee	32	Ihr persönliches Ritual	62	Geburtstagswünsche	108
Zitrone	33	<b>KAPITEL 4:</b>		Vergebung	110
Rosmarin	34	<b>Räucherrituale für alle Fälle</b>	<b>64</b>	Freundschaft	112
Zimt	35	Viel Glück	66	Aura-Reinigung	114
Lavendel	36	Romantik	68	Übergänge	116
Dill	37	Raus aus den Federn!	70	Kreativität	118
Eukalyptus	38	Süße Träume	72	Sich von Süchten befreien	120
				Nach einem Streit	122
				Gesegnete Ehe	124
				<b>Register</b>	<b>126</b>
				Danksagung und Bibliografie	128



# HALLO, ICH BIN KIERA

Seit ich ein kleines Mädchen war, hat mich die heilende und inspirierende Kraft der Natur zutiefst fasziniert. In meiner Kindheit habe ich die Sommer damit verbracht, die kanadische Wildnis im Norden Ontarios zu erkunden, woher meine Familie stammt. Daraus entstand mein fester Glaube, dass ich in schweren Zeiten immer auf die heilende Kraft der Natur vertrauen konnte, um mich wieder mit meinem höheren Selbst zu verbinden.

Das ist vielleicht einer der Gründe, warum ich als Erwachsene eine Karriere im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit eingeschlagen habe. Das führte dazu, dass ich meine eigene Handelsmarke namens Little Box of Rocks ins Leben rief, unter der ich Heilsteine-Geschenksets, Kräuterbündel und andere Artikel dieser Art anbiete. Manche wundert es, dass ich mich, obwohl meine Produkte und Ratschläge in verschiedenen großen Zeitschriften, wie der *Vogue*, *Huffington Post*, *People* und *Oprah Magazine* präsentiert wurden, in keinsten Weise als spirituellen Guru betrachte. Ich bin eher eine ganz normale Person – eine Unternehmerin und gut ausgelastete Mutter von drei Kindern –, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, mit dem Mythos aufzuräumen, dass bedeutsame spirituelle Praktiken und Rituale nur für die »Experten« dieser Welt reserviert sein sollten.

Ich selbst war sicherlich keine Expertin, als ich das erste Mal auf den Brauch der energetischen Reinigung stieß. Ironischerweise hatte ich meine erste Begegnung mit dieser Heilme-

thode, nachdem ich meine erste Absage von einem bekannten Buchverlag erhalten hatte. Mein Leben lang hatte ich davon geträumt, ein Buch zu veröffentlichen, und als ich die Absage las, war ich am Boden zerstört. Mit Tränen in den Augen rief ich eine gute Freundin an, die sofort vorbeikam, um mit einem Bündel Weißen Salbei mein Zuhause zu reinigen. Nach dem Besuch fühlte ich mich besser und war fasziniert von diesem scheinbar komplexen Ritual. Doch schon bald lernte ich, dass es sich bei dieser unglaublich wirksamen Methode um ein total einfaches Mittel handelt, das wir alle einsetzen können – und ich finde es ausgesprochen amüsant, Ihnen diese Anekdote in meinem inzwischen zweiten Buch erzählen zu können!

Ich glaube fest daran, dass in uns allen genügend göttliche Weisheit und Kraft steckt, um das Leben zu führen, das wir uns erträumen. Es ist mir eine große Ehre, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, selbst ein »Experte« für diese wundervolle Heilmethode zu werden.

# DIE REINIGENDE KRAFT DES RÄUCHERNS

Schon seit Jahrtausenden wird auf der ganzen Welt der wohlriechende Rauch von getrockneten Pflanzen bei religiösen und medizinischen Zeremonien eingesetzt. Im antiken Griechenland wurden Kräuter und Harze von Priestern verbrannt, um die Kranken zu heilen, während buddhistische Mönche Räucherwerk zur Unterstützung bei der Meditation einsetzten. In den bäuerlichen Kulturen Europas hatte die Anwendung vor allem praktische Gründe, sollte sie doch das Vieh von Parasiten und Schädlingen reinigen und in Krankenhäusern die Ansteckungsgefahr eindämmen.

Die Verwendung von Rauch zur spirituellen Reinigung ist wahrscheinlich am besten als Teil von Reinigungsritualen indigener Kulturen auf dem nordamerikanischen Kontinent bekannt. Bei diesem heiligen Brauch wird der Rauch von Mariengras, Tabak, Zeder oder Weißem Salbei eingesetzt, um jemanden oder etwas von negativen Gedanken, Energien oder Geistern zu befreien. Zwar können die dabei verwendeten Gegenstände und Pflanzen von Stamm zu Stamm stark variieren, ihnen allen ist jedoch gemein, dass sie diesen Brauch als einen Weg betrachten, um sich zwischen der physischen und der spirituellen Ebene zu bewegen.

Die heutigen spirituellen Praktiken sind inspiriert von dieser auf der ganzen Welt anzutreffenden Tradition. Räucherwerk wird zunehmend beliebter und findet sich mittlerweile nicht nur im Sortiment von Esoterikläden, sondern auch in Supermärkten. Heutzutage ist es nichts Ungewöhnliches mehr, dass Leute mit dem Rauch eines Kräuterbündels ihr neues Zuhause reinigen oder damit einfach ihre spirituelle Verbundenheit fördern. Da das Konzept der energetischen Reinigung inzwischen besser verstanden wird, erkennen die Menschen mehr und mehr die Vorteile, die ihnen diese Heilmethode im Alltag bringt.



## *Fallbeispiel 1: Ein goldenes Händchen*

---

Kim aus Illinois hat uns vor Kurzem über unseren Onlineshop angeschrieben. Sie erzählte uns, welche Probleme sie hatte, ihr Haus zu verkaufen. Nachdem sie es schon mehrere Monate erfolglos angeboten hatte, folgte sie dem Rat eines Immobilienmaklers und renovierte es von Grund auf. Als sie ihr Haus immer noch nicht verkauft hatte, entschied sie sich widerwillig mit dem Preis nach unten zu gehen, da sie befürchtete, dadurch auf den Investitionen, die sie die Renovierung gekostet hatte, sitzen zu bleiben. Im Laufe der nächsten Monate erhielt sie eine Handvoll Angebote

für das Haus, aus denen aber leider nichts wurde.

Schließlich erwarb sie auf Anraten eines Freundes ein Bündel Weißen Salbei über unseren Shop. Sie wusste, sie musste die Art, wie sie ihr Haus wahrnahm, grundlegend ändern: Statt mit Angst und Verlust musste sie es mit Fülle assoziieren. Als sie das Räucherset erhielt, entschied sie sich, ihrem Haus damit das »gewisse Etwas« zu verleihen. Sie ging durch das Haus und fächelte den Rauch des Weißen Salbeis in alle Richtungen. Jedes Mal, wenn sie einen Raum betrat, stellte sie sich vor, wie sich die

Wände in reines Gold verwandelten. Als sie damit fertig war, bat sie die höhere Kraft in ihr, den perfekten Anwärter zu ihrem Haus zu führen.

In der folgenden Woche erhielt sie nicht nur ein, sondern gleich zwei Angebote von zwei verschiedenen Paaren, die sich in das Haus verliebt hatten. Sie verkaufte ihr Heim 20.000 Dollar über dem Verkaufspreis, was genau der Summe entsprach, die sie ursprünglich verlangt hatte. Als sie herausfand, dass die neuen Bewohner ein bekanntes Schmuckgeschäft besaßen, konnte sie über ihr »goldenes Händchen« nur staunen.

## *Fallbeispiel 2: Die Liebe ist ein seltsames Spiel*

---

Nachdem sie einen Rückschlag nach dem anderen erlitten hatte, musste ich bei den Geschichten meiner Freundin Myra über ihre schrecklichen Erlebnisse mit Männern häufig Tränen lachen. Eines Tages, nachdem sie mich mit einem weiteren Reifall bestens unterhalten hatte, legte ich ihr nahe, dass sie wirklich damit aufhören musste, ihre schlimmen Dating-Geschichten zu erzählen, auch wenn es sich dabei um köstliche Anekdoten handelte. Ich erklärte ihr, wie ihr Unterbewusstsein automatisch das anzieht, was ihm am häufigsten erzählt wird. Ich schlug ihr vor, stattdessen das zu beschreiben, was sie sich bei einem idealen Partner wünschte. Obendrein schaute

ich ein paar Tage später mit einem Bündel Weißen Salbei, der mit Rosenblättern und Hibiskus umwickelt war, bei Myra vorbei. Ich wies sie an, ihre Augen zu schließen und sich den Mann ihrer Träume vorzustellen. Als das Ritual zu Ende war, stimmte sie zu, sich dieses Bild jede Nacht vorm Schlafengehen ins Gedächtnis zu rufen.

»Nun, dein Reinigungsritual muss auf alle Fälle was bewirkt haben«, sagte sie mir ein paar Tage später. »Alles läuft schief!« Sie erzählte mir, dass sie ihr Handy in die Badewanne fallen gelassen hatte und es nun kaputt sei. Am nächsten Morgen gab ihr Auto den Geist auf, und sie stand ohne Handy am Straßenrand da. Unaufhörlich erzählte

sie von den unzähligen Missgeschicken, die ihr widerfahren waren, bis ich sie schließlich einbremste. Sie musste sich ihre Angewohnheit, sich ständig zu beschweren, auch in anderen Lebensbereichen abgewöhnen. Ich riet ihr, weiterhin fest darauf zu vertrauen, dass das von ihr gewünschte Ergebnis sich bald einstellen wird.

Zwei Wochen später holte Myra ihren Wagen zum zweiten Mal von der Werkstatt ab. Wie es der Zufall so wollte, traf sie dabei auf Jay, einen alten Freund aus der Oberschule, der nicht zögerte, sie auf einen Kaffee einzuladen. Dem gemeinsamen Kaffee folgten ein Abendessen und einige weitere Dates. Heute sind sie miteinander verlobt.

# ÜBER DIESES BUCH

Entdecken Sie die alte Heilkunst der energetischen Reinigung. In diesem Buch werden Ihnen 30 spezielle Mischungen in Kombination mit Heilungsritualen vorgestellt, die Sie bei den verschiedensten Beschwerden und wichtigen Anlässen in Ihrem Leben anwenden können.

## DIE GRUNDAUSRÜSTUNG

Um Ihre Heilungsrituale zu vertiefen und auszuführen, benötigen Sie eine Handvoll Materialien. Ihre Ausrüstung kann im Laufe der Zeit ziemlich umfangreich werden und wächst alles erhalten, was Sie inspiriert. Auf dieser Seite finden Sie eine Liste einiger grundlegender Gegenstände, von denen Sie starten können.

**Abalone-Muschelschale**  
Bist du Neugieriger? Willst du wissen, wie groß die Muschelschale ist, die du gerade gekauft hast, oder ein geeigneter Platz für sie? Sprich mit einem Schichtenführer in deiner Nähe. Infolgedessen ist es ein guter Weg, um zu erfahren, wie man sie benutzt.

**Handschuhe und Kniekissen**  
Verwenden Sie jede Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Kniekissen, um Ihre Knie zu schützen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Handschuhe, um Ihre Hände zu schützen.

**Schnur**  
Schnur gibt es in verschiedenen Farben und Größen. Wählen Sie einen, der Sie inspiriert. Schnur aus einem Naturmaterial ist ein guter Wahl.

die langsam abkühlt, so sind sie gut zu verwenden.

**Feuerkorb**  
Es ist wichtig für das Sitzen Luft zu bekommen. Ein guter Feuerkorb ist ein guter Weg, um zu erfahren, wie man sie benutzt.

**Stoffe und Mäntel**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Stoffe, um Ihre Knie zu schützen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Mäntel, um Ihre Hände zu schützen.

**Streichhölzer**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Streichhölzer, um Ihre Hände zu schützen.

**Streichhölzer**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Streichhölzer, um Ihre Hände zu schützen.

**Pflanzen**  
Es ist wichtig für das Sitzen Luft zu bekommen. Ein guter Feuerkorb ist ein guter Weg, um zu erfahren, wie man sie benutzt.

**Streichhölzer**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Streichhölzer, um Ihre Hände zu schützen.

**Streichhölzer**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Streichhölzer, um Ihre Hände zu schützen.

**Streichhölzer**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Streichhölzer, um Ihre Hände zu schützen.

**Streichhölzer**  
Verwenden Sie eine Menge, gerade wenn Sie sich auf den Boden setzen. Wenn Sie sich auf den Boden setzen, verwenden Sie Streichhölzer, um Ihre Hände zu schützen.

## GESUNDHEIT & SICHERHEIT

- Lassen Sie nie eine angezündete Räuchermischung unbeaufsichtigt.
- Halten Sie sich immer in der Nähe einer Wasserquelle auf, für den Fall, dass Sie schnell eine Flamme löschen müssen.
- Vermeiden Sie es, Schnüre und Fäden aus synthetischem Material zu verbrennen.
- Verbrennen Sie Holzkohle immer in einer hitzebeständigen Schale aus Metall – niemals in einer Glas- oder Muschelschale.
- Bewahren Sie Ihre Materialien für die energetische Reinigung sicher vor Kindern und Babys auf.
- Sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, falls Sie irgendwelche gesundheitsbezogenen Fragen oder Bedenken haben.

Lernen Sie das wichtigste Handwerkszeug und die Materialien kennen, die Sie benötigen, um Ihre Rituale vorzubereiten und auszuführen.

Die positiven Eigenschaften jeder Pflanze werden angeführt

Eine kurze Beschreibung der Pflanze und ihrer heilenden Wirkung wird geliefert

Diese Empfehlungen zeigen Ihnen, womit Sie die Pflanze gut kombinieren können, um einfach Ihre eigene Mischung zu erstellen

## ROSMARIN

*Fokussierung · Geistige Klarheit · Gesundheit*

Wohl bekannt als Küchenkraut, wird dieses unvergessene Kraut an der Küste als Lippenbefeuchter oder als Zutat der Kosmetik eingesetzt. Das Geruchspektrum ist angenehm, Rosmarin wird mit Lavendel, Fenchelöl und Zitrusölen verbunden. Rosmarin wird auch in einem heilenden Spiritus für Wasser und in einem Duftöl verwendet, das von der Brust von Hochtemperaturgegnern wurde. Als Bestandteil einer Mischung werden diese Pflanzen sowie die körperliche Gesundheit als auch die geistige Aufmerksamkeit gefördert. Rosmarin, Rosmarin, es, wenn Sie Ihre Sinne wachhalten, Rosmarin gibt Ihnen ein Gefühl eines spirituellen Energiefelds und ein Gefühl.

PASST GUT ZU  
Apfel, Birnen, Zitrone

34 PFLANZEN FÜR KRÄUTER

## ZIMT

*Liebe · Erfolg · Wohlstand*

Das Zimtbaum ist eine der höchsten von einigen der höchsten Pflanzenarten. Rosmarin wird mit Zitrone, Apfelsin, Zitrusöl und Zitrusöl verbunden. Das Geruchspektrum ist angenehm, Rosmarin wird mit Lavendel, Fenchelöl und Zitrusölen verbunden. Rosmarin wird auch in einem heilenden Spiritus für Wasser und in einem Duftöl verwendet, das von der Brust von Hochtemperaturgegnern wurde. Als Bestandteil einer Mischung werden diese Pflanzen sowie die körperliche Gesundheit als auch die geistige Aufmerksamkeit gefördert. Rosmarin, Rosmarin, es, wenn Sie Ihre Sinne wachhalten, Rosmarin gibt Ihnen ein Gefühl eines spirituellen Energiefelds und ein Gefühl.

PASST GUT ZU  
Zitrone, Orange, Apfel

## TROCKNEN & WICKELN

Zwei gibt es heute immer über vergrößerte Kräuterbinden, doch es kann viel mehr Freude und innere Erfüllung bringen, sie selbst zu machen. Hier erhalten Sie eine genaue Anleitung, um Ihre eigenen Kräuterbinden zu trocknen und zu wickeln.

### Trocknen

Die Pflanzen können getrocknet werden, bevor Sie für die Binden oder auch danach. Dies sind die Schritte, die zu tun sind:

1) Legen Sie die Pflanzen in einem trockenen Raum aus, falls Sie die Pflanzen mit einem Gefäß, welches für diesen Zweck geeignet ist, abdecken. Lassen Sie die Pflanzen für 1-2 Wochen trocknen.

2) Wickeln Sie eine kleine Menge an einem Faden und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels. Legen Sie die Fäden über den Knoten und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels. Legen Sie die Fäden über den Knoten und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels.

3) Hängen Sie Ihre Pflanzen an einem trockenen, gut belüfteten Ort, aber nicht in direkter Sonneneinstrahlung. Die Lufttemperatur sollte zwischen 15°C und 20°C liegen. Die Pflanzen sollten für 1-2 Wochen trocknen.

82 KRÄUTERMISCHUNGEN UND RITUALE BEI DER WACHEN

### Wickeln

Krautbinden können auf die verschiedensten Arten gemacht werden - aber keine sind so einfach wie diese. Diese sind die Schritte, die zu tun sind:

1) Wickeln Sie die Pflanzen in einem trockenen Raum aus, falls Sie die Pflanzen mit einem Gefäß, welches für diesen Zweck geeignet ist, abdecken. Lassen Sie die Pflanzen für 1-2 Wochen trocknen.

2) Wickeln Sie eine kleine Menge an einem Faden und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels. Legen Sie die Fäden über den Knoten und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels.

3) Hängen Sie Ihre Pflanzen an einem trockenen, gut belüfteten Ort, aber nicht in direkter Sonneneinstrahlung. Die Lufttemperatur sollte zwischen 15°C und 20°C liegen. Die Pflanzen sollten für 1-2 Wochen trocknen.

Die Überschrift stellt den Zweck eines jeden Rituals kurz dar

## VERGEBUNG

*Alle Wunden heilen lassen · Kummer überwinden · Loslassen*

Vergabung ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses und unabdingbar, wenn wir uns von Leiden und Schmerzen lösen wollen. Diese daffende Mischung wurde zusammengestellt, um dabei zu helfen alle Wunden heilen zu lassen und Zorn in Liebe und Verständnis zu verwandeln.

### MISCHUNG

• Kieferholz  
• Kieferholz  
• Kieferholz  
• Kieferholz

### MATERIAL

• 1 Liter Wasser  
• 1 Liter Wasser  
• 1 Liter Wasser

### Ritual

1) Geben Sie die Mischung in einen trockenen Behälter. Geben Sie die Mischung in einen trockenen Behälter. Geben Sie die Mischung in einen trockenen Behälter. Geben Sie die Mischung in einen trockenen Behälter.

2) Nehmen Sie eine kleine Menge an einem Faden und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels. Legen Sie die Fäden über den Knoten und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels.

3) Hängen Sie Ihre Pflanzen an einem trockenen, gut belüfteten Ort, aber nicht in direkter Sonneneinstrahlung. Die Lufttemperatur sollte zwischen 15°C und 20°C liegen. Die Pflanzen sollten für 1-2 Wochen trocknen.

4) Wickeln Sie eine kleine Menge an einem Faden und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels. Legen Sie die Fäden über den Knoten und ziehen Sie dann einen kleinen Knoten an den unteren Ende des Bündels.

5) Hängen Sie Ihre Pflanzen an einem trockenen, gut belüfteten Ort, aber nicht in direkter Sonneneinstrahlung. Die Lufttemperatur sollte zwischen 15°C und 20°C liegen. Die Pflanzen sollten für 1-2 Wochen trocknen.

110 KRÄUTERMISCHUNGEN FÜR ALLE FÄHLE

Eine Affirmation bietet Ihnen Worte der Inspiration

*AFFIRMATION  
"Ich vergebe dir nun voll und ganz,  
Ich vergebe dich und entsaue dich  
aus meinem Leben."*

Die Vorzüge der Mischung werden aufgeführt

Einfache Zutatenlisten geben die benötigten Kräuter, Öle und Materialien an

Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie das Ritual ausgeführt wird

Entdecken Sie die 20 wichtigsten Pflanzen, die am häufigsten zur energetischen Reinigung eingesetzt werden.

Lernen Sie sich die passende Kräutermischung samt Ritual für Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zurechtzulegen.

Heilen, segnen und schützen Sie verschiedene Aspekte Ihres Lebens mit diesen 30 maßgefertigten, wirkungsvollen Reinigungsritualen.

# KAPITEL

---