

Christine Fuchs

*7 Minuten*  
**Räucher  
genuss**

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

Christine Fuchs

*7 Minuten*  
**Räucher  
genuss**

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

# Inhalt

Einleitung 4

## TAG 1 - MONTAG

Hallo, neue Woche! 7

Der Montag ist das, was du draus machst 8

Starte mit der Mondkraft gut in die Woche 9

Deine Montagsräucherung 11

## TAG 2 - DIENSTAG

Der erste Valtag 15

Nutze die Dienstagsenergie 16

Pack es an 16

7 Minuten für die kleinen Dinge im Leben 19

## TAG 3 - MITTWOCH

Die goldene Mitte 23

Merkur der Götterbote 24

Alles in Bewegung 24

Deine Mittwochräucherung 25

#### TAG 4 - DONNERSTAG

- Dein Glückstag 31
- Der kleine Freitag 32
- Das meiste ist geschafft 33
- Deine Donnerstagsräucherung 34
- 7 Minuten Kräfte-Entfachen 35

#### TAG 5 - FREITAG

- Tag der Lust und Schönheit 39
- Glück oder Unglück? 40
- Lasse die Woche hinter dir 41
- Deine Freitagsräucherung 42
- 7 Minuten Freitagszeremonie 43

#### TAG 6 - SAMSTAG

- Zeit, zur Ruhe zu kommen 47
- Tag des Saturns 48
- Raus aus dem Samstagsblues 49
- Deine Samstagsräucherung 49
- 7 Minuten Rückschau 50

#### TAG 7 - SONNTAG

- Ein Tag zum dahinschmelzen 55
- Und sonntags tun wir gar nichts 56
- Tanke Energie 57
- Deine Sonntagsräucherung 58
- Zischen Ende und Anfang 59

Service teil 60

# Einleitung

## Die Sache mit Kalendern

**Kann es sein**, dass die elektronischen Kalender mit ihren vielen Features die Liebe zu richtig handfesten, schön gestalteten Kalendern erst richtig angeheizt haben? Bereits Wochen vor dem Jahreswechsel halten wir Ausschau nach einem würdigen Nachfolge-Exemplar. Und entscheiden uns entweder getreu dem Motto „the same procedure as every year“ oder wagen uns an Jahresweiser mit Tagebuch- und Journaling-Charakter.

Dabei spiegelt die getroffene Auswahl unsere Vorlieben: Von pragmatisch-schlicht bis aufwändig-glamourös. Doch haben wir uns mal gefragt, was hinter dieser 7-Tage-Einteilung steckt? Weshalb wir manchmal beim Aufwachen Orientierung suchend in Raum und Zeit als allererstes überlegen, welchen Wochentag wir heute haben? Ein Vertun kann den gesamten Tag durcheinanderbringen und zu Missverständnissen führen. Weshalb beschäftigen wir uns schon beim Aufwachen mit der Wochenstruktur? Welche Qualitäten sind den Wochentagen zugeordnet? Eine nur scheinbar banale Frage. Denn: Wenn wir um die Energien eines Tages wissen, können wir diese in unsere Planungen einfließen lassen und bewusst und achtsam durch die Woche navigieren. In der Forschung über die Rhythmen unseres Lebens hat sich gezeigt, dass ein Siebener-Rhythmus einen positiven Einfluss auf psychischer, wie auch auf körperlicher Ebene hat. In dieser Zeitspanne können wir lernen,

flexibel zu reagieren z. B. auf Stress oder Verletzungen. In den Wochentagsnamen erkennen wir, woran sich unsere Vorfahren orientiert haben, um sich in Raum und Zeit zu bewegen: an den Himmelskörpern – Sonne, Mond, Mars, Merkur, Jupiter, Venus und Saturn. Mit bloßem Auge erkennbar, galten sie den Menschen als Planeten, dem griechischen Begriff für „Wanderer“. Astronomisch gesehen sind Sonne und Mond gar keine Planeten. Für unsere Vorfahren zählte aber die seelische Betrachtung der beiden Himmelskörper, so dass sie in diesem Sinne durchaus als Planeten „durchgehen“. So verschieden diese am Firmament aussehen, so

unterschiedlich nehmen wir die Qualität der Wochentage wahr. Zumal diese Göttern zugeordnet waren, womit sie wahrlich göttliches Potential in sich tragen. Diesen Planeten-Assoziationen haben wir die Dynamik der 7 Wochentage zu verdanken.

Die Kombination von Räucherungen mit der Energie der Wochentage vertieft die Verbindung zur Natur. Sie bringt einen feinstofflichen Aspekt in den Alltag. Düfte sind die Schnellstraße zu unseren Gefühlen, sie sorgen für Orientierung, Klarheit und Stabilität. Wir können uns von Ungewolltem und Belastendem reinigen und uns ausrichten auf das, was wir wollen. Jede Räucherung stärkt die Intuition, die innere Stimme und unseren Zugang zur Spiritualität. Warum also auf besondere Gelegenheiten warten, um zu räuchern, wenn wir jeden Tag damit zu einem Freudentag machen können?!

---

**„Jeder Tag ist ein kleines  
Leben – jedes Erwachen  
und Aufstehen eine kleine  
Geburt, jeder frische  
Morgen eine kleine  
Jugend, und jedes zu Bett  
gehen und Einschlafen ein  
kleiner Tod.“**

**Arthur Schopenhauer**

---



TAG 1

# Montag

## Hallo, neue Woche!

**In unserem Kulturraum gilt** der Montag als erster Tag in der Woche und die Qualität seines Starts ist für viele ein Omen für den ganzen Tag, wenn nicht sogar für die gesamte Woche. Wenn ein Gegenstand permanenten Ärger verursacht, sprechen wir beispielsweise von einem „Montagsauto“, denn ihm haftet das Image eines Unglückstages an. Doch das ist alles andere als nachvollziehbar und schon gar nicht gerechtfertigt, wenn wir uns die Geschichte des Montags vergegenwärtigen und uns klarmachen, was wir ihm zu verdanken haben.