



Wenn Kinder

RÄUCHERN



Rituale sind wertvolle Helfer im Alltag bzw. im Jahresverlauf ... da sollte die alte Tradition des Räucherns natürlich nicht fehlen. Wie jedes Ritual fördert auch das regelmäßige Räuchern neben all seinen reinigenden, ausgleichenden und schützenden Eigenschaften zusätzlich folgende Punkte:

- *es fördert die Selbständigkeit durch Erkennen „Was passiert beim Räuchern und wie geht es mir danach?“ - schnell lernen die Kinder, das Räuchern einzufordern!*
- *es fördert das Erlernen und Einhalten von Regeln (Umgang mit der heißen Kohle, Auswahl der Kräuter, Einhalten von Ruhe und geistiger Anwesenheit, ...)*
- *es fördert das Schaffen von Ordnung und „Sauberkeit“ im übertragenen Sinn*
- *es gibt Halt und Geborgenheit*
- *es reduziert Ängste und Sorgen*
- *es hat eine beruhigende Wirkung in Krisenzeiten – eine Art „Hebstecken“*
- *es hilft den Kindern dabei, konzentriert arbeiten zu lernen*
- *es fördert die Kreativität, gibt Kraft, Mut und damit Selbstvertrauen!!!*

Räuchermischung für Kinder

- 1 Teil **Lavendel** (Blüten, getrocknet)
- 1 Teil **Melisse** (getrocknet)
- 1 Teil **Rosmarin** (getrocknet)
- 1 Teil **Thymian** (getrocknet)
- 1 Teil **Weihrauch** (Reformhaus)
- 1/2 Teil **Rosenblüten** (getrocknet)