

Kakaozeremonie und Herzmeditation

Kursnummer	261GE2003
Beginn	Samstag, 10.01.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	22,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Sandra Lenz

Die Kakaozeremonie hat ihre Wurzeln in den traditionellen Zeremonien der indigenen Völker Mittel- und Südamerikas. In der traditionellen Medizin wurde Kakao oft als heiliges Getränk genutzt, dem heilende und bewusstseinsverändernde Eigenschaften zugesprochen wurden. Für die Zeremonie wird in der Regel roher, ungesüßter Kakao verwendet, um dessen natürliche Eigenschaften zu bewahren.

Die Zeremonie beginnt mit einer räumlichen und energetischen Reinigung, um die Teilnehmenden auf den nächsten Moment vorzubereiten.

Nach dem Trinken des Kakaos folgt eine Herzmeditation in Bewegung. Die Herzmeditation ist eine kraftvolle Übung, die darauf abzielt, die Energie des Herzens zu aktivieren und das Bewusstsein für Mitgefühl, Liebe und Verbundenheit zu stärken. Die bewegte Version bringt sowohl den Körper als auch das Herz in Einklang.

Die Zeremonie ändert mit einer Phase der Dankbarkeit.

Ziel:

Stress besser bewältigen und sich entspannen

Herzöffnen

bei sich ankommen

Inhalte:

45 min. Herzmeditation in Bewegung mit Musik

45 min Kakaozeremonie

Austausch

Die Teilnehmenden verstehen den historischen Kontext der Kakaozeremonie, kennen den Zweck rohen Kakao samt dessen potenzieller Wirkung, erleben eine geführte Herzmeditation in bewegter Form und erkennen Verbindungen zwischen Körperhaltung, Herzenergie und emotionalem Wohlbefinden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.01.2026	16:00 - 18:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03