

**Wirkung:**

**ERDUNG & URVERTRAUEN**

„Ich stehe mit beiden Füßen auf der Erde.  
Ich fühle mich sicher und geborgen.“

---

**Inhaltsstoffe:**

u.a. Weihrauch – Maida, Tolubalsam, Cardamom, Sandelholz, Ratanhiawurzel, Eichenrinde, ...

---

**Räucherempfehlung:**

Wenn, Du das Gefühl hast, der Boden unter Dir bricht weg und Dir alles irgendwie zu viel wird/ist, dann ist es an der Zeit die Räuchermischung „Erdung & Urvertrauen“ zu räuchern. Finde wieder zurück in Deine Standfestigkeit, fühle Dich wieder sicher und geborgen.

Du benötigst dazu ein Räucherstövchen mit Metallsieb. Das Räuchersieb sollte aus rostfreiem Edelstahl oder Messing bestehen, damit Du es wieder gut reinigen kannst.

Das Räucherstövchen wird nach dem Prinzip der Duftaromalampe verwendet. Auf dem Boden des Stövchens wird ein Teelicht aufgestellt und angezündet. Das Räuchersieb befindet sich einige Zentimeter über der Hitzequelle. Auf das Sieb wird eine kleine Menge – etwa Erbsengröße – des Räucherwerks gegeben. Durch die Hitzequelle unter der Räuchermischung werden die Harze, Kräuter, Hölzer, Blüten und ätherischen Öle auf sanfte und langsame Weise erhitzt.

Die zeitliche Dauer des Verräucherns der Räuchermischung darfst Du selbst nach eigenem Empfinden und Befinden variieren.

Viel Freude bei Deinem Dufterlebnis,

*Auui ka*

---

**Hinweise:**

Viele Harze und Resinoide (Öle) sind leicht entzündbar. Gehe vorsichtig und achtsam mit der Räuchermischung und der offenen Flamme (Teelicht) um.

Die Räuchermischung ist nicht zum Verzehr und nicht zur inneren Anwendung (z.B. Rauchen) geeignet. Gesundheitliche Schäden wären dadurch nicht auszuschließen.

Halte die Räuchermischung von Kindern fern.  
Sei beim Gebrauch immer anwesend und achtsam.

**Annika Glück | Begegnung mit Coaching, Meditation, Räucherwerk | [www.annikagluck.com](http://www.annikagluck.com)**