

Inhalt



TEIL 1

Kakao lieben 6

Einleitung 8

Unsere Geschichte 13

Unser Warum 21



TEIL 2

Kakao verstehen 26

Tradition und Herkunft 28

Kakao & Cocoa & Ritual Cacao 28 | Die Speise der Göttinnen und Götter 32 |

Kakaobohnen als Tauschmittel 35

Die Kakaosorten 36

Ritual Cacao kommt zurück 38

Die Wirkung: Das Superfood und seine Inhaltsstoffe 41

Ein wacher Geist durch Kakao 47 | Kakao als Aphrodisiakum 49 |

Kakao und die Schwangerschaft 51 | Kakao während der Menstruation 55 |

Kakao tut der Seele gut 58 | Das Innere Kind liebt Kakao 60



TEIL 3

Kakao erfahren 64

Kakao in deinem Leben 66

So bereitest du deinen Kakao zu 68

Die Dosis 69 | Die Wirkung der Zutaten 69 |

Für wen Kakao nicht geeignet ist 71 | Was sonst beachtet werden sollte 72

Der Spirit des Kakaos 73

Lade den Kakao-Spirit ein 74

Kraftvolle Intentionen 75

Anleitung: Eine kraftvolle Intention setzen 77

Tipps für dein Ritual zu Hause 78

Kakaorituale mit anderen 80

Einladung zu einem geführten Kakaoritual 86



12 Kakaorituale für das ganze Jahr 88

- Jahresbeginn – Verbinde dein Herz mit deinem Verstand 90
Februar – Wohlfühlritual für innere Wärme 94
Frühjahr – Komm in deine Kraft mit dem Löwenherz-Ritual 98
Walpurgsnacht – Entfache dein Feuer mit einem
Beltane-Ritual 102
Sommer – Ein Liebesritual für Verbindung &
Leidenschaft 106
Juni – Ein Energieritual für Veränderung &
Neuausrichtung 110
Sommersonnenwende – Ein Kakaoritual für mehr
Dankbarkeit und Freude 114
Spätsommer – Ein Ritual für deine Schöpfer- und
Verantwortungskraft 118
September – Ein Ritual für Erdung & Stabilität 122
Samhain – Komm in Kontakt mit deinen Ahnen 126
Wintersonnenwende – Lasse dein Licht leuchten 130
Jahresende – Ein Ritual für den bewussten Wechsel
vom Alten ins Neue 134



12 Kakaorituale für jeden Tag 138

Reinigung – Ein Ritual zum Klären deiner Energien 140

Visionsfindung – Im Einklang mit deinem Herzen 144

Wurzelchakra – Ritual zur Stärkung deines Urvertrauens 148

Spiegelritual – Für mehr Selbstliebe & Verbundenheit 152

Secret Love – Ein Ritual für Paare 156

Guten Morgen – Starte kraftvoll in den Tag mit Kakao 160

Nachmittagsbooster – Ein Ritual gegen das Tagestief 164

Abendruhe – Ritual für einen friedlichen Abschluss 168

Zum Geburtstag – Ein besonderer Moment an
deinem Tag 172

Loslassen – Schaffe Platz für Neues 176

Inneres-Kind-Ritual – Komm in Kontakt mit deinem
Sonnen- und Schattenkind 180

Manifestationsritual – Aus deinem Herzen in dein Leben 184



Ausklang 188