

feelGlück Zuhause

# Mehr Energie für Deine Räume

Anleitung zur energetischen Reinigung



# Energetische Reinigung



## Die energetische Reinigung für mehr Harmonie und Vitalität

Sehnt Du Dich nach einem Ort der Ruhe, einer Wohlfühloase, die von Lebensfreude und Licht erfüllt ist? Ein Ort, an dem Du Dich geborgen und vital fühlst, umgeben von Farben und positiver Energie?

Oft spüren wir sofort, ob ein Raum eine positive oder negative Ausstrahlung hat. Unsere Gedanken, Gefühle und sogar Ereignisse hinterlassen energetische Spuren in unserer Umgebung, die eine bestimmte "Schwingung" erzeugen. Starke Emotionen und Ereignisse können ein Gefühl von Unwohlsein erzeugen, das uns belastet.

Die energetische Reinigung bietet eine effektive Möglichkeit, diese unerwünschten Energien zu klären und aufzulösen. Du kannst bereits alleine mit der energetischen Reinigung beginnen, um Dein Zuhause in einen Ort voller positiver Energie zu verwandeln. Schon das Räuchern hat eine transformative Wirkung, um alte Energien in Bewegung zu bringen.

Durch das Räuchern wird eine ganzheitliche Raumhygiene geschaffen, die zu einem Zustand voller Wohlbefinden, Gesundheit und Harmonie führt. Es ist der erste Schritt, um Dein Zuhause in einen Ort der Heilung und des Wohlfühlens zu verwandeln.

Ich wünsche Dir ganz feelGlück dabei!

# Energetische Reinigung



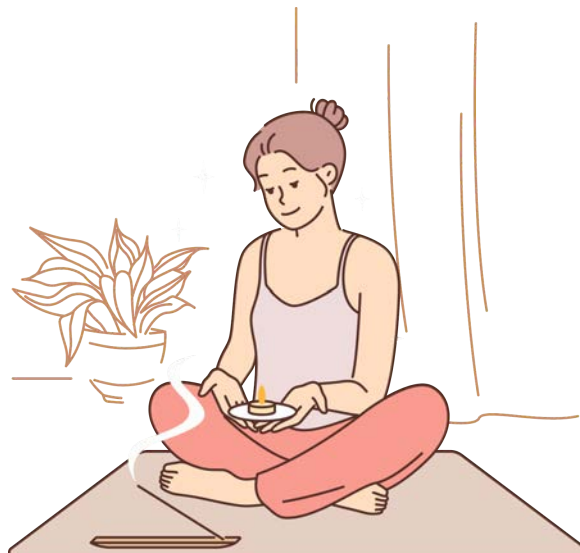
## Die Tradition des Räuchern

Das Räucherritual reicht weit zurück und ist in nahezu allen Kulturen zu finden, oft in Verbindung mit spirituellen und religiösen Praktiken. In vielen Dörfern war es früher üblich, zum Jahresende die Häuser zu räuchern, um das neue Jahr mit frischer Energie zu begrüßen. Auch heute noch wird in vielen christlichen Kirchen Weihrauch und Myrrhe geräuchert.

Beim Räuchern werden alte Energien transformiert. Der aufsteigende Rauch dringt in jeden Winkel und bindet negative Energien, die dann durch das Lüften nach draußen geleitet werden.

Für das Räuchern eignen sich verschiedene getrocknete Pflanzen und Kräuter. Diese werden entweder über eine nicht brennbare Unterlage gehalten oder in einer Schale platziert. Zudem gibt es fertige Kräutermischungen oder Harze wie Weihrauch, die auf glühende Räucherkohle gelegt werden können.

Besonders der weiße Salbei ist ideal zum Räuchern geeignet. Er reinigt den Raum und lädt ihn gleichzeitig mit positiver Energie auf.



# Energetische Reinigung



## Die energetische Reinigung

Die Reinigung Deiner Räume umfasst nicht nur den gewöhnlichen Hausputz wie Staubwischen, Putzen, Saugen und Wischen, sondern auch eine energetische Klärung. Besonders nach dem Entrümpeln oder wenn Unbehagen in einem Raum spürbar ist, ist eine besondere Reinigung sinnvoll.

### Die energetische Reinigung ist zu empfehlen:

- Mindestens 1-2 Mal pro Jahr, vorzugsweise im Frühling und Herbst, um eine regelmäßige Reinigung durchzuführen.
- Beim Umzug, sowohl in den aktuellen Räumen als auch in der neuen Umgebung, um alte Energien loszulassen und den Raum für Neues zu öffnen.
- Bei Änderungen der Raumnutzung, wie zum Beispiel dem Wechsel von Schlaf- zu Arbeitszimmer, um die Energie an die neue Nutzung anzupassen.
- Zu Beginn eines neuen Lebensabschnitts, um einen frischen energetischen Start zu ermöglichen.
- Nach Krankheit, Streit oder Trauerfällen, um belastende Energien zu entfernen und eine positive Atmosphäre wiederherzustellen.
- Nach dem Besuch anstrengender Gäste, um die möglicherweise mitgebrachte schwere Energie zu neutralisieren.
- Wenn Du schwere Energie von außen mit in Deine Räume bringst, um Deine Wohnräume zu reinigen und zu harmonisieren.

# Energetische Reinigung



## Die Kraft der Kräuter

- **Weißer Salbei** hebt die Stimmung und besitzt eine starke reinigende Wirkung.
- **Lavendel** wirkt beruhigend und fördert ein Gefühl von Vertrauen.
- **Eukalyptus** hat desinfizierende Eigenschaften und klärt den Geist.
- **Holunder** stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.
- **Sweet Grass** harmonisiert die Umgebung und verbreitet ein angenehmes Wohlgefühl.
- **Thymian** verleiht Mut und unterstützt dabei, Pläne in die Tat umzusetzen.
- **Rosmarin** belebt und fördert die Fähigkeit zur Liebe.
- **Zeder** stärkt das Selbstvertrauen und die innere Stabilität.
- **Rosenblüten** öffnen das Herz für liebevolle Verbindungen und schaffen eine Atmosphäre der Zuneigung.

Die Vielfalt der Kräuter bietet eine natürliche Möglichkeit, unsere Stimmung zu beeinflussen, den Geist zu klären und die körperliche und seelische Gesundheit zu unterstützen.

Beim Auswahlprozess kannst Du auf Qualität, Frische und intuitiv auf persönliche Vorlieben achten.

# Energetische Reinigung



## Dein Startplatz für die Reinigung

Für den Start einer energetischen Raumreinigung benötigst Du einen speziellen Platz, an dem Du Deine Reinigungszeremonie durchführen kannst. Gehe dazu zum Mittelpunkt Deiner Wohnung oder Deines Hauses und richte dort einen kleinen "Altar" ein.

### **Stelle folgende Dinge bereit:**

- Eine Räucherschale mit den für Deine Reinigung ausgewählten Kräutern.
- Eine Feder, die traditionell verwendet wird, um den Rauch der Kräuter zu verteilen.
- Eine Rassel oder eine Klangschale, um Klang und Vibrationen zur Reinigung zu nutzen.
- Eine Kerze, die Licht und Wärme spendet und eine energetische Verbindung herstellt.
- Eine Schale mit Meersalz, das für seine reinigenden und schützenden Eigenschaften bekannt ist.
- Ein Aromaspray speziell für Reinigungszwecke, um die Atmosphäre zu klären und zu erfrischen.

Mit diesen Elementen bist Du gut ausgestattet, um Deine energetische Raumreinigung durchzuführen und eine harmonische Umgebung zu schaffen.

# Energetische Reinigung



## Die Vorbereitung

### Die Erdung

Nimm Dir Zeit und Sorge dafür, dass Dich niemand bei dem Ritual stören kann. Die Reinigung sollte in positiver Stimmung, Ruhe und Konzentration geschehen. Um mit den Energien zu arbeiten, solltest Du Dich vorab „erden“ oder „verwurzeln“. Dazu stellst Du Dich hin, die Füße parallel zum Boden. Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie aus deinen Fußsohlen und dem Steißbein (Wurzelchakra) Wurzeln sprießen, die durch den Boden bis zum Erdmittelpunkt wachsen.

### Der Lichtschutz

Als nächstes brauchst einen energetischen Lichtschutz. Hierbei stellst Du Dir eine Lichtsäule vor, in der Du stehst. Diese sollte aus kraftvollem weißen Licht bestehen. Diese Lichtsäule kannst Du auch mit verschiedenen Farben füllen, die eine bestimmte Wirkung haben.

Grüne Lichtanteile bewirken Heilung, silberne Schutz und violette Transformation. Diese kannst Du um Dich herum visualisieren und die gesamte Lichtsäule damit füllen.

### Das geistige Einstimmen

Als nächstes zündest Du eine Kerze an, um das Reinigungsritual zu starten. Gebete erzeugen eine hohe Schwingung im Raum. Bitte das Universum um Unterstützung. Du kannst Deine eigenen Worte wählen oder folgende Zeilen laut vorlesen:

*"Ich bitte um Schutz und Unterstützung bei der energetischen Reinigung meiner Räume. Mögen sich alle Energien und Blockaden in Licht und Liebe auflösen, die für mein Wohlergehen nicht mehr dienlich sind.*

*Zum Wohle aller Wesen."*

# Energetische Reinigung



## Ablauf der drei Rundgänge

### 1. Rundgang: Räuchern

Du beginnst an der Wohnungs-/Eingangstür und gehst im Uhrzeigersinn die Wände entlang durch jeden einzelnen Raum und jede Etage. Sollte sich ein Keller in dem Haus befinden, dann gehe bis zur Kellertür, gehe hinab und reinige dort ebenfalls die Räume. Danach setzt Du den Rundgang dann wie zuvor auf der Etage fort. Eine besondere Aufmerksamkeit gilt den Ecken, denn dort sammelt sich viel Ballast. Am Ende des Rundgangs öffnest Du die Fenster, sagen folgenden Segensspruch und lüften gut durch.

„Möge alles Dunkle, alles, was mir/uns nicht mehr dient,  
jetzt aus den Räumen verschwinden. Ich lade das Licht und die Liebe ein,  
mich/uns auf meinen/unseren Wegen zu unterstützen.

Mögen die Räume in einem neuen, leuchtenden Glanz erstrahlen und  
mir/uns Frieden, Kraft und Ruhe schenken.

Danke“

### 2. Rundgang: Klangreinigung

Musik und harmonische Klänge können entspannen, aufheitern und lösen. Dies lässt sich auch auf Energien in Räumen übertragen. Die Schwingungen eines Klangkörpers durchströmen einen Raum und lösen alte Energien auf. Gehe mit dem Instrument langsam im Uhrzeigersinn durch den Raum und bringen es zum Klingen. Denke dabei daran, wie Du damit alle negativen Energien vertreiben und für positive Energien Platz machen möchtest. Alternative kannst Du auch klatschend durch die Räume gehen.



# Energetische Raumheilung



## Ablauf der drei Rundgänge

### 3. Rundgang: Bestimmung geben

Dieser letzte Rundgang der energetischen Reinigung ist sehr wichtig, denn wenn Du Energien ableitest, solltest Du die Räume wieder mit neuer Energie befüllen und ihnen eine Bestimmung geben. Flute die Räume in Gedanken mit weißem Licht. Gehe dabei in jeden Raum, stelle Dich in die Raummitte und spreche dann die Bestimmung für den jeweiligen Raum laut aus.

" Dieser Raum gibt mir Kraft und Energie!"

Am Ende der Rundgänge bedankst Du Dich bei allen helfenden Energien und löscht die Kerze. Wasche Dir nach der energetischen Hausreinigung die Hände oder gehe, je nach Empfinden duschen.



# Energetische Reinigung



## Ätherische Öle und Raumsprays

Ätherische Öle und Raumsprays können eine wunderbare Ergänzung für deine energetische Reinigung sein. Wenn du Düfte magst, kannst du während des Aussprechens deiner Wünsche ein Raumspray versprühen, um dem Raum einen angenehmen Duft zu verleihen, der entspannend oder belebend auf deine Sinne wirkt. Produkte wie die von Primavera oder Weleda bieten eine Vielzahl an natürlichen Düften, die sich gut für diese Zwecke eignen.

Aromatische Pflanzenessenzen werden schon seit Jahrhunderten zur Reinigung verwendet. Insbesondere Rosenöl hat eine stark klärende Wirkung auf die Atmosphäre. Es wirkt sehr harmonisierend und kann sogar festsitzende negative Energien vertreiben. Daher eignet es sich perfekt für die Reinigung eines Raumes. Es ist jedoch wichtig, nur biologische ätherische Öle zu verwenden, um sicherzustellen, dass sie rein und frei von schädlichen Zusätzen sind. Du kannst einige Tropfen des Öls mit Wasser mischen (zum Beispiel in einer Blumenspritze) und damit die Bereiche besprühen, in denen du negative Energien neutralisieren möchtest.

Durch die Verwendung von ätherischen Ölen und Raumsprays kannst Du die Atmosphäre Deines Raumes auf natürliche Weise klären und harmonisieren, um eine positive und erfrischende Umgebung zu schaffen.



# Energetische Reinigung



## Die Wirkung ätherischer Öle

**Lavendelöl:** Beruhigend, entspannend, fördert einen erholsamen Schlaf, reduziert Stress und Angst.

**Pfefferminzöl:** Erfrischend, belebend, fördert die Konzentration und mentale Klarheit, lindert Kopfschmerzen und Übelkeit.

**Zitronenöl:** Erfrischend, stimmungsaufhellend, reinigend, fördert die Konzentration und verbessert die Stimmung.

**Teebaumöl:** Antiseptisch, antibakteriell, antiviral, unterstützt die Hautgesundheit, bekämpft Hautprobleme wie Akne und Hautreizungen.

**Rosmarinöl:** Anregend, stimulierend, verbessert die Durchblutung, fördert die geistige Klarheit und Konzentration.

**Kamillenöl:** Beruhigend, entzündungshemmend, unterstützt die Verdauung, lindert Stress und Angstzustände.

**Eukalyptusöl:** Erfrischend, klärend, fördert die Atemwegsgesundheit, lindert Atemwegsbeschwerden wie Husten und verstopfte Nase.

**Sandelholzöl:** Beruhigend, ausgleichend, fördert die Entspannung, unterstützt die Meditation und spirituelle Praktiken.

**Geranienöl:** Ausgleichend, stimmungsaufhellend, harmonisierend, unterstützt die Hormonbalance und Hautgesundheit.

**Ylang-Ylang-Öl:** Entspannend, aphrodisierend, stimmungsaufhellend, fördert die Entspannung und das emotionale Gleichgewicht.

# Energetische Reinigung



## Gebe Deinen Räumen eine Bestimmung

### **Notiere Dir Deinen Wunsch für jeden einzelnen Raum**

Welche Energien möchtest Du einladen, z.B. mehr Energie, Entspannung, Lebensfreude? Formuliere positiv in der Gegenwartsform: **“Ich regeneriere mich in der Nacht und wache völlig entspannt am Morgen auf.”**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Energetische Reinigung



## Deine Einkaufsliste für die Räucherung

Ätherische Düfte, Raumsprays, Räuchersalbei, Räucherstäbchen, Kerzen ....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Das Heil-Mandala



## Das Heil-Mandala

Während das Räuchern mit weißem Salbei schnell und effektiv ist, um die Energie eines Raumes zu klären, bietet das persönliche Heil-Mandala eine tiefere und langfristige Unterstützung für persönliche Heilungsprozesse und spirituelle Entwicklung.

Das Heil-Mandala ist für jeden geeignet, der sich nach innerer Harmonie, persönlichem Wachstum und spiritueller Entwicklung sehnt. Es bietet eine unterstützende und heilsame Energie, die darauf abzielt, tiefliegende persönliche Themen und Blockaden zu transformieren. Wenn Du das Gefühl hast, dass belastende Energien in Deinem Raum oder Energiefeld vorhanden sind, wenn Du nach einem effektiven Weg suchst, um Dich von inneren Blockaden zu befreien und wenn Du offen für eine individuelle, auf Dich zugeschnittene spirituelle Reise bist, dann könnte das Heil-Mandala die richtige Wahl für Dich sein. Es ist ein kraftvolles Werkzeug, um Dich auf dem Weg zu einem ausgeglichenen und harmonischen Leben zu unterstützen.



# Das Heil-Mandala



## Das Heil-Mandala ist perfekt für Dich, wenn Du ...

- spürst, dass tiefliegende persönliche Themen oder Blockaden gelöst werden müssen.
- nach einem Weg suchst, um emotionale, mentale und spirituelle Herausforderungen anzugehen.
- Deine persönliche Entwicklung unterstützen möchtest.
- nach einem individuellen und ganzheitlichen Ansatz für innere Heilung suchst.
- Dein volles Potenzial entfalten und ein Leben in Balance und Harmonie erreichen möchtest.
- ein kraftvolles Werkzeug für persönliches Wachstum und spirituelle Entwicklung suchst.

Vereinbare gerne ein kostenfreies Kennenlernen mit mir, wo wir all Deine Fragen klären können. Mehr Infos zum Heil-Mandala unter

**<https://feel-glueck.koeln/heilmandala>**

# Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



## Glück lässt sich einrichten

Ich bin Mentorin für Wohn- und Lebensglück sowie Gründerin der feelGlück Akademie. Neben meiner Beratungstätigkeit unterrichte ich als Dozentin für ganzheitliche Raumgestaltung an verschiedenen Hochschulen.

Mit der feelGlück Harmonielehre habe ich eine sehr nachhaltige und wirkungsvolle Methode für ein glückliches und erfülltes Leben erschaffen. Seit vielen Jahren begleite ich mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches und harmonisches Wohlfühl-Zuhause.

Als Bestseller-Autorin habe ich unter anderem das Buch ‚Glück lässt sich einrichten‘ geschrieben. Es ist ein Ratgeber, der Dir ganz konkrete Tipps und Anleitungen für Dein Wohlfühl-Zuhause gibt. Anhand vieler Bilder und Checklisten kannst Du ohne großen Aufwand die Ideen einfach umsetzen und deren Wirkung schon bald spüren.

Wenn Du mehr zur feelGlück Harmonielehre erfahren möchtest, dann schau gerne auf meine Homepage oder in meinem Blog vorbei. Hier gibt es viele tolle Angebote und interessante Beiträge für Dein Wohlfühl-Zuhause. <https://feel-glueck.koeln/blog>

Oder vereinbare gerne ein Speed-Coaching mit mir:  
<https://calendly.com/feelglueck>



# Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



## Glück lässt sich einrichten

Wie Du Deine Räume in ein Wohlfühl-Zuhause verwandelst.

Praktische Tipps, einfach und schnell umsetzbar

Gebundene Ausgabe, 128 Seiten

Verlag Ursula Vogt

ISBN 9783981 561968

**29,80 Euro**

**JETZT KAUFEN**

## Social Media

Dann schau Dir gerne meinen Blog und meine Social Media Kanäle an. Hier findest Du viele wertvolle Tipps für Dein Zuhause.

**MEINE BLOGARTIKEL**

 [facebook](#)

 [instagram](#)

 [youtube](#)



# Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



## **Katja Schüre - feelGlück Raumberatung**

Diplom Designerin / Feng Shui Beraterin (DFSI) / Mindsetcoach

0172-7575248

[info@feelglueck-raumberatung.de](mailto:info@feelglueck-raumberatung.de)

[www.feelglueck-raumberatung.de](http://www.feelglueck-raumberatung.de)

Die Dokumentation ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte, auch auszugsweise,  
ist ohne Abstimmung mit der Autorin unzulässig.  
feelGlück © 2024