Weniger müssen.
Mehr bei dir sein.

RÄUCHERN ALS EINLADUNG ZUM INNEHALTEN



SOUL NIGHTS Journal

Wie möchtest du 2027 wirklich leben?

Deine Antwort beginnt mit einem Moment, in dem du nichts leisten musst. Die Rauhnächte laden dich ein, innezuhalten, Vergangenes zu betrachten und zu spüren, was im neuen Jahr mehr Raum bekommen darf.

Bei den **SOUL NIGHTS** begleite ich dich vom **25. Dezember 2026 bis 5. Januar 2027** mit Audioimpulsen und einem Journal durch zwölf Nächte und zwölf Lebensräume. Du brauchst keine astrologischen Vorkenntnisse. Du gehst in deinem Tempo, ohne tägliche Live-Termine.

Digital Detox: Höre deinen Impuls und lege das Gerät danach bewusst zur Seite. Dein Journal bietet dir Raum zum Schreiben und Nachspüren.

Räuchern kann den Beginn deiner Auszeit markieren. Du brauchst dafür weder zwölf verschiedene Kräuter noch ein tägliches Ritual. **Bei den SOUL NIGHTS geht es um dich.** Auch ohne Rauch bist du ganz dabei.

Neugierig auf deine zwölf Nächte?

Trage dich unverbindlich in die SOUL-NIGHTS-Liste ein →

Ein Duft. Ein Moment.
Zeit für dich.

Für deinen Einstieg: ein Räucherstövchen mit Teelicht und Sieb. Dabei erwärmen sich die Kräuter und geben Duft ab. Sie sollen nicht brennen; sichtbarer Rauch ist kein Ziel.

Das legst du bereit

Ein dafür vorgesehenes, möglichst höhenverstellbares **Räucherstövchen mit Metallsieb**, ein Teelicht, Streichhölzer, eine feuerfeste Unterlage und eine kleine Prise getrocknete Räucherkräuter. Beachte die Anleitung deines Stövchens. Räucherkohle brauchst du für diese Variante nicht.

Eine Pflanze reicht für alle zwölf Nächte

Lavendelblüten: blumig und krautig.
Rosmarin: kräftig und würzig.
Gartensalbei: herb und aromatisch.
Weihrauch: Wenn du es harzig magst, kannst du Weihrauch verwenden. Ein kleines Harzkorn genügt. Lege es auf ein für dein Stövchen geeignetes Räucherplättchen oder Harzschälchen: Harz schmilzt und kann durch das Sieb tropfen.

Wähle einfach einen Duft, den du magst. Verwende naturbelassene, vollständig getrocknete Kräuter aus verlässlicher Herkunft, die zum Räuchern geeignet sind. Keine Duftöle auf das Sieb geben.

Dein kleines Ritual in fünf Schritten

1 Ankommen · Lüfte kurz. Stelle das Stövchen sicher auf die feuerfeste Unterlage, mit Abstand zu Papier und Vorhängen. Lege dein Journal bereit und schalte Benachrichtigungen aus.

2 Den Duft beginnen lassen · Zünde das Teelicht an. Gib eine kleine Prise Kräuter an den Rand des Siebs. Reguliere den Abstand zur Flamme laut Hersteller. Bei starkem Rauch oder Verkohlen: Teelicht löschen und abkühlen lassen.

3 Dir einen Moment schenken · Bleib beim Stövchen sitzen. Atme in deinem normalen Rhythmus, ohne den Rauch gezielt einzuatmen. Vielleicht sagst du leise: „Für diesen Moment darf ich ganz bei mir sein.“

4 Nach innen hören · Frage dich: „Was brauche ich heute wirklich?“ Notiere einen Gedanken. Wenige Minuten genügen. Du musst weder durch alle Räume gehen noch etwas Bestimmtes fühlen.

5 Bewusst abschließen · Lösche das Teelicht und lüfte gut. Lass Sieb, Kräuter und Stövchen vollständig abkühlen, bevor du sie berührst, reinigst oder wegräumst.

Achtsam & sicher: Nie unbeaufsichtigt lassen; Kinder und Haustiere fernhalten. Bei empfindlichen Atemwegen oder unangenehmem Duft verzichte auf Rauch. Dein Ritual funktioniert auch mit frischer Luft und einem stillen Moment.