



NaturgeistPfad

Schamanische Energiearbeit
Eleonora Hammer

Vorbereitung & Hinweise zur Kakao-Zeremonie

NaturgeistPfad
Schamanische Energiearbeit
Eleonora Hammer
Hauptstrasse 3
5727 Oberkulm Aargau
Schweiz

Schön, dass du an einer Kakao-Zeremonie teilnimmst. Damit du die Erfahrung möglichst bewusst und angenehm erleben kannst, hilft es deinem Körper, wenn du dich vorher ein wenig darauf vorbereitest.

Die folgenden Hinweise sind Einladungen keine strengen Regeln. Spüre gerne hinein, was für dich stimmig ist.

Ernährung & Vorbereitung

24 Stunden vorher (wenn möglich)

Versuche Folgendes zu reduzieren oder zu vermeiden:

- Alkohol
- stark verarbeitete Lebensmittel
- sehr schwere oder fettige Mahlzeiten
- große Mengen Zucker

12 Stunden vorher

- möglichst kein Koffein (z. B. Kaffee, Energydrinks, schwarzer Tee)
- möglichst kein Nikotin
- wenig Zucker
- wenn möglich keine tierischen Produkte

Eine leichte, pflanzliche Ernährung unterstützt deinen Körper dabei, den Kakao sanfter aufzunehmen.

3–4 Stunden vor der Zeremonie

- möglichst nichts Schweres mehr essen
- wenn du Hunger hast: etwas Leichtes (z. B. Obst, Reis oder Gemüse)
- trinke ausreichend Wasser

Ein eher leerer Magen kann helfen, die Wirkung des Kakaos klarer wahrzunehmen.

Weitere Empfehlungen

- Trinke am Tag der Zeremonie ausreichend Wasser
- Trage bequeme, warme Kleidung
- Wenn möglich, plane dir vor und nach der Zeremonie etwas ruhige Zeit ein
- Du kannst gerne mit einer persönlichen Intention oder Frage kommen, die dich gerade bewegt

Gesundheitliche Hinweise

Bitte gib mir vor der Zeremonie kurz Bescheid, wenn einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft:

- Schwangerschaft
- Herz- oder Kreislaufprobleme
- Einnahme von Medikamenten (insbesondere Antidepressiva)
- starke Koffeinempfindlichkeit
- andere gesundheitliche Themen, bei denen du unsicher bist

In solchen Fällen können wir gemeinsam schauen, ob eine Teilnahme für dich stimmig ist oder ob eine kleinere Menge Kakao sinnvoll ist.

Wichtiger Hinweis

Die Kakao-Zeremonie ist ein Raum für Achtsamkeit, Selbsterfahrung und persönliches Erleben.

Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast oder regelmässig Medikamente einnimmst, kläre bitte im Vorfeld mit einer medizinischen Fachperson, ob die Teilnahme für dich passend ist.

Ich freue mich sehr darauf, diesen besonderen Raum mit dir zu teilen.
Wenn du Fragen hast, melde dich jederzeit gerne.