



E-Guide

Von der Bohne ins Herz

*Zubereitungen, Gewürze &
Rituale von Ritualcacao*

Blutseherin

COPYRIGHT

Copyright © 2025 Blutschwestern GbR

Blutschwestern GbR
vertreten durch Janneke Hellmund-Schmidt und Majvi Brandt
Beim Kloster Dohren 34b
21614 Buxtehude
1.Auflage, Oktober 2025
hallo@blutschwestern.com
www.blutschwestern.com

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung muss vorher von Blutschwestern GbR genehmigt werden.
Illustration und Grafiken: Canva, Pexels



Über uns – Janne & Majvi

Wir sind Schwestern, Freundinnen und zwei Seelen, die schon viele Wege und Leben zusammen gegangen sind.

Als Gründerinnen von Blutschwestern verbindet uns die tiefe Liebe zu den Zyklen des weiblichen Lebens, der Pflanzenwelt und der Wunsch, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich selbst auf neue Weise begegnen können.

Während Janne schon immer eine enge Verbindung zur heimischen Pflanzenwelt spürte, trat Cacao 2020 in Majvis Leben – und veränderte es von Grund auf. Was in ihrer ersten Zeremonie geschah, war mehr als eine schöne Erfahrung: Es war eine Öffnung. Eine Klarheit. Ein Ruf. Seitdem begleiten wir Menschen in Cacaokreisen, immer mit dem Anspruch, alte und ursprüngliche Traditionen mit Respekt zu ehren und traumasensible Räume zu halten.

Dieser Guide ist aus unserer eigenen Praxis entstanden – aus vielen vielen Zeremonien, aus persönlichen Begegnungen mit den Cacaos dieser Welt und aus der tiefen Überzeugung, dass jeder Cacao eine eigene Seele hat.

Wir freuen uns, dass Du Dich auf diese Reise einlässt und Dich hoffentlich genauso in Cacao verliebst, wie wir es getan haben.

Inhaltsverzeichnis

DIE SEELE DEINES CACAOS VERSTEHEN	06
--------------------------------------	----

DER RICHTIGE RITUALCACAO: AUSWAHL, QUALITÄT & EMPFEHLUNG

Worauf Du bei zeremoniellem Rohcacao achten solltest	08
Qualitätsmerkmale für zeremoniellen Rohcacao	09
Unsere Persönliche Empfehlung	10
Die vier Cacaos in diesem Guide	11

DIE KUNST DER ZUBEREITUNG VON RITUALCACAO

Allgemeine Anleitung	13
Schritt für Schritt	14
Wichtige Hinweise – Kontraindikationen	15
Vorbereitung auf Dein Ritual	16

DIE VIER CACAOS – IHRE SEELEN & RITUALE

Bali Flow Cacao – Die leichte Inspiration	18
La Colombiana – Das innere Feuer	19
Arjunas Island Blend – Das verspielte Herz	20
Tsalantum – Die geerdte Vision	21

GRUNDLAGEN FÜR TIEFERE BEGEGNUNGEN MIT CACAO

Die richtige Menge finden	2 3
Die Temperatur – Ein wichtiger Faktor	2 4
Das achtsame Rühren – Der erste Teil des Rituals	2 5
Das richtige Timing	2 6
Zeit für Integration	2 7
Die Haltung macht den Unterschied	2 8

EINE EINLADUNG	2 9
----------------	-----

Die Seele Deines Cacaos verstehen

Cacao ist nicht gleich Cacao. Jede Bohne trägt die Essenz ihres Ursprungsortes in sich – die Erde, die Sonne, die Hände, die sie ernteten. Und vor allem: ihre ganz eigene Frequenz, ihren eigenen Spirit.

In der traditionellen Verwendung wird Cacao als Pflanzenmedizin verstanden – als Brücke zwischen Herz und Bewusstsein. Das enthaltene Theobromin ("Speise der Götter") öffnet sanft, das Magnesium entspannt, die Antioxidantien nähren und schützen. Doch das ist nur die biochemische Seite. Die wahre Magie entfaltet sich in der achtsamen Begegnung.

Die vier Cacaos in Deiner Cacao Connection Journey und in diesem Guide stammen aus verschiedenen Regionen dieser Welt – und jeder bringt seine eigene Weisheit mit.

Freu Dich drauf, sie kennenzulernen und zu erleben!

Tanne & Majvi



DER RICHTIGE
RITUALCACAO:
AUSWAHL,
QUALITÄT &
EMPFEHLUNG



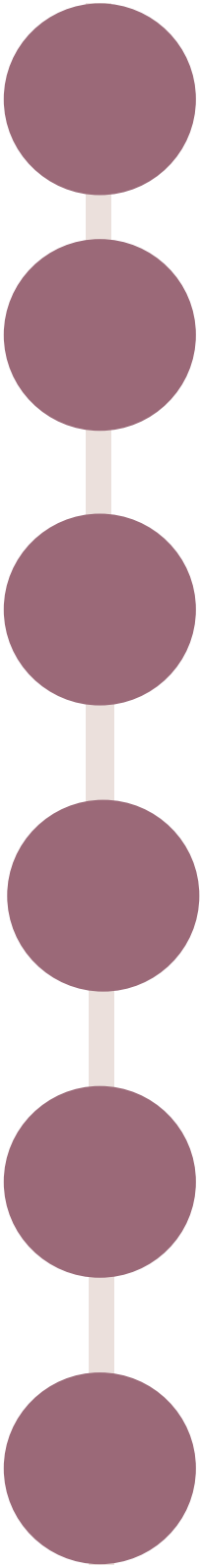
Worauf Du bei zeremoniellem Rohcacao achten solltest

Die Auswahl an Firmen, die Ritualcacao vertreiben, ist in den letzten Jahren regelrecht explodiert. Auch die Vielfalt an Bohnensorten und Herkunftsländern hat rasant zugenommen.

Das ist einerseits wunderbar – es zeigt, wie viele Menschen die Kraft dieser Pflanzenmedizin für sich entdecken. Andererseits darf diese Entwicklung auch kritisch betrachtet werden: Cacao und die Produzent*innen vor Ort dürfen nicht durch unsere westliche, konsumorientierte Welt ausgebeutet werden.

Wenn Du Cacao für Deine Praxis kaufst, lohnt es sich, genau hinzuschauen:

QUALITÄTSMERKMALE FÜR ZEREMONIELLEN ROHCACAO



TRANSPARENTE HERKUNFT

Woher kommt der Cacao wirklich? Kennst Du die Region, vielleicht sogar die Kooperative oder die Kleinbauern? Transparenz ist der erste Schritt zu echter Wertschätzung.

DIREKTER BEZUG OHNE ZWISCHENHANDEL

Je direkter die Verbindung zwischen Produzent*innen und Verkäufer*innen, desto fairer die Bezahlung und desto höher die Qualität. Zwischenhändler bedeuten oft: weniger Geld für die Bauern, weniger Kontrolle über den Anbau.

BIO-ZERTIFIZIERUNG & NATÜRLICHER ANBAU

Achte auf biologisch zertifizierten Anbau durch Kleinbauern und lokale Familienbetriebe. Mischkulturen statt Monokulturen. Keine Pestizide, keine Ausbeutung der Böden.

FAIRE ARBEITSBEDINGUNGEN & SOZIALE VERANTWORTUNG

Gute Cacaoanbieter*innen investieren in die Gemeinschaften vor Ort: Bildung, Gesundheitsversorgung, Infrastruktur. Sie sehen die Menschen hinter dem Produkt.

UMWELTFREUNDLICHE VERARBEITUNG & VERSAND

Wie wird der Cacao verarbeitet? Bleibt er im Ursprungsland oder wird er billig verschifft und anderswo weiterverarbeitet? Wie sieht es mit dem ökologischen Fußabdruck aus?

REINE, NICHT ENTÖLTE KAKAOMASSE

Zeremonieller Cacao sollte 100 % reine Kakaomasse sein – inklusive der vollen Kakaobutter und all ihrer Mikronährstoffe. Kein Zucker, keine Zusätze, keine Entölung.

UNSERE PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG

Seit Jahren beziehen wir aus genau diesen Gründen hauptsächlich Cacao von Suyana – und können sämtliche ihrer Cacaos wirklich von Herzen empfehlen.



Was Suyana für uns besonders macht:

- Ausschließlich biologisch zertifizierter Anbau durch Kleinbauern und lokale Familienbetriebe
- Hohe ethische Standards und Transparenz entlang der gesamten Produktionskette
- Fairer Direkthandel und umweltfreundlicher Versand
- Eine klare Mission: Suyana bedeutet "Hoffnung" – und genau das möchten sie in die Welt tragen

Ihre Mission geht über das Persönliche hinaus: Sie wollen nicht nur nehmen, sondern auch geben. Deshalb sind Transparenz und Nachhaltigkeit Kernwerte – von der Quelle bis zu Dir. Und deshalb unterstützen sie soziale Projekte dort, wo es besonders gebraucht wird.

Möchtest Du Cacao von Suyana testen?

Mit unserem Code "blutschwestern" sparst du 10 % auf Deine Bestellung.

(Der Transparenz halber: Dies ist ein Affiliate-Link. Wir empfehlen Suyana, weil wir von Herzen dahinterstehen – nicht andersherum.)

DIE VIER CACAOS IN DIESEM GUIDE

Für dieses E-Book geben wir Dir 4 konkrete Empfehlungen für Cacaosorten, mit denen wir bereits intensiv gearbeitet haben:



BALI FLOW CACAO
von der indonesischen Insel
Bali



LA COLOMBIANA
aus Kolumbien



ARJUNAS ISLAND BLEND
aus Madagaskar



TSALANTUM
TRINITARIO
aus Guatemala

Alle vier sind total verschieden – und jeder für sich mehr als besonders und einzigartig. Jeder trägt die Seele seines Ursprungsortes in sich und lädt dich zu einer anderen Art der Begegnung ein.

DIE KUNST DER
ZUBEREITUNG
VON
RITUALCACAO

ALLGEMEINE ANLEITUNG

Die Zubereitung Deines Cacaos ist bereits Teil des Rituals. Nimm Dir Zeit. Schaffe Ruhe. Bereite Deinen Cacao mit Liebe, Intention und Deiner vollen Aufmerksamkeit zu.

Was Du brauchst

- 10–30 g Rohcacao (je nach gewünschter Intensität, Vorliebe und Lebensphase)
- Ca. 200 ml Wasser oder Pflanzendrink
- Einen kleinen Topf
- Einen Schneebesens/Molinillo Stab
- Optional: Gewürze Deiner Wahl
- Optional: Hochleistungsmixer für extra Cremigkeit

SCHRITT FÜR SCHRITT

1. VORBEREITUNG

Wiege Deinen Cacao ab und **zerkleinere** ihn etwas.

2. ERWÄRMEN

Erwärme das Wasser in einem kleinen Topf, sodass es heiß ist, aber nicht kocht. Die ideale Temperatur liegt bei **maximal 45-60 °C**. Höhere Temperaturen zerstören die empfindlichen Pflanzenstoffe und können die Wirkung beeinträchtigen.

3. AUFLÖSEN

Rühre die gehackte Kakaomasse mit einem Schneebesen oder einem Molinillo Stab ein, bis sie sich **vollständig auflöst**. Sei geduldig – rühre in kreisenden Bewegungen, vielleicht im Rhythmus Deiner Atmung. Manche flüstern eine Intention hinein, singen ein Mantra für den Cacao, räuchern für ihn oder bereiten ihn umgeben von Kristallen zu.

4. VERFEINERN

- **Würze** Deinen Cacao **nach Belieben**:

- Für **Süße**: Kokosblütenzucker, Ahornsirup oder Dattelsüße

- Eine Prise **Salz** nimmt dem Cacao das Bittere, **unser Tipp**: Rosensalz

Gewürze: z.B. Zimt, Vanille, Tonkabohne, Chili, Kurkuma, Pfeffer, Ingwer oder Kardamom – wähle nach Deiner Intention und Deinem Geschmack. **Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt**

5. OPTIONAL: MIXEN

Für eine extra cremige Konsistenz kannst Du den Cacao kurz in einem Hochleistungsmixer pürieren. Ja, es ist nicht besonders traditionell und ursprünglich, aber leider wirklich praktisch... (Wir entschuldigen uns dabei immer liebevoll bei der Cacaogöttin...)



WICHTIGE HINWEISE – KONTRAINDIKATIONEN

Nur weil Cacao natürlich und pflanzlich ist, bedeutet es nicht automatisch, dass die Einnahme auch immer unbedenklich ist. Unserer Meinung nach ist es auch ein wichtiges Qualitätsmerkmal von Raumhalter*innen über eben jene Kontraindikationen entsprechend aufzuklären. Nur so kannst Du Deine Erfahrungen mit Cacao auch wirklich in einem sicheren Rahmen machen.

Nicht geeignet bei:

- Schweren Herzerkrankungen
- Einnahme von Antidepressiva (SSRI) oder anderen Psychopharmaka
- Einnahme von MAO-Hemmern

→ Bei der Einnahme von Antidepressiva gibt es Unterschiede je nach Präparat und Dosis, die Cacao nicht zwingend ausschließen müssen. Besprich dies bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt

In der Schwangerschaft/Stillzeit:

Grundsätzlich spricht nichts gegen ein Cacaoritual. Wir empfehlen, die Dosis anzupassen (unsere Empfehlung: max. 10-15g je Tasse). Sprich uns gerne vorab an oder halte Rücksprache mit Deiner Ärztin oder Hebamme.

Bei Histaminintoleranz:

Cacao kann Symptome verstärken. Taste dich langsam heran und höre auf Deinen Körper.

Wichtig: Auch wenn die Einnahme von Cacao die Stimmung aufhellt, ersetzt Cacao keine therapeutische Begleitung

Vorbereitung auf Dein Ritual

01

Am Tag des Rituals:

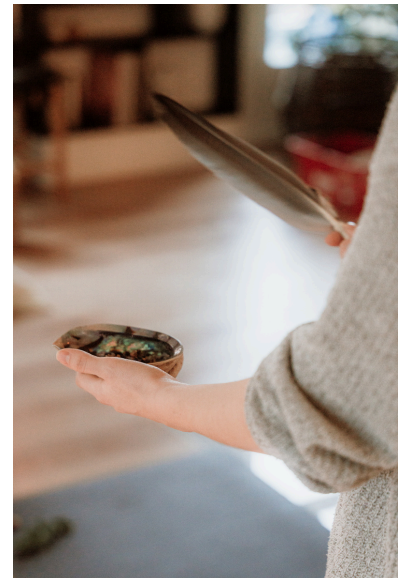
- Nach alter Tradition wird am Tag des Rituals rein pflanzlich gegessen
- 3–4 Stunden vor der Zeremonie wird idealerweise nichts mehr gegessen, damit die Verdauung entlastet ist und der Cacao besser wirken kann
- Sollte es Dir damit nicht gut gehen, höre auf Deinen Körper und iss etwas Leichtes und Pflanzliches (dies gilt besonders, wenn Du schwanger bist und/oder stillst oder gerade menstruerst)



02

Deinen Raum gestalten:

- Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist
- Stelle sicher, dass Du Dich wohl und geborgen fühlst
- Erschaffe vielleicht einen kleinen Altar mit Kerzen, Kristallen, Blumen oder anderen für Dich heiligen Gegenständen
- Räuchere optional Deinen Space oder diffuse ätherische Öle
- Halte etwas zum Schreiben bereit, um Deine Gedanken zu notieren



03

Einstimmung:

- Gehe in die Natur und verbinde Dich bewusst mit Mutter Erde
- Nimm ein schönes Bad oder räuchere zur Reinigung
- Komme bei Dir an, bevor Du beginnst. Nimm z.B. drei ganz tiefe Atemzüge ein in den Bauch und lösend durch den geöffneten Mund aus

A close-up photograph of two hands holding cacao pods. The hand on the left holds a white cacao pod, and the hand on the right holds an orange cacao pod. The background is a soft, out-of-focus light green. The title text is centered over the pods, flanked by two vertical maroon lines.

DIE VIER CACAOS – IHRE SEELEN & RITUALE

Bali Flow Cacao – Die leichte Inspiration

Herkunft: Tabanan, Bali | Trinitario-Bohnen

Charakter: Harmonisches Spiel aus floralen Akzenten, nussiger Wärme und lebendiger Fruchtigkeit

Wirkung & Energie:

Sanft herzeröffnend und beschwingend – wie eine Brise Unbeschwertheit, die durch Dein ganzes Sein strömt. Dieser Cacao löst mentale Stagnation behutsam auf und bringt Dich in Deinen individuellen Flow. Ideal für kreative Tätigkeiten, Visionsfindung und die Entfaltung neuer Ideen.

Gewürzempfehlung: Kardamom, Zimt & Muskatnuss

Die floralen Noten des Bali Cacaos harmonisieren wunderbar mit Kardamom (leicht geöffnet), Zimt und Muskatnuss. Gepaart mit etwas Kokosblütenzucker als sanfte Süße trifft es die spirituelle Atmosphäre Balis perfekt und spiegelt die mystische Energie der Insel.

Passendes Ritual

Während Du rührst, stelle Dir vor, wie sich in Dir eine Blütenknospe sanft öffnet. Mit jedem Schluck: Weite. Leichtigkeit. Raum für Neues. Perfekt begleitet von einem Notizbuch für spontane Inspirationen.

La Colombiana – Das innere Feuer

Herkunft: Tumaco, Huila & Santander, Kolumbien | Cacao Fino de Aroma

Charakter: Weiches Nussaroma, veredelt von klarer, fruchtiger Leichtigkeit

Wirkung & Energie:

Aktivierend, motivierend und kraftvoll – erweckt Dein inneres Feuer. La Colombiana wirkt wie ein weicher Impuls: öffnet das Herz, klärt den Geist, belebt den Körper. Viele spüren tiefe Wärme, emotionale Offenheit und neue Zentrierung. Ideal für Bewegungsrituale, dynamische Yogaflows und schöpferische Tätigkeiten.

Gewürzempfehlung: Saigon Zimt & Chili

Saigon Zimt bringt warme, würzige Tiefe. Eine kleine Prise Cayenne oder Chilipulver verstärkt das aktivierende Feuer. Für Süße: Ahornsirup oder Dattelsüße.

Passendes Ritual

*Rühre im Uhrzeigersinn – der Richtung der Sonne folgend.
Spüre, wie mit jedem Kreis die Energie in Dir erwacht und
Deine innere Sonne zu leuchten beginnt. Nach dem Trinken:
Bewege Dich. Tanze. Singe. Lass das Feuer fließen.*

Für Verbindung zum inneren Kind und Leichtigkeit

Arjunas Island Blend – Das verspielte Herz

Herkunft: Sambirano-Tal, Madagaskar | Trinitario

Charakter: Weich-cremig mit sanften Nuancen von Beeren, Zitrusfrüchten und Kirsche

Wirkung & Energie:

Sanft und weich – öffnet Raum für Kreativität und Verbindung mit dem inneren Kind. Dieser Cacao lädt zu spielerisch-kreativen Momenten ein, zu Leichtigkeit und Lachen. Ideal für Ecstatic Dance, Malen, Schreiben oder unbeschwerte Augenblicke mit Deinen Liebsten.

Gewürzempfehlung: Rose & Vanille

Eine Prise getrocknete Rosenblüten und das Mark der Vanilleschote verstärken die weiche, herzöffnende Qualität. Optional: Kokosblütenzucker oder Dattelsirup.

Passendes Ritual

Während Du Deinen Cacao trinkst, erinnere Dich an einen Moment purer Freude aus Deiner Kindheit. Lächle. Male vielleicht spontan ein Bild oder tanze barfuß durch den Raum. Alles darf leicht sein.

Tsalantum – Die geerdte Vision

Herkunft: Alta Verapaz, Guatemala | Trinitario

Charakter: Erdige, leicht würzige Note mit sanften Karamell-Nuancen

Wirkung & Energie:

Erdend, stabilisierend und klärend – stärkt innere Aufrichtung und fördert großes Denken. Tsalantum schenkt Selbstvertrauen und stille Entschlossenheit. Perfekt für Meditationen, Visionsarbeit und Manifestationszeremonien, um Intentionen klar zu verankern.

Gewürzempfehlung: Alor Vanillepulver & Tonkabohne

Alor Vanillepulver aus Indonesien bringt tiefe, warme Süße. Eine Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss verstärkt die erdende Qualität. Je nach Geschmack: Kokosblütenzucker.

Passendes Ritual

Setze Dich aufrecht hin. Spüre Deine Verbindung zur Erde unter Dir. Formuliere vor dem ersten Schluck eine klare Intention oder Vision. Trinke langsam, bewusst. Spüre, wie sich mit jedem Schluck Deine Klarheit vertieft.

The background of the image features several cacao pods. One pod in the foreground is broken open, revealing the white, fleshy pulp and the dark cacao nibs inside. Other whole pods are visible in the background, some resting on a light-colored, textured surface that looks like a piece of burlap or a similar natural fabric. The overall lighting is soft and even, highlighting the natural textures of the cacao pods and the fabric.

GRUNDLAGEN
FÜR TIEFERE
BEGEGNUNGEN
MIT CACAO



DIE RICHTIGE MENGE FINDEN

Jeder Mensch ist unterschiedlich – und auch Deine Bedürfnisse können sich von Tag zu Tag verändern. Taste Dich heran und spüre, wie viel Cacao Dir gut tut.

Orientierung für zeremonielle Dosen:

- 5-10 g: Mikrodosierung für eine subtile Stimmungsaufhellung, leicht gesteigerte Energie und erhöhte Kreativität
- 10-15 g: Sanfte Einführung, ideal zum Kennenlernen oder für sensible Konstitutionen oder z.B. während Schwangerschaft und Stillzeit
- 15-25 g: Moderate Dosis – herzöffnend, klar, gut für regelmäßige Praxis
- 25-35 g: Zeremonielle Dosis – spürbare Wirkung mit vertieften Meditationen
- 35-42 g: Tiefgehende zeremonielle Dosis – kraftvoll, intensiv, für erfahrene Praktizierende

Dies sind nur Richtlinien. Unsere Individualität spielt auch eine große Rolle. Dein Körper weiß, was er braucht. Höre auf ihn und hab Vertrauen, dass Du Deinen Körper in dieser Hinsicht am besten kennst.

Wichtig: *Weniger ist manchmal (oder eher meistens) mehr. Eine zu hohe Dosis kann zu Übelkeit, Unruhe oder Herzrasen führen. Beginne lieber vorsichtig und steigere dich langsam.*

DIE TEMPERATUR – EIN WICHTIGER FAKTOR

Die Temperatur Deines Wassers bestimmt maßgeblich, wie viel von der Pflanzenkraft erhalten bleibt.

Maximal 45-60 °C – in diesem Bereich bleiben die empfindlichen Pflanzenstoffe, Enzyme und Antioxidantien intakt. Höhere Temperaturen können:

- Theobromin und andere Alkaloide teilweise zerstören
- Die herzöffnende Wirkung abschwächen
- Den feinen Geschmack verfälschen

Praktische Tipps:

- Lass kochendes Wasser 5–10 Minuten abkühlen
- Nutze bei Unsicherheit ein Küchenthermometer
- Wenn der Cacao soeben sanft anfängt zu dampfen, genügt es
- Manche bereiten Cacao auch komplett kalt zu (als "Cold Cacao") – die Wirkung ist sanfter, aber durchaus spürbar

Der Cacao dankt Dir für diese Sorgfalt mit seiner vollen Präsenz.





DAS ACHTSAME RÜHREN – DER ERSTE TEIL DES RITUALS

Die Zubereitung ist bereits Zeremonie. Schon beim Rühren beginnst Du, Dich mit dem Spirit des Cacaos zu verbinden. Rühre nicht mechanisch – rühre mit Intention:

- In kreisenden Bewegungen, vielleicht im Rhythmus Deiner Atmung
- Spüre, wie sich die Kakaomasse langsam auflöst
- Beobachte, wie die dunkle Farbe sich im Wasser verteilt
- Manche Menschen flüstern eine Dankbarkeit hinein: "Danke für Deine Medizin"
- Andere setzen eine Intention: "Möge dieser Cacao mein Herz öffnen"
- Wieder andere rühren einfach in Stille und Präsenz

Die Richtung des Rührens:

Traditionell wird oft im Uhrzeigersinn gerührt – der Richtung der Sonne folgend, als Symbol für das Einladen von Energie. Doch auch hier gilt: Spüre, was sich für Dich stimmig anfühlt.

Dieser Moment des Rührens ist wie ein Gespräch ohne Worte. Du lädst den Cacao ein, mit Dir zu arbeiten – und er antwortet mit seiner sanften Kraft.

DAS RICHTIGE TIMING

Cacao ist geduldig. Seine Wirkung entfaltet sich nicht mit einem Schlag, sondern in Wellen.

Vor Deiner Praxis:

Trinke Deinen Cacao 15–30 Minuten vor Deiner Zeremonie, Meditation, Yogapraxis oder kreativen Session. So hat er Zeit, sanft anzukommen, bevor Du tiefer eintauchst.

Die Wirkdauer:

Die akute Wirkung – die herzöffnende Wärme, die mentale Klarheit – hält meist 3–6 Stunden an. Doch die subtileren Effekte können bis zu 72 Stunden nachwirken.

Viele Menschen berichten von:

- Erhöhter emotionaler Offenheit am Folgetag
- Klareren, intensiven Träumen in der Nacht nach der Zeremonie
- Einer sanften, zentrierten Energie, die noch Tage anhält
- Einsichten, die sich erst später zeigen



.. ZEIT FÜR INTEGRATION

Plane bewusst Raum ein nach Deinem Cacaoritual:

- Journaling: Schreibe auf, was sich gezeigt hat – Gefühle, Bilder, Erkenntnisse
- Stille: Setze Dich einfach hin und sei. Ohne Ablenkung, ohne To-Do-Liste
- Bewegung in der Natur: Ein Spaziergang erdet und integriert
- Kreatives Ausdrücken: Malen, Tanzen, Singen – was auch immer fließen möchte

Hydration ist wichtig:

Cacao wirkt leicht diuretisch (entwässernd) und kann den Körper anregen. Trinke in den Stunden nach dem Ritual ausreichend Wasser – mindestens 2 Liter über den Tag verteilt.

Das unterstützt:

- Die Entgiftungsprozesse im Körper
- Den Kreislauf und die Herzfunktion
- Die Integration der Erfahrung auf körperlicher Ebene

DIE HALTUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

All diese "Regeln" sind keine starren Vorschriften und mögen vielleicht auch teilweise etwas technisch klingen – doch sie sind der Rahmen, in dem die Magie entstehen kann. Jedes Detail trägt dazu bei, dass Du und der Cacao euch wirklich begegnen könnt.

Sie sind Einladungen, Orientierungspunkte, gewachsen aus jahrhundertealter Tradition und moderner Erfahrung.

Was wirklich zählt, ist Deine Haltung:

- Präsenz statt Eile
- Achtsamkeit statt Routine
- Respekt statt Konsum
- Offenheit statt Erwartung

Der Cacao spürt, ob Du wirklich da bist. Und er antwortet entsprechend.





Eine Einladung

Dieser Guide ist kein Regelwerk – er ist eine Einladung und ein Wegweiser.

Jede Begegnung mit Cacao darf anders sein. Experimentiere. Spüre hin. Vertraue Deiner Intuition.

Die Gewürze sind Vorschläge, keine Vorschriften. Die Rituale sind Impulse, keine Pflicht. Finde Deinen eigenen Weg, Deine eigene Sprache mit dem Spirit des Cacaos.

Alles kann. Nichts muss.

Was Du brauchst, ist schon in Dir. Der Cacao erinnert Dich nur daran.

Von der Bohne ins Herz – mit jedem Schluck eine Begegnung.

Tanne & Majvi

BEREIT FÜR VERÄNDERUNGEN?



1:2 ZYKLUSBEGLEITUNG

Du möchtest Deine Zyklusbeschwerden endlich verstehen und an der Wurzel anpacken? Wir begleiten Dich für ca. 3 Monate und helfen Dir, Deine Beschwerden loszuwerden und in Deine volle zyklische Kraft zu finden

BUCH DIR DEIN
ERSTGESPRÄCH



MOON YOGA®

Du wünschst Dir eine Yogapraxis, die Deine Zyklusbeschwerden, Erkrankungen wie Endometriose oder Myome berücksichtigt, Deinen Zyklus achtet und frei ist von Leistungsdrang und Dich stattdessen Dir und Deiner zyklischen Essenz und Intuition näher bringt?

WÖCHENTLICHE
ONLINE LIVEKLASSE



CACAO CONNECTION CIRCLE

Du wünschst Dir eine regelmäßige Cacaopraxis? Dann ist unser wöchentlicher Online CCC perfekt. Hier verbinden wir Cacaoritual mit somatischen Übungen und geführter Meditation. Urlaub für Seele, Herz und Nervensystem pur!

WÖCHENTLICHE
ONLINE LIVEKLASSE