



Was erwartet dich?

Du erhältst im Onlinekurs

1) Räucherwerk Raunächte

- eine Liste mit den **wichtigsten Raunächte-Räucherstoffen** und ihren Wirkungen
- Rezepte für Mischungen zum Selbermachen

Diese Übersicht steht dir ab Mitte November im Onlinekurs bereit. Melde dich also rechtzeitig an, um dich mit deinem eigenen Räucherwerk, evtl. sogar noch selbst gesammelt, zu versorgen.

2) Rituale, Meditationen, Gebete

- **Räucher-Ritual-Anleitungen**, die du selbst durchführen bzw. wiederholen kannst.
- Kurz-Anleitung zu einer einfachen **Körperabräucherung**, um dich auf deine Raunächte-Rituale vorzubereiten.

In welcher Form: Mal als Video, mal als schriftliche Anleitung zum Runterladen, mal als Inhalt in einem der Live-Zooms. Auch Gebete und Meditationen findest du hier.

Wichtig: Dezent dosiert und nicht in jeder Raunacht, sondern auf die Essenz, den Kern der Raunächte bezogen.