

# INHALT

Vorwort	1
Was uns umgibt...	3
Energetik, Schwingungen & mehr	5
<i>Dicke Luft – Warum man Negativität fühlen kann</i>	7
<i>Positive Energien aktiv erzeugen</i>	9
<i>Altlasten &amp; Geschichten: Warum man Häuser bei Neubezug immer ausreinigen sollte</i>	13
Räuchern & energetische Reinigung	17
<i>Die Aura</i>	17
<i>Negative Energien wahrnehmen – sichere Anzeichen &amp; Merkmale, ob eine Reinigung erforderlich ist</i>	22
<i>Räume &amp; Häuser energetisch reinigen</i>	25
Kräuterkunde von A-Z	28
Material & Räuchermethoden	35
<i>Materialübersicht für Einsteiger</i>	35
<i>Methoden</i>	36
Energetische Reinigung Schritt für Schritt	42
<i>Exemplarische Anleitung</i>	42

Räuchern im eigenen Haus	47
<i>Räucherwaren fürs Schlafzimmer</i>	48
<i>Räucherwaren fürs Wohnzimmer</i>	51
<i>Räucherwaren für die Küche</i>	54
<i>Räucherwaren fürs Büro</i>	56
<i>Räucherwaren für wenig benutzte Räume</i>	59
<i>Räucherwaren für den Eingangsbereich</i>	62
Energetische Reinigungen im Alltag	64
<i>Hausreinigung</i>	64
<i>Negative Schwingungen lösen</i>	69
<i>Reinigung für Konzentration &amp; Fokus</i>	70
<i>Einen Neubeginn einläuten</i>	73
<i>Reinigung nach Tod &amp; Trauer</i>	76
<i>Ein neues Familienmitglied willkommen heißen</i>	79
<i>Familiäre Konflikte &amp; Spannungen lösen</i>	80
Rituale	83
<i>Entspannungsrituale</i>	86
<i>Rituale zum Loslassen</i>	89
<i>Visionen &amp; Räuchern: Rituale zur Stärkung der Visionskraft</i>	92
<i>Protektive Rituale: Schutz</i>	95
<i>Selbstliebe</i>	99
Die Krone des Räucherns:	
Der Rauhnächtekalender	101
Bonus: Räuchern mit Harzen	105
Schluss	109