

Tor II - Mini Übung: Rauch-Ritual



Zünde Räucherwerk (z.B. Salbei oder Palo Santo) an und führe den Rauch um deinen Körper herum. Spüre, wie er Altes aus Deinem Feld trägt.

Wiederholung: 2-3 Mal pro Woche

Wirkung: Reinigung auf emotionaler und geistiger Ebene.