

Heilige Öle
FÜR MAGISCHE RITUALE

2024

2025



LISA GUNZENHEIMER

DIE MAGIE DER RAUHNÄCHTE





ÄTHERISCHE ÖLE FÜR ZEREMONIEN
HEILIGE



Hi, ich bin Lisa

Spirituelle Mentorin, Aromaexpertin & Kristallliebhaberin

Ich glaube daran, dass wir alle aus Sternenstaub bestehen – geboren aus den unendlichen Weiten des Universums und zugleich tief verwurzelt in der Erde. Wir tragen in uns das Licht der Sterne und die Kraft der Natur, die uns dazu einlädt, uns wieder mit den uralten Elementen und Energien zu verbinden.

Es ist meine Leidenschaft und Mission, dir zu zeigen, wie du durch die Verbindung mit der Natur, den heiligen ätherischen Ölen und ihren Kräften deinen eigenen Weg finden kannst. In den Jahreskreisfesten, den magischen Rauhächten und in deinem Alltag können diese uralten Kräfte wieder erwachen.

Erfahre hier, welche heiligen Öle, dich während heiligen Zeremonien emotional, körperlich, mental und spirituell unterstützen können.

Mögest du in den Rauhächten den Zauber finden, der deine Seele zum Leuchten bringt, die Tiefe deines Seins ergründen lässt und dich mit neuer Kraft ins kommende Jahr trägt.

Lisa



Heilige Öle

Auf nachfolgenden Seiten stelle ich dir heilige Geschenke der Erde vor. Öle von dōTERRA, die dich während heiligen Zeremonien, besonders in den Rauh Nächten unterstützen können.

Du kannst für jede Rauh Nacht ein bestimmtes Öl wählen oder auspendeln. Ein paar Beispiele, für welche Nacht ich das ätherische Öle nutze, habe ich dir zu jedem Öl-Steckbrief geschrieben.

Die Öle kannst du im Diffuser räuchern, als Roll On oder Rauh Nachtspray auf der Haut verwenden oder deine Füße salben. Wähle ganz intuitiv was zu dir und zur jeweiligen Rauh Nacht passen.

Wende dich bei weiteren Fragen gerne an deine dōTERRA-Beraterin. Solltest du noch KEINE haben, kannst du dir hier eine kostenlose Rauh Nachtsberatung mit mir, als dōTERRA-Wellnessbotschafterin sichern.

[Buche hier deine kostenlose Aromaberatung zu den Rauh Nächten](#)



Zauber der Rauh Nächte

Die Rauh Nächte sind eine Schwellenzeit – eine Reise durch das Mystische, in der die Tore zwischen den Welten weit offen stehen.

Sie beginnen am 24. Dezember und enden am 6. Januar. Jede Nacht symbolisiert einen Monat des kommenden Jahres und lädt uns ein, die Vergangenheit zu klären, Visionen zu weben und uns mit den tiefen Energien der Natur und unseres Inneren zu verbinden.

In dieser besonderen Zeit spricht die Natur zu uns in ihrer stillen, weisen Sprache. Die ätherischen Öle, Destillate ihrer Essenz, sind kraftvolle Begleiter, die uns erden, klären und zu unseren innersten Wahrheiten führen. Sie schwingen mit den Energien der Rauh Nächte und unterstützen uns in der Tiefe unserer Rituale und Meditationen.

Dieser Guide ist ein Kompass, der dich durch die Magie der Rauh Nächte führt. Jedes Öl bringt eine Botschaft, eine Einladung und ein Geschenk für deine Reise. Lass dich ein auf diesen heiligen Tanz zwischen Altem und Neuem, Dunkelheit und Licht, Ruhe und Erneuerung.

YULE LOG

Das Öl der heiligen Einladung/Wintersonnenwende

Themen: Einladung zum Neubeginn, Rückzug und innere Einkehr, Magie der Wintersonnenwende, Verbindung zu den Urkräften der Natur, tiefe Erdung, Zugang zur inneren Weisheit, spirituelle Transformation, Einstimmung auf die Rauhächte, Schutz und Harmonie.

Botschaft des Öls:

Yule Log ist die heilige Einladung, sich mit der Magie der Wintersonnenwende und der Energie der Rauhächte zu verbinden. Diese erdige Mischung aus edlen Holzdüften und der spirituell erhebenden Zistrose trägt die Weisheit und Ruhe der Natur in sich. Sie erinnert uns daran, innezuhalten, loszulassen und in der Dunkelheit das Licht der eigenen Seele zu entdecken. Das Öl schafft einen geschützten, magischen Raum, in dem du dich mit deinen Wurzeln und der Kraft der Erde verbinden kannst. Es unterstützt dich dabei, dich auf die Rauhächte einzustimmen, dich für spirituelle Botschaften zu öffnen und dich auf den Neubeginn des Jahres vorzubereiten.

Rauhacht-Zuordnung:

Wintersonnenwende (21. Dezember) – Der Beginn der magischen Zeit. Ein wundervoller Begleiter, um die Rauhächte mit einem klaren Geist und einem offenen Herzen einzuläuten.

Oil Tipp:

Nutze Yule Log im Diffuser, um die Energie der Wintersonnenwende in deinem Zuhause willkommen zu heißen, oder atme es tief ein, um dich tief mit den Kräften der Natur zu verbinden.



SANDELHOLZ

Das Öl der heiligen Hingabe

Themen: Stabilisierend, regenerierend, Verbindung zwischen Himmel und Erde, Entstehung, göttliche Inspiration, Geist und Seele, Chakra-Harmonisierung, Erleuchtung, Wahrnehmung der Ahnenlinie, Kontakt mit dem Höheren Selbst, Weisheit, Stabilität, Ruhe, Erdung, Meditation.

Sandelholz Indisch - verführerisch und zentrierend

Sandelholz Hawaiianisch - erhebende Energie, magisch

Botschaft des Öls:

Sandelholz trägt die Weisheit der Jahrtausende in sich. Sein warmer, balsamischer Duft öffnet das Tor zur Erleuchtung und führt dich in einen Zustand tiefer innerer Ruhe. Es harmonisiert die Energiezentren, beginnend beim Wurzelchakra, und lässt diese kraftvoll aufsteigen, bis sie im dritten Auge ihre Visionen entfalten. Durch diese Verbindung hilft dir Sandelholz, alte Blockaden sanft aufzulösen und einen klaren Weg in die universelle Ordnung zu finden. Es fördert die Wahrnehmung der Ahnenlinien und stärkt deine Verbindung zum Höheren Selbst.

Ruhnacht-Zuordnung:

1. Ruhnacht (24./25. Dezember) – Loslassen und spirituelle Ausrichtung. Sandelholz begleitet dich, um die Energien des alten Jahres zu transformieren und dich in der Tiefe deines Seins zu erden.

Oil Tipp:

Verwende Sandelholz bei einer Kerzenmeditation: Gib 1–2 Tropfen in deinen Diffuser oder reibe das Öl sanft auf dein Stirnchakra.



GUAIACWOOD

Das Öl der Geduld

Spirituelle Themen:

Tiefe Erdung, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Herzöffnung, Verbindung mit der Natur, Stabilität, Entschleunigung, Trost, Unterstützung in schweren Zeiten, Meditation, Ausdauer, Geduld.

Botschaft des Öls:

Guaiacwood schenkt uns das Gefühl, getragen zu werden – wie von uralten Wurzeln, die tief in die Erde reichen. Sein sanfter, holziger Duft wirkt beruhigend und ermutigt uns, die Hektik loszulassen und in die Stille einzutauchen. Es öffnet das Herz für Trost und Geborgenheit und verbindet uns mit der Weisheit der Natur. In schweren Zeiten bietet es Halt und stärkt die innere Widerstandskraft.

Rauhnacht-Zuordnung:

1. Rauhnacht (25./26. Dezember) – Reflexion und Ruhe. Diese Nacht lädt uns ein, in die Tiefe zu gehen, still zu werden und den Blick nach innen zu richten.

Guaiacwood unterstützt dich dabei, dich zu erden und gleichzeitig die Lehren aus deinen Erlebnissen zu empfangen.

Oil Tipp:

Füge 2–3 Tropfen Guaiacwood in ein abendliches Fußbad, um dich zu erden und sanft ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Alternativ kannst du es während einer Meditation auf das Herzchakra auftragen.



WEIHRAUCH

Das Öl der Wahrheit

Spirituelle Themen:

Verbindung zu göttlichen Energien, Schutz, Klarheit, Zentrierung, Loslassen, Geborgenheit, Vertrauen, Transformation, Lichtenergie.

Botschaft des Öls:

Weihrauch ist ein Öl der spirituellen Wahrheit. Es wird auf Grund seiner Kostbarkeit auch **flüssiges Gold** genannt. Weihrauch öffnet das Tor zur göttlichen Verbindung und bringt Licht in dunkle Zeiten. Sein warmer, balsamischer Duft wirkt wie ein Schutzmantel, der dich umhüllt und beruhigt. Es stärkt dein Vertrauen in den Fluss des Lebens und hilft dir, alte Muster loszulassen, um Raum für Transformation und Erneuerung zu schaffen.

Rauhnacht-Zuordnung:

3.Rauhnacht (26./27. Dezember) – Schutz und Licht. Diese Nacht erinnert uns daran, dass wir sicher und geschützt sind. Weihrauch unterstützt dich dabei, Klarheit zu finden und eine Verbindung zum Höheren Selbst zu stärken.

Oil Tipp:

Verwende Weihrauch in einem Diffuser während eines Gebets, Rituals, magischen Zauberspruchs, Zeremonie oder einer spirituellen Praxis, oder trage 1 Tropfen auf das dritte Auge, um deine Vision zu klären.



INDISCHE NARDE

Das Öl der Dankbarkeit

Spirituelle Themen:

Loslassen, Dankbarkeit, Hingabe, Vergebung, Erdung, innerer Frieden, Heilung alter Wunden, Transformation, tiefe Spiritualität, Einklang mit dem Göttlichen.

Botschaft des Öls:

Die Indische Narde ist ein Öl der Hingabe. Ihr erdiger, geheimnisvoller Duft führt dich tief in die Prozesse von Vergebung und Loslassen. Sie heilt alte Wunden und öffnet das Herz für Mitgefühl – sowohl für dich selbst als auch für andere. Narde erinnert uns daran, dass jede Transformation Zeit und Geduld braucht, und schenkt dir den Frieden, den du für diesen Weg brauchst.

Rauhnacht-Zuordnung:

4.Rauhnacht (27./28. Dezember) – Heilung und Vergebung. Diese Nacht widmet sich dem Loslassen emotionaler Altlasten. Indische Narde begleitet dich in die Tiefe deines Herzens, um dort Frieden zu finden.

Oil Tipp:

Trage 1–2 Tropfen auf dein Herzchakra oder deine Handgelenke und halte während einer Meditation oder eines Rituals inne, um alte Energien loszulassen.



MYRRHE

Das Öl der Mutter Erde

Spirituelle Themen:

Geborgenheit, Mutterenergie, Heilung, Verwurzelung, spirituelle Weisheit, Schutz, Wiedergeburt, Stabilität, tiefes Vertrauen.

Botschaft des Öls:

Myrrhe ist der Duft der Mutter Erde – schützend, nährend und heilend. Ihr warmer, harziger Duft umhüllt dich wie eine Decke der Geborgenheit und stärkt deine Verbindung zu deinen Wurzeln. Myrrhe hilft dir, Altes loszulassen und dich gleichzeitig für die Wiedergeburt neuer Energien zu öffnen. Sie ist ein Symbol für Stabilität und tiefes Vertrauen ins Leben.

Rauhnacht-Zuordnung:

5.Rauhnacht (28./29. Dezember) – Geborgenheit und Verwurzelung. Diese Nacht lädt dich ein, dich von der Mutterenergie tragen zu lassen und Stabilität in dir zu finden.

Oil Tipp:

Gib 1–2 Tropfen Myrrhe in eine Körperölmischung und massiere damit sanft deine Füße, um dich zu erden und dich in den Armen von Mutter Erde geborgen zu fühlen.



ZEDERNHOLZ

Das Öl der Gemeinschaft

Spirituelle Themen:

Schutz, Mut, Stärke, Erdung, Verbindung zur Ahnenweisheit, Stabilität, innere Sicherheit, Klarheit, Reinigung, Kraft für neue Anfänge, Gemeinschaft.

Botschaft des Öls:

Zedernholz ist ein Duft der Stärke und Stabilität. Es ermutigt dich, wie ein Baum fest verwurzelt im Leben zu stehen, auch wenn die Winde des Wandels toben. Der warme, erdige Duft gibt dir Sicherheit und schützt deine Energie vor äußeren Einflüssen. Zedernholz hilft dir, alte Ängste loszulassen und mit neuer Klarheit und Mut in die Zukunft zu blicken.

Rauhnacht-Zuordnung:

6.Rauhnacht (29./30. Dezember) – Schutz und innere Stärke. Diese Nacht unterstützt dich, alte Ängste loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

Oil Tipp:

Trage Zedernholz auf den unteren Rücken oder die Fußsohlen auf, um eine tiefe Verbindung zur Erde zu spüren. Nutze es vor dem Schlafengehen, um dich zu entspannen und in einen geschützten Raum zu gleiten.



CASSIA

Das Öl der Selbstsicherheit

Spirituelle Themen:

Wärme, Herzöffnung, göttliche Führung, innere Stärke, Fülle, Hingabe, Inspiration, Mut, Vertrauen ins Leben.

Botschaft des Öls:

Cassia durchströmt dich wie flüssige Wärme, die die Kälte der Zweifel und Ängste schmelzen lässt. Ihr süßer, würziger Duft inspiriert dich, mutig deinem Herzen zu folgen und dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens hinzugeben. Cassia öffnet dein Herz für Fülle und lädt dich ein, dich mit Freude und Dankbarkeit auf deine Ziele auszurichten.

Rauhnacht-Zuordnung:

7.Rauhnacht (30./31. Dezember) – Hingabe und Fülle. In dieser Nacht geht es darum, die Visionen für das kommende Jahr mit Mut und Vertrauen zu nähren.

Oil Tipp:

Gib einen Tropfen Cassia in einen Diffuser, während du ein Dankbarkeitsritual durchführst. Lass den Duft dein Herz öffnen und dich von einer Welle der Freude durchströmen.



ZYPRESSE

Das Öl für den Fluss des Lebens

Spirituelle Themen:

Transformation, Loslassen, Übergänge, Neubeginn, Widerstandskraft, Verbindung mit der Natur, spirituelle Erneuerung.

Botschaft des Öls:

Zypresse erinnert uns daran, dass das Leben ein ständiger Fluss ist. Ihr frischer, holziger Duft hilft dir, loszulassen, was nicht mehr zu dir gehört, und Übergänge mit Anmut zu meistern. Sie stärkt deine Widerstandskraft und verbindet dich mit der erneuernden Energie der Natur. Zypresse ist ein Begleiter, wenn es darum geht, Altes hinter sich zu lassen und voller Hoffnung in die Zukunft zu blicken.

Rauhnacht-Zuordnung:

8.Rauhnacht (31. Dezember/1. Januar) – Neubeginn.
Diese Nacht markiert den Übergang in ein neues Jahr.
Zypresse hilft dir, Altes loszulassen und offen für neue Möglichkeiten zu sein.

Oil Tipp:

Verwende Zypresse in einem Clearing-Ritual, indem du 1–2 Tropfen auf die Handflächen gibst, tief einatmest und dir vorstellst, wie alles Belastende von dir abfällt.



PETITGRAIN

Das Öl der Ahnen

Spirituelle Themen:

Klarheit, innere Balance, Verbindung mit dem inneren Kind, Frieden, emotionale Heilung, Neuausrichtung, Gelassenheit, Harmonie, Verbindung mit den Ahnen, Ahnenernungung.

Botschaft des Öls:

Petitgrain ist wie ein sanfter Sommerwind, der die Schwere des Alltags davonträgt. Sein frischer, zitrusartiger Duft schenkt Klarheit und hilft, emotionale Spannungen loszulassen. Es unterstützt dich, die Verbindung zu deinem inneren Kind zu stärken und Freude sowie Leichtigkeit in dein Leben einzuladen. Petitgrain wirkt harmonisierend und bringt Frieden in stürmische Gedanken oder Gefühle.

Rauhnacht-Zuordnung:

9.Rauhnacht (1./2. Januar) – Klarheit und emotionale Heilung. Diese Nacht bietet Raum, das vergangene Jahr emotional zu klären und sich mit neuer Leichtigkeit neu auszurichten.

Oil Tipp:

Füge 1–2 Tropfen Petitgrain in ein Entspannungsbad oder massiere es sanft auf deinen Solarplexus, während du bewusst auf deine Atmung achtest und Klarheit einlädst.



WACHOLDERBEERE

Das Öl der Nacht

Spirituelle Themen:

Schutz, Reinigung, Loslassen von Ängsten, Visionen, spirituelle Klarheit, Intuition, Schärfung der Sinne, energetische Abgrenzung.

Botschaft des Öls:

Wacholderbeere ist wie ein energetisches Schutzschild. Ihr klarer, harziger Duft reinigt deine Aura und stärkt die Intuition, um verborgene Antworten in dir selbst zu finden. Sie lädt dich ein, Ängste loszulassen und Raum für Visionen zu schaffen. Wacholderbeere unterstützt dich dabei, dich von negativen Energien zu befreien und mit klarer Ausrichtung voranzugehen.

Rauhnacht-Zuordnung:

10. Rauhnacht (2./3. Januar) – Reinigung und Intuition. Diese Nacht steht für das Loslassen alter Energien und die Klarheit, die aus diesem Prozess entsteht.

Oil Tipp:

Verwende Wacholderbeere in einem Räucherritual oder gib 1–2 Tropfen in deinen Diffuser, um deine Umgebung und dein Inneres energetisch zu klären. Konzentriere dich dabei auf deine Intuition und lade Visionen für das kommende Jahr ein.



MUSKATELLERSALBEI

Das Öl der Klarheit & Vision

Spirituelle Themen:

Innere Ruhe, Selbstakzeptanz, Ausgleich der männlichen und weiblichen Energien, spirituelle Klarheit, Intuition, emotionale Heilung, Loslassen von Blockaden, Stärkung des Selbstbewusstseins, drittes Auge, meditative Ruhe.

Botschaft des Öls:

Muskatellersalbei ist ein beruhigendes, gleichzeitig belebendes Öl, das mit seinem Duft die Energie in dir ins Gleichgewicht bringt. Es öffnet den Raum für Selbstakzeptanz und hilft, alte emotionale Blockaden loszulassen, die dich davon abhalten, deine wahre Essenz zu leben. Besonders bei der Suche nach innerer Klarheit ist Muskatellersalbei ein kraftvoller Begleiter, der das innere Licht zum Leuchten bringt und dir hilft, deine Intuition zu stärken.

Rauhnacht-Zuordnung:

5. Rauhnacht (29./30. Dezember) – Der Übergang von Altem zu Neuem. Diese Nacht eignet sich besonders, um emotionale Blockaden zu lösen und Altes loszulassen, damit Platz für Neues entsteht.

Oil Tipp:

Verwende Muskatellersalbei in einem Diffuser, um Klarheit und Ruhe in deine Gedanken zu bringen, oder massiere es sanft auf deinen Herzbereich, um alte emotionale Wunden zu heilen und das Vertrauen in dich selbst zu stärken. Auch als beruhigendes Badeöl entfaltet es seine volle Wirkung.





Samen des neuen Jahres

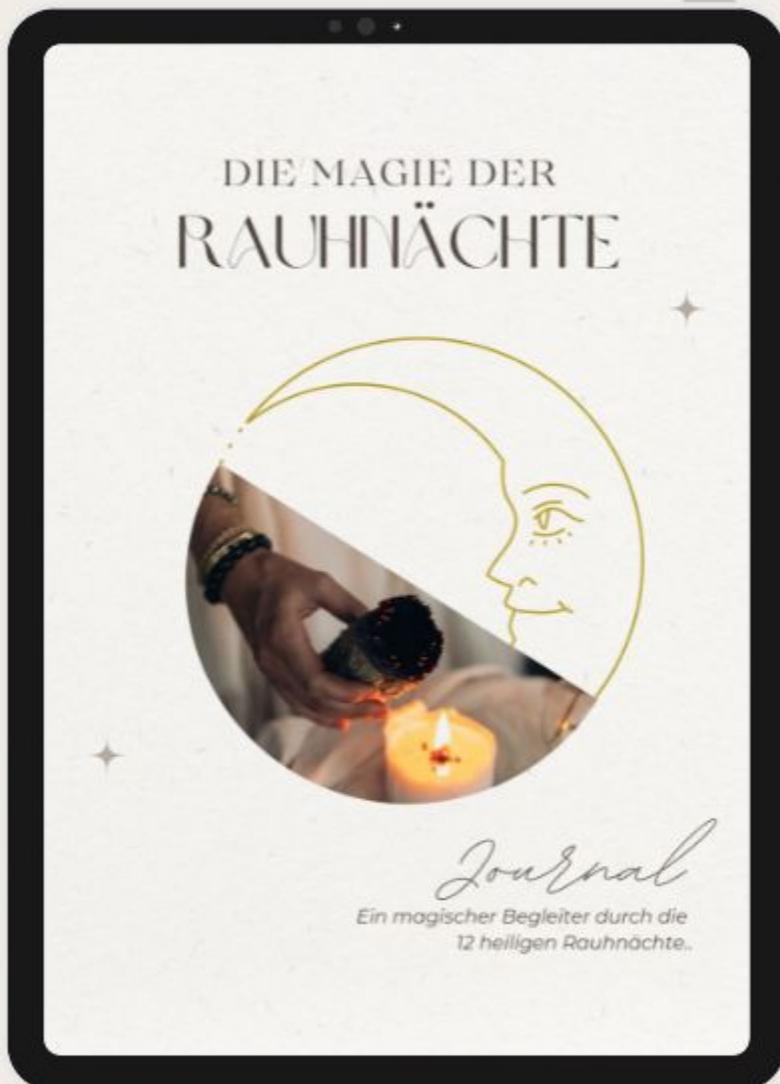
Die 12. Rauhacht (5./6. Januar) ist eine der kraftvollsten Nächte des Zyklus. Sie schließt den Kreis und bringt dich in die Energie des Neubeginns. Dieses Abschlussritual hilft dir, all die Weisheiten und Visionen der vergangenen Nächte zu einem Samen für das neue Jahr zu formen.

Du benötigst:

- Ein ätherisches Öl deiner Wahl (z. B. Weihrauch oder Zypresse)
- Eine weiße Kerze
- Ein kleines Notizbuch oder ein Blatt Papier
- Etwas, womit du schreiben kannst

Ritualschritte:

1. **Reinigung:** Beginne mit einer energetischen Reinigung, z. B. durch eine kurze Meditation oder das Anwenden deines Öls. Gib 1–2 Tropfen auf deine Handflächen, atme tief ein, und visualisiere, wie die Reinheit des Duftes dich klärt.
2. **Rückblick:** Halte kurz inne und spüre, welche Themen und Erkenntnisse dir in den Rauhächten besonders aufgefallen sind. Welche Botschaften haben dich berührt? Welche Visionen hast du empfangen?
3. **Der Samen:** Schreibe eine klare Intention oder einen Wunsch für das kommende Jahr auf dein Papier. Lass diese Worte aus deinem Herzen kommen und formuliere sie in der Gegenwart, als ob sie bereits wahr wären.
4. **Aktivierung:** Salbei deine Kerze mit dem Tropfen eines ätherischen Öls vermischt mit etwas Speiseöl und entzünde sie. Sprich deine Intention laut aus, während du in das Kerzenlicht schaust. Visualisiere, wie der Samen deiner Absicht durch das Licht genährt und gestärkt wird.
5. **Integration:** Lass die Kerze sicher abbrennen und bewahre deinen Zettel an einem besonderen Ort auf, z. B. in einem Journal oder einer Schatzkiste. Dieses Ritual ist wie ein energetischer Vertrag mit dir selbst, der dich das ganze Jahr hindurch begleiten wird.



MAGISCHES *Journal*

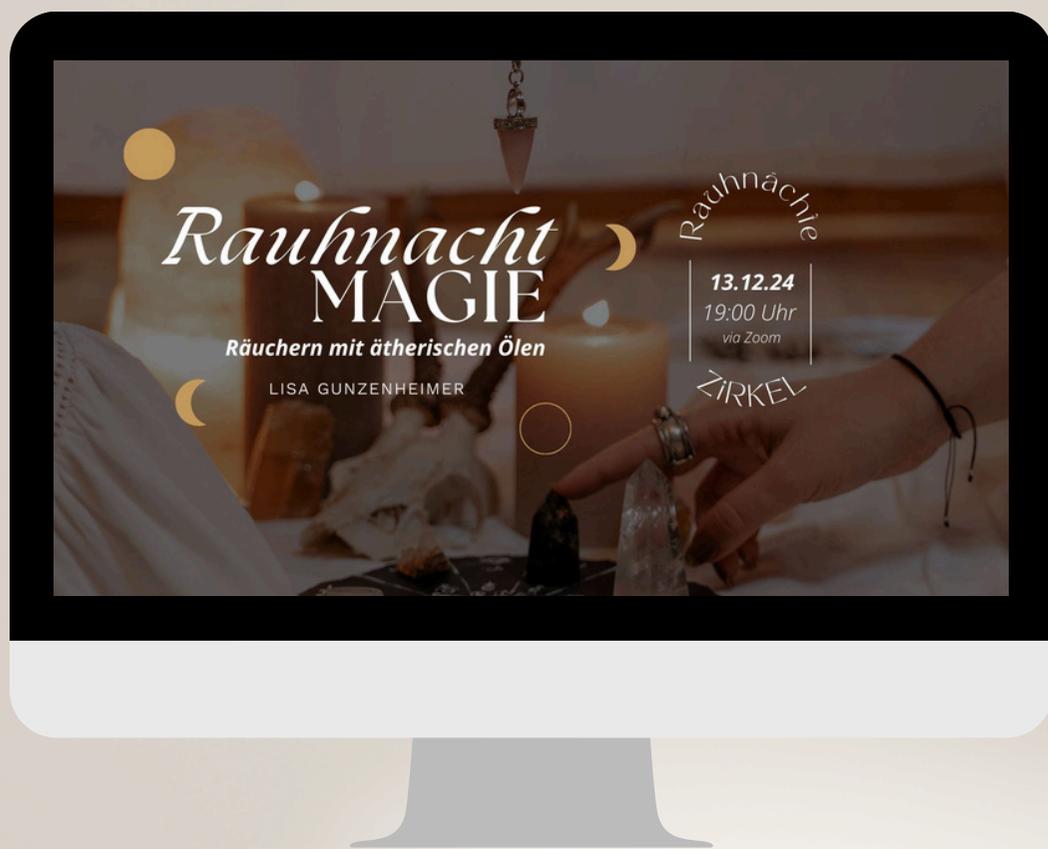
Tauche ein in die Magie der Rauhnächte. Lade dir dein Rauhnächte-Journal für **nur 22,22€** herunter, um die Geheimnisse dieser besonderen Zeit zu entdecken.

*Bereit, die wahre Tiefe der Rauhnächte zu ergründen?
„Die Magie der Rauhnächte“ ist mehr als ein Journal – es ist ein liebevoll
gestalteter Wegweiser, der dich mit Ritualen, Inspirationen und Weisheiten
sanft durch diese heilige Zeit führt.*

*Tauche ein in die Geheimnisse der Rauhnächte und entdecke die
Botschaften, die das kommende Jahr für dich bereithält.
Hier wartet es auf dich.*

[JETZT MAGIE HOLEN](#)





MAGISCHES *Webinar* zu den Rauhnächten

13. Dezember um 19 Uhr via Zoom

In diesem Webinar möchte ich dich auf eine Reise durch die 12 Rauhnächte einladen und dir ein tiefes Verständnis für diese mystische Zeit vermitteln.

Wir tauchen gemeinsam in jede Rauhnacht ein und ich stelle dir vor, was jede Nacht für ein Thema und eine Energie mit sich bringt. Zudem zeige ich dir, wie du dich mit ätherischen Ölen und Kristallen gezielt unterstützen kannst, um in dieser besonderen Zeit noch mehr in deine Mitte zu kommen.

*TAUCHE ein, in die Tiefen
der magischen Nächte*

JETZT DABEI SEIN





Aromaölberatung

Buche noch heute deine ganz persönliche Aromaölberatung – kostenlos und individuell

Die Rauhächte sind die perfekte Zeit, um tiefer in die Welt der ätherischen Öle einzutauchen und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu erleben.

Du hast noch **keine doTERRA-Beraterin** und möchtest erfahren, welche Öle dich in dieser magischen Zeit und darüber hinaus am besten unterstützen können?

Ich lade dich herzlich zu einer kostenlosen Aromaölberatung ein!

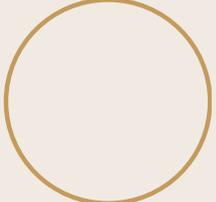
In einem 30-minütigen Gespräch – via Telefon, WhatsApp oder Zoom – gehen wir individuell auf deine Bedürfnisse, Wünsche und Themen ein. Gemeinsam finden wir die passenden Öle für dich und zeigen dir, wie du sie gezielt einsetzen kannst, um dein Wohlbefinden zu stärken und deine spirituelle Reise zu vertiefen.

Bitte beachte: Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an diejenigen, die noch keine doTERRA-Beraterin haben.



Lass uns gemeinsam die Welt der ätherischen Öle entdecken und ihre Magie in dein Leben bringen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



JETZT KOSTENLOS BUCHEN

