

# SONNTAGS-KAKAO RITUAL FÜR DIE FAMILIE "5-FINGER"



children\_cacao\_ceremony

BY ELENA MOTAK

Apr-2025



## *Kakao Ritual*

Der Sonntag ist ein besonderer Tag – ein Übergang zwischen dem, was war, und dem, was kommt. Eine Gelegenheit, innezuhalten, Kraft zu sammeln und sich bewusst auf die neue Woche einzustimmen. Inmitten des Alltags kann ein Kakao-Ritual mit deinem Kind zu einem wertvollen Anker werden – ein Moment der Dankbarkeit, der Reflexion und der Verbindung.

## Das Sonntags–Kinder–Kakao–Ritual "5 Finger": Ein Moment der Ruhe und Neuausrichtung

### **Vorbereitung**

Sucht euch einen gemütlichen Platz, vielleicht mit Kissen und einer warmen Decke. Zündet eine Kerze an und spielt sanfte Musik. Alles darf einladen zur Entspannung. Bereitet gemeinsam euren Kakao zu – mit Achtsamkeit und Liebe. Spürt, wie der Kakao seinen Duft entfaltet und sich langsam in eine samtige, wärmende Köstlichkeit verwandelt.

---

Es gibt keine klaren Altersgrenzen. Jedoch empfiehlt sich eine kinderfreundliche Version für Kinder ab 3 Jahren. Dabei ist es wichtig, die Bedürfnisse und die individuellen Veranlagungen sowie Unverträglichkeiten jedes Kindes in Absprache mit Eltern oder Erziehungsberechtigten zu berücksichtigen.

## Kinder Kakao Rezept

Für Kinder empfiehlt sich eine geringere Dosierung: je nach **Alter und Geschmack 1g Ritualkakao pro Lebensjahr** jedoch nicht mehr als 10g **auf 200ml Hafermilch** oder andere Milchalternative oder Wasser.

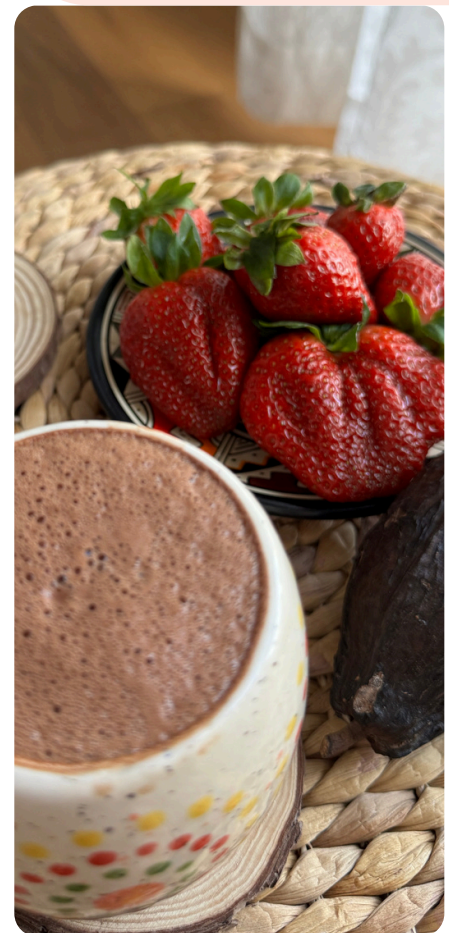
Alles auf **60 Grad aufwärmen**, permanent rühren und mit einem Schneebesen **aufschäumen!**

Ritualkakao kann für Kinder einen intensiven und ungewohnten aber auch **natürlichen Geschmack** haben. Viele Kinder lieben den Geschmack tatsächlich so. Zum Süßen eignen sich sehr gut **Kokosblütenzucker**, Ahornsirup, Honig oder Dattelsirup.

In meinen Kinder Kakaozeremonien biete ich immer die beliebte **Chuncho Kakao**sorte an!

Bestelle dir deinen zeremoniellen Kakao und spare dauerhaft 10%\* mit dem Code EARTHLOVE und \*unterstütze meine Arbeit

[Zum Kakao Shop](#)



## Das Ritual – Dankbarkeit & Möglichkeiten

1. Haltet eure **Tassen in den Händen** und fühlt die Wärme. Stellt euch vor, dass sie direkt **in euer Herz** fließt. Nun legt eure **rechte Hand** auf eure Brust – sie steht für alles, was ihr bereits in eurem Leben habt. Jeder **Finger** symbolisiert einen Menschen, eine Erfahrung oder etwas, wofür ihr dankbar seid.

**Frage dein Kind:** 🍌 „Wofür bist du dankbar?“

Lasst für jeden Finger eine Antwort entstehen und schließt ihn sanft. Wenn eure **Hand zur Faust** geworden ist, haltet sie an euer Herz und spürt die **Fülle eures Lebens**.

2. Jetzt betrachtet eure **linke Hand** – sie ist noch offen. Sie steht für all die Wunder, Erlebnisse und Begegnungen, die noch kommen dürfen. Spürt die Leichtigkeit und die **Freude der Möglichkeiten**.



*Frage dein Kind*

„Was wünschst du dir für die kommende Woche?“

Lasst gemeinsam diese Wünsche lebendig werden und legt die **linke Hand** auf das **Herz** – als Einladung an das Universum.



## Zusammenfassung

„Starte dein Sonntags-Kakao-Ritual mit deinem Kind! ✨

Gemeinsam zurückblicken, dankbar sein und Neues einladen. Nimm deine rechte Hand – jeder Finger steht für etwas, das dich glücklich macht. Nun die linke Hand – sie bleibt offen für alles, was noch kommt. Spürt die Balance, wenn ihr beide Hände auf euer Herz legt.

3. Bringt **beide Hände** zusammen – die rechte (das, was da ist) und die linke (das, was noch kommen darf). Fühlt die Harmonie und die **Ausgeglichenheit**. Lasst den Moment still wirken und genießt die Wärme des Kakaos.

### Der Abschluss

Atmet tief ein, spürt die Geborgenheit und das Vertrauen in eure Kraft. Bedankt euch bei euch selbst, bei eurem Kind, bei Mama Kakao und bei diesem Moment.

Umarmt euch, lacht, tanzt oder bleibt einfach in der Ruhe.

Ihr seid bereit für eine neue Woche – voller Freude, Liebe und kleiner Wunder.

Vielen Dank für dein Interesse!  
Ich wünsche dir von Herzen viel Freude  
und Liebe auf deinem Weg. 😊✨

5.



Hast Du noch **Fragen** oder **Impulse**?

Kontaktiere mich gerne persönlich:

**Elena Motak**

Instagram: [Kinder Kakaozeremonien](#)

Webseite: [www.kinder-kakaozeremonie.de](http://www.kinder-kakaozeremonie.de)

Interessierst Du Dich für den

**Schamanismus** und **schamanische Heilpflanzen**?

Schaue unbedingt hier rein:

[www.schamanen-tun.de](http://www.schamanen-tun.de)

© COPYRIGHT 2025 - Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte, insbesondere Fotografien dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Elena Motak vorbehalten.