



Ein Kakao-Ritual für dein Herz

Kakao gilt als „Trank der Götter“ – da ist er doch genau das Richtige, um dein Herz für dich zu öffnen!

Der Sage nach brachten die Götter den Mayas den Kakaobaum als erste Pflanze, um sie mit Nahrung und Heilung zu versorgen. Kakaobohnen enthalten so viele wertvolle Inhaltsstoffe, dass sich angeblich ein Mensch nur von Kakao allein ernähren könnte.

Nun, das möchte ich nicht austesten, ich bevorzuge da doch die Nahrungsvielfalt...



Ich bin auch keine Biologin oder Lebensmittel-Expertin, deshalb erhebe ich hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit, aber wenn es dich näher interessiert, dann informiere dich gerne genauer über das Thema Kakao!

Hier sei nur grob gesagt:

Roh-Kakao enthält

- > **Theobromin** – stimuliert den Kreislauf, ähnlich wie Koffein,
- > viele **Mineralstoffe** – fördert Muskelentspannung und Durchblutung,
- > **Antioxidantien** – binden freie Radikale und hemmen Entzündungen,
- > **Glückshormone** – lösen Wohlbefinden aus.
- > Und Kakao **entgiftet** – daher immer genug Wasser zusätzlich trinken!



Deshalb bei Schwangerschaft, Stillzeit, körperlichen oder psychischen Erkrankungen erst nach Rücksprache mit deinem Arzt eine Kakao-Zeremonie durchführen!

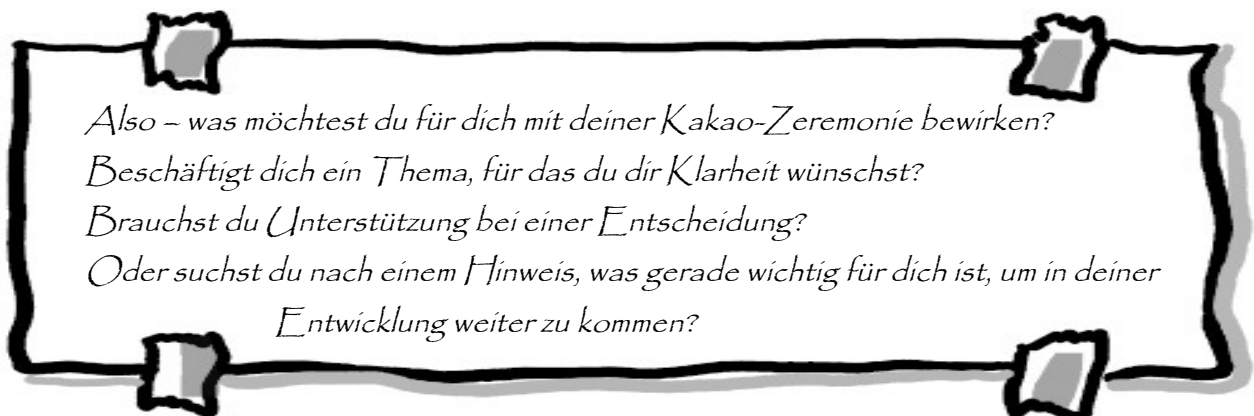
Diese ganzen wertvollen körperlichen Wirkweisen unterstützen zudem die emotionale Wirkung von Roh-Kakao, weshalb die Kakaopflanze auch als **Heilerin der Herzen** gilt.

♡ Deine Wahrnehmung richtet sich nach Innen, deine Intuition wird gestärkt.

♡ Deine Inspiration verstärkt sich, da in dir Verborgenes geweckt wird.

♡ Das Thema, das gerade für deine Entwicklung wichtig ist, wird dir ins Bewusstsein gebracht.

Wichtig für deine Kakao-Zeremonie ist deine **Intention**. Der Kakao unterstützt dich dabei einerseits körperlich (Entspannung, Anregung, Glücksgefühle,...) und andererseits auf emotionaler Ebene. Wenn es dir leichter fällt, kannst du ihn dir auch als eine Art Medium vorstellen, wie die Münze, die du in einen Wunschbrunnen wirfst.



Auf der nächsten Seite habe ich für dich eine Anleitung für dein Kakao-Ritual zusammengestellt, in meiner Podcast-Folge „[Ein Achtsamkeits-Ritual: herzöffnende Kakao-Zeremonie](#)“ kannst du mich bei der Zubereitung begleiten, in meinem Blog-Artikel „[Ein Kakao-Ritual für's Herz](#)“ kannst du meine ersten Erfahrungen nachlesen und deine eigenen kommentieren.

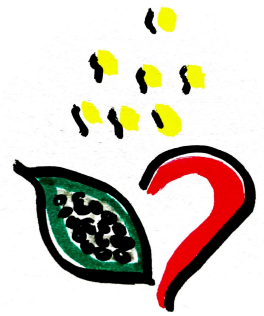
Ich freue mich über deine Erlebnisse und Rückmeldungen!

Vielen Dank für dein Mit-Erleben!

Deine Melanie Prützmann-Schulte (sei beWEGend)

Wenn du deinen Gedanken und Gefühlen noch tiefer auf die Spur kommen oder anderweitige Begleitung haben möchtest, freue ich mich, wenn du mich kontaktierst unter Melanie@sei-bewegend.de oder über das Kontaktformular auf meiner Homepage www.sei-bewegend.de

Mein Kakao-Ritual



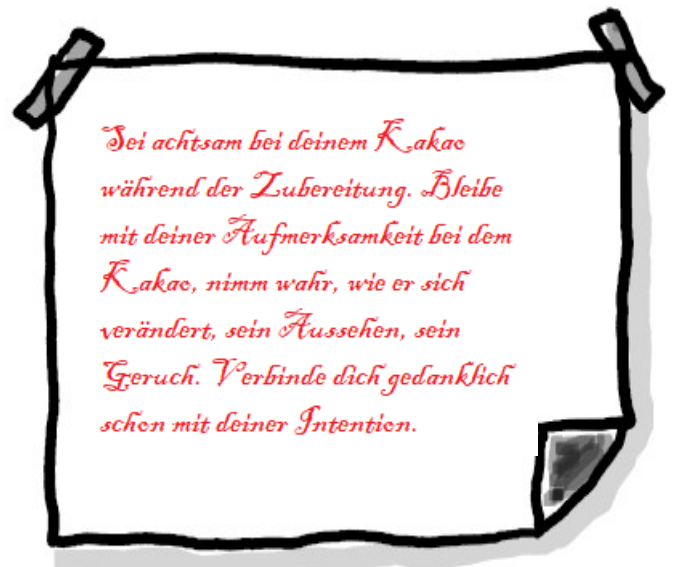
Dafür brauche ich

- Roh-Kakao (30g pro Portion)
- Platz zum Genießen vorbereiten mit:
 - Kerze
 - Lieblingskissen
 - Kuschecke
 - Musik
 - wichtige Gegenstände, z.B. Edelsteine
 - Räucherstäbchen o.ä.
 - Zettel und Stift (wichtig für deine Erfahrungen)
 - ein Glas Wasser (wichtig aufgrund der entgiftenden Eigenschaften des Kakaos)
- Herd zum Erwärmen
- Topf und Löffel
- Brett und Messer zum Zerkleinern
- Lieblingsbecher
- 200ml Wasser oder pflanzlichen Milchersatz
(Kuhmilch blockiert die Antioxidantien des Kakaos)
- Gewürze nach deiner Vorliebe
- deine Intention!



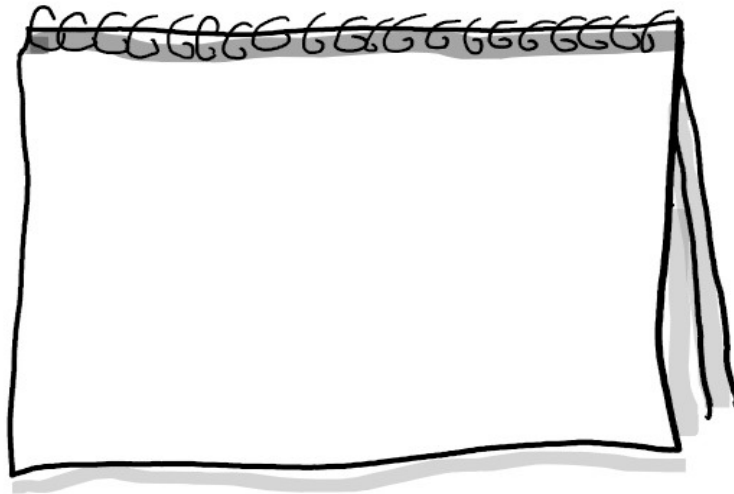
Zubereitung:

- Kakao zerkleinern
- Wasser/ Milchersatz erwärmen
(nicht kochen, da sich sonst Kakao-Bestandteile trennen)
- Kakao einrühren, bis er aufgelöst ist
- ggf. Gewürze einrühren



Mach es dir mit deinem fertigen Kakao an deinem vorbereiteten Platz gemütlich.
Verbinde dich mit deiner Intention und genieße deine Kakao-Reise.

Meine Intention:



Wenn du magst kannst du zur Beginn deiner Reise ein Gebet sprechen, z.B.:

„Ich wünsche mir auf meiner Reise Klarheit zum Thema“

„Ich lade den Kakao ein, mich zu unterstützen bei“

„Ich bitte den Kakao, mir zu zeigen, was gerade wichtig für mich ist.“

Am Ende kannst du dich bedanken, z.B.:

„Ich danke für die Unterstützung auf meiner Reise und bin wieder voll und ganz im Hier und Jetzt.“

Meine Erlebnisse:



