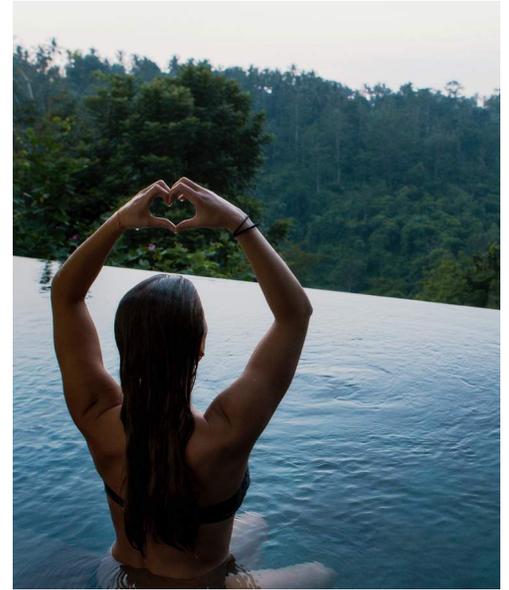
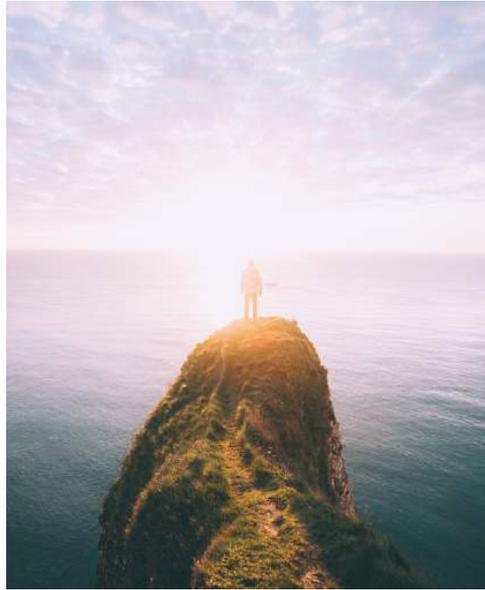


# Ayahuasca Leitfaden

**22 PUNKTE, DIE DEINE AYAHUASCA  
ERFAHRUNG INTENSIVIEREN**



# Inhaltsverzeichnis



## Intro

Wer sind wir?	03
Warum schreiben wir diesen Text?	04

## Die 22 Punkte

Einleitung	05
0. Perfektionismus	06
1. Medikamente, chemische Drogen und Alkohol	07
2. Genussmittel	08
3. Ernährung	10
4. Wasser	12
5. Natur	14
6. Bewegung	16
7. Meditation	18
8. Selbstverantwortung	20
9. Erwartungen	22
10. Schlaf	23
11. Heilkräuter	24
12. Entgiftung	26
13. Fluorid	28
14. Medien	29

15. Intention	31
16. Sex	32
17. Nahrungsergänzung	33
18. Elektrosmog	35
19. Musik	37
20. Stille und Alleinzeit	38
21. Atmung	39
22. Sauna	41

## Die 3 Stufen der Vorbereitung

Einleitung	42
Stufe 1. Novize	43
Stufe 2. Fortgeschrittener	44
Stufe 3. Freak	45

## Outro

Hab Freude dabei!	46
Anmeldung & Kontakt	46
Was sagen unsere Teilnehmer?	47
Impressum	48
Nutzungshinweise für dieses eBook	49

# Wer sind wir?

Wir, das sind Bernard und Katja von ayahuascadeutschland.de  
Seit vielen Jahren kennen wir bereits Ayahuasca und es hat unser beider Leben, unabhängig voneinander, komplett verändert. Wir wurden wie neu geboren zu einer tieferen Erfahrung unseres Selbst. Endlich hatte die innere Suche nach der tieferen Bedeutung des Lebens ein Ende und wir fühlten uns beide jeweils zu Hause angekommen, in uns selbst.

Bernard leitete schon bei seinem ersten Mal Ayahuasca direkt eine Gruppe und hat fast 9 Jahre Erfahrung mit über 1000 Zeremonien. Katja ist durch viele eigene Prozesse mit Ayahuasca gegangen und wurde zum Amazonas nach Peru gerufen, um die Liane Caapi Banisteriopsis zu sehen und zu erleben. Die magischste Reise in ihrem bisherigen Leben. Natürlich durch eine Ayahuasca Veranstaltung, die Katja privat organisierte, und Bernard für sie leiten sollte, kreuzten sich unsere Wege. Als unsere Blicke sich zum ersten Mal trafen, sahen wir uns beide von Seele zu Seele und wir wussten, dass diese Verbindung mehr bedeutete als nur diese eine Zeremonie. Seither leben wir zusammen und organisieren und leiten gemeinsam Veranstaltungen und genießen die liebevolle Mischung aus weiblicher und männlicher Energie dabei. Immer mehr spürten wir, dass der Moment gekommen war uns öffentlich zu zeigen und unsere Website entstand. Hier geben wir unsere gesammelten Erfahrungen weiter und bieten Veranstaltungen an.





## Warum schreiben wir diesen Text?

Einen Punkt, den Teilnehmer immer wieder sehr interessiert, ist, wie man sich denn optimal auf die Veranstaltung vorbereiten könnte und was sie im Vorfeld machen können, um das meiste aus der Erfahrung herauszuholen. Es gibt ja viele Empfehlungen von verschiedenen Quellen im Internet und das kann schon etwas verwirren. Manche Veranstalter haben viele strenge Vorgaben, manche schließen sicherheitshalber lieber alles aus. Andere wiederum sagen, dass man so teilnehmen soll, wie man privat auch lebt. Gerade die Vorbereitung unserer Teilnehmer liegt uns sehr am Herzen, da wir keine anonymen Massenveranstaltungen machen. Aus unserer langjährigen Erfahrung heraus, können wir mittlerweile sagen, dass gerade die Vorbereitung sehr von Bedeutung ist und hier mehr reinspielt, als nur Fleisch, Bananen, Sex und Alkohol.

Grundlegend geht es um Energie und Bewusstsein, denn unser Bewusstsein ermöglicht die Ayahuasca Erfahrung. Unser Körper ist unser „Gefährt“ in dieser Realitätsebene, durch den unser Bewusstsein sich ausdrückt. Um mehr Bewusstsein im Leben hier auszudrücken, muss unser Körper ein sauberes Gefäß sein.

Deshalb setzt Ayahuasca gerade zu Beginn bei der körperlichen Reinigung mit an. Genauso unterstützt natürlich ein „sauberer“ Geist unser Bewusstsein und auch hier macht es Sinn im Vorfeld schon etwas darauf hinzuarbeiten. Es geht uns hier nicht um eine hoch

wissenschaftliche Arbeit, sondern um praktisch erprobtes Wissen nach langjähriger Erfahrung mit hunderten von Ayahuasca Teilnehmern und aus unserer eigenen Praxis. Du weißt ja, zu allem kannst Du x Studien dafür und x Studien dagegen finden.

Übernimm das, was für Dich funktioniert und lass das, was nicht stimmig ist, weg. Nur Du allein weißt, was für Dich richtig ist. Wir bieten Dir vieles an, aber Du bist immer Dein eigener Guru. Selbstverantwortung ist der größte Schlüssel, aber die Bereitschaft mal etwas ungewohntes auszuprobieren, was in Deiner Realität auftaucht, auch.



# Die 22 Punkte



Im Folgenden besprechen wir die 22 Punkte einzeln und beginnen mit den Wichtigeren, hin zu den Optionalen. Die ersten relevanten 9 Punkte sind deshalb **rot** gekennzeichnet, die etwas weniger relevanten nächsten 5 Punkte sind **orange** und die optionalen 8 Punkte sind **gelb** gekennzeichnet. Wir könnten zu jedem Punkt ein ganzes Buch schreiben und halten es möglichst kurz und praktisch.

Im Anschluss daran geben wir Dir daraus zusätzlich 3 Level der Vorbereitung als praktischen täglichen Plan, den Du jeweils für 3 oder 7 Tage vor der Ayahuasca Veranstaltung (oder auch danach und für immer :) einhalten kannst. Alle diese Punkte führen ultimativ zurück in die Natürlichkeit und den Einklang mit sich selbst und allem, was ist.

Achtung, wichtiger Hinweis:

Wir machen hier keinerlei Heilversprechen oder medizinische Beratung. Wir geben lediglich Empfehlungen aus rein informativen Zwecken, die Du nach eigenem Ermessen umsetzen kannst. Dies ist kein wissenschaftliches oder medizinisches Werk. Für jegliche Art von Schäden übernehmen wir keine Haftung. Wir müssen dies kurz erwähnen aus rein rechtlichen Gründen und sind uns sicher, dass sich jegliche mögliche Konflikte ohne rechtliche Schritte klären lassen. Bitte kontaktiere uns einfach.

In unklaren medizinischen Situationen oder bei körperlichen Beschwerden gehe im Zweifelsfall zu dem Arzt oder Heilpraktiker Deines Vertrauens.

Nun aber viel Freude mit dem eBook!



" 'Ich kann jetzt nicht teilnehmen' ist keine Ausrede."

## 0. Perfektionismus

Ja, Du fragst Dich vielleicht jetzt: Wieso Perfektionismus? Perfektionismus deshalb, weil es immer Menschen gibt, die auf den perfekten Moment und die perfekten Umstände warten, um etwas umzusetzen. Das kennst Du wahrscheinlich auch. Das soll nicht heißen, dass das nicht so sein kann, aber viele nutzen dies als ewige Ausrede, um etwas vor sich her zu schieben.

„Ich kann jetzt nicht teilnehmen, weil ich die ideale Vorbereitung nicht schaffe.“

Wir zählen im folgenden klar viele Punkte auf, aber es ist keine Voraussetzung alles gleich perfekt umzusetzen. Eine Ayahuasca Erfahrung ist auch so immer wertvoll und bringt Dich jedes Mal weiter. Jeder gibt in jedem Moment grundlegend sein Bestes. Mit jeder Ayahuasca Zeremonie fallen Dir Veränderungen zudem leichter.

Dir selbst zu starken Druck zu machen ist der Vorbereitung nicht dienlich, sondern kann in negativen Gefühlen wie Schuld oder Enttäuschung enden. Grundlegend glauben wir, dass immer alles so wie es ist perfekt ist, da wir alles selbst erschaffen und wählen. Die Frage ist einfach: Warum ist es so wie es ist gerade perfekt? Zu hohe Ansprüche an Dich oder Deine Umgebung halten Dich sehr im Kopf und im Kontrollmodus. Erlaube Dir mehr leicht zu sein und fließen zu dürfen vor Ayahuasca. Leichtigkeit, Freude und Wertschätzung sind wichtiger als alles andere, denn diese Gefühle geben Dir Energie und öffnen Dich. Wenn Du Druck fühlst, probiere mal bewusst ins Loslassen innerlich zu gehen und sage Dir, dass alles so perfekt ist. Ayahuasca lehrt uns mehr intuitiv zu fließen, loszulassen und zu vertrauen – fang ruhig damit im Vorfeld so gut wie möglich an.



"Die Grundvoraussetzung für Ayahuasca."

# 1. Medikamente, chemische Drogen und Alkohol

Eine generelle Grundvoraussetzung für Ayahuasca ist es, dass Du mindestens 3 Tage, besser 7 Tage zuvor frei von chemischen Medikamenten und Substanzen bist. Und auch mind. 1 Tag nach Ayahuasca noch.

Dazu zählen auch Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen etc. Vor allem jegliche Antidepressiva, die Einfluss auf den Gehirnstoffwechsel nehmen, sollten erst im Vorfeld vollständig abgesetzt werden.

Am besten schon einen Monat vor der Veranstaltung, damit Reste aus dem Körpersystem abgebaut sind.

Für spezielle Medikamente und schwerere Krankheiten empfehlen wir im Vorfeld unbedingt eine persönliche Absprache.

Genauso gilt es für chemische Drogen bzw. Psychedelika (LSD, Heroin, Kokain, Speed etc.), dass

diese als Grundvoraussetzung mindestens 3 Tage, besser 7 Tage nicht im Vorfeld eingenommen werden.

Alkohol ist auch besonders kritisch, da er die Reizleitung im Körper unterbricht. Er wirkt absolut kontraproduktiv zu einer Ayahuasca Erfahrung und sollte mindestens 3 Tage vor und mind. 1 Tag nach Ayahuasca vollständig weggelassen werden.

Ansonsten wird Aya (Kurzform für Ayahuasca) auch hier vorrangig mit körperlicher Reinigung beschäftigt sein. Zudem fördern Wein und Bier Kopfschmerzen und belasten den Kreislauf während und nach der Zeremonie. Wir raten Dir zur Bewusstseinsweiterung langfristig von Alkohol ab.



"Es gilt: So  
wenig  
Genussmittel  
wie möglich."

## 2. Genussmittel

Ein weiterer oft angesprochener Punkt sind Kaffee und koffein- oder teehaltige Getränke, Tabak und Zigaretten, Cannabis und Pilze.

a) Kaffee und koffein- oder teehaltige Getränke  
Viel Kaffee wirkt zum einen im Körper stark sauer, während Ayahuasca sehr basisch wirkt und sie ist dann mehr mit körperlicher Reinigung beschäftigt. Zum anderen pushen koffein- oder teehaltige Getränke generell die Zellen zu mehr Energie-Abgabe, ohne dass die Zellen merken, wann es genug ist. Viele Koffein-Trinker pushen sich so dauerhaft durch energielose Phasen oder viel Arbeit hindurch und bräuchten eigentlich mal große Mengen an Schlaf und Ruhe. Unsere Empfehlungen zielen auf ein hohes Energieniveau vor und während der Ayahuasca Zeremonie ab und Koffein oder Teein in regelmäßigen oder höheren Mengen können den

Körper auslaugen und man geht leichter über intuitive Körpersignale hinweg. Manche bekommen auch mehr Ängste durch Koffein, da es ähnliche körperliche Symptome auslöst. Einige vertragen Koffein allerdings gut (meist Blutgruppe A).

Da Koffein und Teein den Kreislauf extra noch stark anregen, sollte beides idealerweise 3 Tage vor und mind. 1 Tag nach Aya weggelassen werden, um Kopfschmerzen und eine unnötige Belastung des Kreislaufs zu vermeiden.



Option für gesünderen Kaffee ist übrigens der basische Kaffee hSUN+ der Firma Hajoona. Aufgrund der Firmenstruktur von Hajoona ist es leider nicht möglich die Produkte ohne eine unverbindliche Registrierung zu bestellen. Da wir aber außergewöhnlich gute Erfahrungen damit gemacht haben, wollen wir es Dir nicht vorenthalten.

#### c) Tabak und Zigaretten

Grundsätzlich bewerten wir keine anderen Pflanzen, da jede Pflanze von Bedeutung ist und heilsam wirkt auf ihre Art. Sonst wäre sie nicht da.

Einige Schamanen kombinieren Ayahuasca gern mit schamanischem Tabak und viele Schamanen in Südamerika rauchen viel. (Einige Schamanen trinken auch viel Alkohol.) Allerdings ist dieser schamanische Tabak nicht vergleichbar mit dem käuflichen Tabak hier. Tabak wirkt unserer Erfahrung nach eher erdend und dämpfend – und wird gerade deshalb mit Aya kombiniert.

Bei Zigaretten spielen mehr noch die chemischen Zusatzstoffe mit rein, die darin enthalten sind und den Körper belasten. Wir persönlich sind beide keine Raucher und nie gewesen und Tabak passt nicht zu unserem Ayahuasca Stil.

Folge da einfach etwas Deiner Intuition, sofern Du rauchst, und reduziere Zigaretten oder lass sie ganz weg vor Ayahuasca.

#### d) Cannabis oder Pilze

Unserer Erfahrung nach führen Cannabis- und Pilz-Konsum vor Aya zu weniger Wirkung. Gerade Cannabis ist mittlerweile so überzüchtet worden, dass er nicht vergleichbar ist mit der ursprünglichen Pflanze.

Es ist etwas wie mit einem Radio – man hat das Empfängergerät und es empfängt verschiedene Frequenzen, auf die man sich einwählen kann. Jede psychedelisch wirkende Heilpflanze hat ihre eigene Frequenz. Gleichzeitig mehrere Frequenzen zu empfangen führt gern zu einem unklaren Signal. Wir



empfehlen daher mindestens 3, besser 7 Tage pflanzliche Genussmittel wegzulassen und sich ganz auf die Frequenz von Ayahuasca einzulassen. Sie ist nicht umsonst eine Meisterpflanze – ihre Frequenz ist besonders hoch. Wenn die Ayahuasca Wirkung dann ausbleibt, hast Du weniger von Deiner Investition in eine Zeremonie. Achtung auch mit Pilzen oder Cannabis kurz nach Aya – deren Wirkung kann danach extrem ansteigen. Und man unterbricht damit die nachhaltige Wirkung von Ayahuasca, die mit der Zeremonie erst beginnt.

#### Empfehlungen

- hSUN+ Grüner Kaffee der Firma Hajoona  
Vorabregistrierung leider Pflicht, hier klicken
- Bulletproof Kaffee <http://amzn.to/2uf73N0>
- Guarana, Matscha oder Lupinenkaffee gibt es bei <https://www.regenbogenkreis.de>



"Naturbelassene  
Ernährung  
unterstützt Dein  
Energiesystem."

### 3. Ernährung

Die Ernährung spielt für den Körper eine sehr große Rolle und wird gern unterschätzt. Viele, die sich bereits zu Ayahuasca informiert haben, wissen, dass für eine intensive Ayahuasca Erfahrung die Ernährung von Bedeutung ist. Die Mehrheit der Schamanen empfehlen bestimmte Nahrungsmittel vor einer Ayahuasca wegzulassen, wie reife Avocados, Bananen, Fleisch usw. und andere wiederum geben klare Diäten oder gar Fasten vor. Klar gibt es ein paar relevante Vorgaben. Wir haben nach hunderten Teilnehmern festgestellt, dass ein körperliches Wohlempfinden für eine Ayahuasca Sitzung sehr relevant ist. Sich also zu einer krassen Diät oder gar Fastenzeit zu zwingen und dadurch müde und erschöpft zu einer Zeremonie zu kommen, hat das Erlebnis meist abgeschwächt. Wenn es Dir natürlich Freude macht und gut tut, kannst Du auch eine Fastenzeit einlegen.

Dazu sagen wir weiter unten nochmal etwas. Wir haben auch festgestellt, dass eine dauerhafte gesunde Ernährung viel wichtiger ist als für ein paar Tage Käse, Fleisch oder Bananen wegzulassen. Was verstehen wir unter gesunder Ernährung? Gesunde Ernährung bedeutet für uns naturbelassene Nahrung. Eine so biologische, vollwertige, unverarbeitete Nahrung, wie es heutzutage möglich ist, ohne jegliche künstliche Zusätze. Wenn man seine Ernährung größtenteils einfach auf natürliche Lebensmittel ausrichtet, ist das viel bedeutender als auf bestimmte Nahrungsmittel kurz vor einer Zeremonie zu achten. Es bringt unserer Meinung nach nichts einer Verbotsliste zu folgen, aber dafür Cola zu trinken und Fast Food zu essen. Iss einfach was, das keine künstlichen Süßstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe,

Geschmacksverstärker oder sonstige unnatürliche Dinge beinhaltet und Du bist schon gut auf eine Sitzung vorbereitet. Reduziere idealerweise raffinierten Zucker, Weißmehl und Salz.

Um die Sache am Anfang einfach zu halten, kann man sagen, dass ein guter erster Schritt wäre so viel wie möglich in Bio-Läden zu kaufen, am besten regional. Sein ganzes Essen nur noch aus frischen, biologischen Zutaten zuzubereiten, ist natürlich ein riesiger Schritt in Richtung einer intensiven Ayahuasca bei uns. Es gibt noch einige Tipps zu Lebensmitteln.

Die wichtigen Vorgaben sind die folgenden 3 Punkte 3 Tage vor und mind. 1 Tag nach Ayahuasca (Vermeidung von Tyramin, siehe dazu auch das verlinkte Pdf im Kasten rechts):

- 1) Vermeide überreife Bananen bzw. überreifes Obst generell sowie überreife Avocados.
- 2) Vermeide stark fermentierte, gegärte oder gereifte Lebensmittel (zur längeren Lagerung und Haltbarmachung), wie Käse, getrocknetes, mariniertes oder geräuchertes Fleisch bzw. Fisch, Wurst, Sojaprodukte/-soße, milchsauer vergorenes Gemüse, Rotwein, Bier (auch nicht-alkoholisch) und Lebensmittel mit Hefe oder Sauerteig.
- 3) Iss so frisch wie möglich und entsorge Essensreste.

Die folgenden Punkte sind Empfehlungen.

- a) Als Zucker-Alternativen haben sich Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Xylit (Birkenzucker), Stevia oder Vollrohrzucker ganz gut bewährt. Roh-Rohrzucker in Maßen geht auch.
- b) Benutze nur noch naturbelassenes Salz, am besten Himalaya Salz oder Steinsalz. Es muss unbedingt frei von Fluorid sein (siehe Punkt 13 Fluorid).

c) Reiner 100% Bio-Muttersaft der schwarzen Johannisbeere oder pure Beeren wirken förderlich auf die Zirbeldrüse. Gibt es z.B. von Völkl.

d) Iss bis 3 Tage vor Ayahuasca täglich einige Mandeln, am besten über Nacht in gutem Wasser eingeweicht. Mandeln können das dritte Auge mit öffnen. Natürlich auch ab 1 Tag nach Ayahuasca.

e) Hochwertige rohe (unfermentierte) Schokolade bis einen Tag vor der Zeremonie wirkt förderlich und zudem sehr herzöffnend. Wir machen daher gern ein Kakao-Ritual in der Nacht vorher als Teil der Ayahuasca Zeremonie. (Empfehlung: OMBAR Schokoladen oder rohe Bio-Kakaomasse) Am Tag der Zeremonie bitte weglassen.

f) Als gesunde Fette empfehlen wir Dir im Vorfeld Ghee, Kokosöl, Olivenöl und frisches Leinöl.

g) Vermeide Knoblauch 3 Tage vor Ayahuasca und bis 1 Tag nach danach. Knoblauch hemmt Pinolin, welches in der Zirbeldrüse produziert wird und auch teilweise in Ayahuasca enthalten ist (Peganum Harmala).

### Empfehlungen

- Link zu tyramin-arter Ernährung: <https://www.jameda.de/naehrstoffe/tyramin>
- Dr. Galina Schatalova: Wir fressen uns zu Tode <http://amzn.to/2pFK5eV>
- Dr. Galina Schatalova: Heilkräftige Ernährung <http://amzn.to/2ptZBK1>
- Dr. Max Otto Bruker: Unsere Nahrung -unser Schicksal <http://amzn.to/2t3j981>
- OMBAR Schokolade und rohe Kakaomasse <https://www.regenbogenkreis.de>



"Hochwertiges  
Wasser macht  
Dich leitfähiger  
für Energien."

## 4. Wasser

Jeder weiß, dass wir zu 70% aus Wasser bestehen und wenn Du wie die Mehrheit unserer Teilnehmer bist, weißt Du bereits, dass Wasser auch energetischer Informationsträger ist. Es nimmt Informationen auf und gibt sie als Schwingung weiter. Das gilt auch für Wasser in unserem Körper. Zudem enthalten die meisten käuflichen Wasser sehr viele anorganische Mineralien und Fremdstoffe, die sich unnötig im Gewebe ablagern, da wir eh besser organisch gebundene (also von Pflanzen verstoffwechselte) Mineralien aufnehmen können. Wichtiger ist, dass Wasser möglichst wenig Mineralien und Fremdstoffe enthält, um so möglichst besser Nährstoffe zu transportieren und nicht gebrauchte Stoffe mit auszuscheiden. Wir empfehlen hier Lauretana oder Black Forest.

Gerade Leitungswasser ist stark belastet, auch wenn

es chemisch als „sicher“ bezeichnet wird. Mal ganz abgesehen von den energetischen Informationen und Rückständen von Medikamenten, Pestiziden, Herbiziden, Chlorverbindungen, Schwermetallen etc. darin, ist es nachweislich meist mit Nitrat, Metallablagerungen aus den Rohren, Kalk, chemischen Rückständen, Keimen usw. belastet. In der Deutschen Umweltstudie zur Gesundheit 2016 wird wieder bestätigt, dass es nicht empfohlen wird Wasser, das länger als 4h lang in der Hausinstallation gestanden hat, zum Trinken oder Kochen zu verwenden.

Quelle:

<http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/belastung-des-menschen-ermitteln/umwelt-survey/5-umwelt-survey-von-2013-bis-2016?listpart=1#articlelist>

In der Natur reinigt sich Wasser selbst durch Verwirbelung und Aufsteigen durch Berge. Artesische Quellen sind daher ideal und am reinsten. Wir empfehlen also bitte kein Leitungswasser zu trinken vor Ayahuasca, außer Du wohnst nah an sehr gutem, reinen Bergquellwasser, was direkt durch die Leitung kommt. Idealerweise auch nicht mit Leitungswasser Lebensmittel abwaschen oder damit kochen. Lieber Quellwasser dafür nehmen oder eben Lauretana bzw. BlackForest.

Eine Wasseraufbereitungsanlage hat leider nicht viel zu bedeuten, da manche das Wasser sogar noch verschlimmern als zuvor. Falls Du wissen willst, was da am Ende aus dem Hahn kommt, kannst Du ja mal Teststreifen zur Überprüfung der Wasserqualität kaufen und Dein aufbereitetes Wasser oder Dein Leitungswasser testen.

Die meiste persönliche Erfahrung haben wir mit der Aufbereitungsanlage Artesia24 von H.Preiss International. Hier wissen wir aus persönlichem Kontakt mit Anwendern und eigener Anwendung, dass dieses Wasser wohltuend wirkt auf den Körper und die Erfinder sich sehr Gedanken zum heilkräftigen Aspekt von Wasser machen. Bei Interesse kannst Du uns gerne eine E-Mail schreiben, da man die Anlage nur über einen Kontakt bekommt.

Reines frisches Hochquellwasser ist allerdings einfach am besten und immer noch die 1. Wahl. Wasseraufbereitung oder Lauretana/ BlackForest Flaschen sind praktischer und einfacher im Alltag, wenn man keine Quelle in der Nähe hat. Zudem kannst Du den Mikrosiemens-Wert Deines Wassers bestimmen.

### Empfehlungen

- Wasserprüfgerät zur Bestimmung des Mikro-Siemens Wertes <http://amzn.to/2s3I3Ed>
- Tetra 6in1 Teststreifen <http://amzn.to/2qcIAVP>
- Masaru Emoto: Die Botschaft des Wassers - Sensationelle Bilder von gefrorenen Wasserkristallen <http://amzn.to/2qcP6eX>
- Dr. Norman Walker: Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören <http://amzn.to/2qg1rwT>
- Lauretana Mineralwasser <http://amzn.to/2tKaOGV>
- Black Forest <http://amzn.to/2taNu3a>
- Montcalm <http://amzn.to/2tKvCy4>

### Die Grenzwerte für Trinkwasser laut Trinkwasserverordnung:

Jahr	Grenzwert
1980	280 Mikro-Siemens
1990	1000 Mikro-Siemens
2000	2000 Mikro-Siemens
2001	2500 Mikro-Siemens

### Warum wurden die Grenzwerte erhöht?

### Die Wirkung auf den Organismus:

Mikro-Siemens	Wirkung
0 bis 80	sehr gut entgiftend, entschlackend
90 bis 130	gute entgiftende, entschlackende Wirkung
140 bis 190	noch befriedigend
200 bis 270	keine Wirkung mehr
280 bis 500	bereits belastend
600 bis 1200	schlecht
ab 1300	stark belastend



"Natur richtet  
Dein  
Energiesystem  
ideal aus."

## 5. Natur

Die Natur wirkt generell immens reinigend und entspannend. Ihre elektromagnetischen Felder richten unser Energiefeld ideal aus, öffnen und reinigen es von Emotionen und den Einflüssen von all den elektromagnetischen Feldern, die durch Internet, Handys oder andere Strom-Feldern entstehen. Strom-Felder führen mehr zum Verschießen des Energiesystems (siehe Punkt 18 Elektrosmog). Gerade die heilsame Wirkung von Wäldern ist bekannt, aber auch Gewässer und das Meer wirken beruhigend und heilsam. Die Anbindung an den Rhythmus der Natur täglich erdet uns, erhöht unsere Energie, macht uns klarer und energetisch widerstandsfähiger. Der Rhythmus der menschlichen Gesellschaft ist etwas vom natürlichen Rhythmus abgekommen und läuft immer schneller und schneller. Die Nacht wird zum Tag und der Tag zur Nacht. Der menschliche Biorhythmus ist

zweitrangig geworden, was gesundheitliche Folgen haben kann. Einige Zeit still mitten in der Natur zu sitzen und tief durchzuatmen bringt uns zurück in den langsameren, gleichmäßigen und harmonischen Naturrhythmus und verändert und erweitert unser Bewusstsein.

Barfuß laufen tut bekanntlich sehr gut und die grüne Farbe der Pflanzen steht in Verbindung mit unserem Herzchakra und bedeutet Heilung. Weiter sind die gesteigerte Aufnahme von Sauerstoff und Sonnenlicht draußen natürlich auch sehr relevant, grad mit Bewegung (siehe Punkt 6 Bewegung). Vitamin D, das Sonnenvitamin, ist von größerer Bedeutung als viele wissen. Tageslichtbäder nackt wären hier sehr empfehlenswert, nicht nur im Sommer.

Mittlerweile haben viele Menschen Angst vor Sonnenstrahlung, dabei ist Sonnenlicht ähnlich

wichtig für uns wie für Pflanzen. Natürlich genauso in Maßen wie für Pflanzen. Wir wissen aus Erfahrung, dass kein Sonnenschutz nötig ist, wenn man täglich sehr viele Antioxidantien zu sich nimmt (besonders die Vitamine A, C und E), gesund isst, viel gutes Wasser trinkt und die Haut ggf. mit Sheabutter oder Kokosöl geschmeidig hält. Wir sprechen allerdings grad nicht von exzessiv langen Sonnenbädern, die nochmal mehr davon benötigen. Helle Haut ist natürlich angepasst an die entsprechenden Breitengrade und schnelle Klima-Wechsel sind Extreme. Katja's rothaarige Mutter war mit ihr in Peru und hat während einer San Pedro Zeremonie, die tagsüber statt fand, genau diese Angst von der Sonne verbrannt zu werden erlebt und damit gerungen, da sie stundenlang ungeschützt in der Sonne lag. Sie hat diese Angst losgelassen, ihre tiefe Verbindung mit der Sonne gefühlt und seither keinen Sonnenbrand mehr. Was viele nicht beachten, ist, dass man auch

Mondbaden kann. Das Mondlicht und die Nacht haben eine ganz besondere Energie, mehr mit dem Urweiblichen / Unbewussten verbunden, welches sehr in Verbindung mit Ayahuasca steht. Wir empfehlen Dir im Vorfeld mal nachts raus zu gehen in die Dunkelheit und auch mal Mondlicht bewusst aufzunehmen. Es ist, denken wir, noch nicht so erforscht wie Sonnenlicht, aber hat ganz sicher besondere Wirkungen auf unser Bewusstsein. Der Mond beeinflusst ja ganz speziell das Wasserelement des Körpers, die Emotionen und wir bestehen ja zu 70% aus Wasser. All diese Punkte fördern eine energetische Offenheit und Empfänglichkeit für Ayahuasca.

### Empfehlungen

- Clemens G. Arvay: Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald <http://amzn.to/2pFLhyU>





*"Bewegung hält  
Deine Energie  
im Fluss."*

## 6. Bewegung

Bewegung regt die Durchblutung und die Sauerstoffaufnahme durch vertiefte Atmung an. Zudem hilft sie die Energie im Körper im Fluss zu halten und auch innere Widerstände in Bewegung zu bekommen. Ein „state change“ (Zustandswechsel) bringt auch neue Energie ins Denken und Fühlen. Wenn Du Dich etwas festgefahren oder energielos fühlst, bewege Dich und spüre wie Deine Perspektive sich verändert. Welche Art von Sport und Bewegung Du gerne magst, überlassen wir natürlich Dir. Wir persönlich klettern z.B. gern. Am liebsten im Wald am Felsen.

Optimal ist Bewegung natürlich an der frischen Luft in der Natur (siehe Punkt 5 Natur). Deshalb sind Spaziergänge im Wald so förderlich. 30 Minuten am Tag reichen da schon aus. Freies Laufen hat zudem Vorteile gegenüber einem starken Workout, da die Muskeln leichter und entspannt dabei bleiben.

Neben Sport Deiner Wahl sind hier noch ein paar Ideen:

a) Eine gute Übung ist es ungewohnte Bewegungen zu machen, die Du so nie im Alltag tun würdest, z.B. Kriechgang rückwärts, mit den Händen die Knöchel umfassen und versuchen langsam vorwärts zu laufen, Dich auf dem Boden umher wälzen und kriechen usw. Ja, manche finden das albern, aber wir sehen Albernheit als Freude und Leichtigkeit. Kinder machen viele solcher Spiele und genießen ihre Flexibilität dabei. Die Beweglichkeit des Körpers spiegelt oft die Beweglichkeit des Geistes. Deshalb wirken Yoga, Chi-Gong & Co. auch so auf das Bewusstsein.

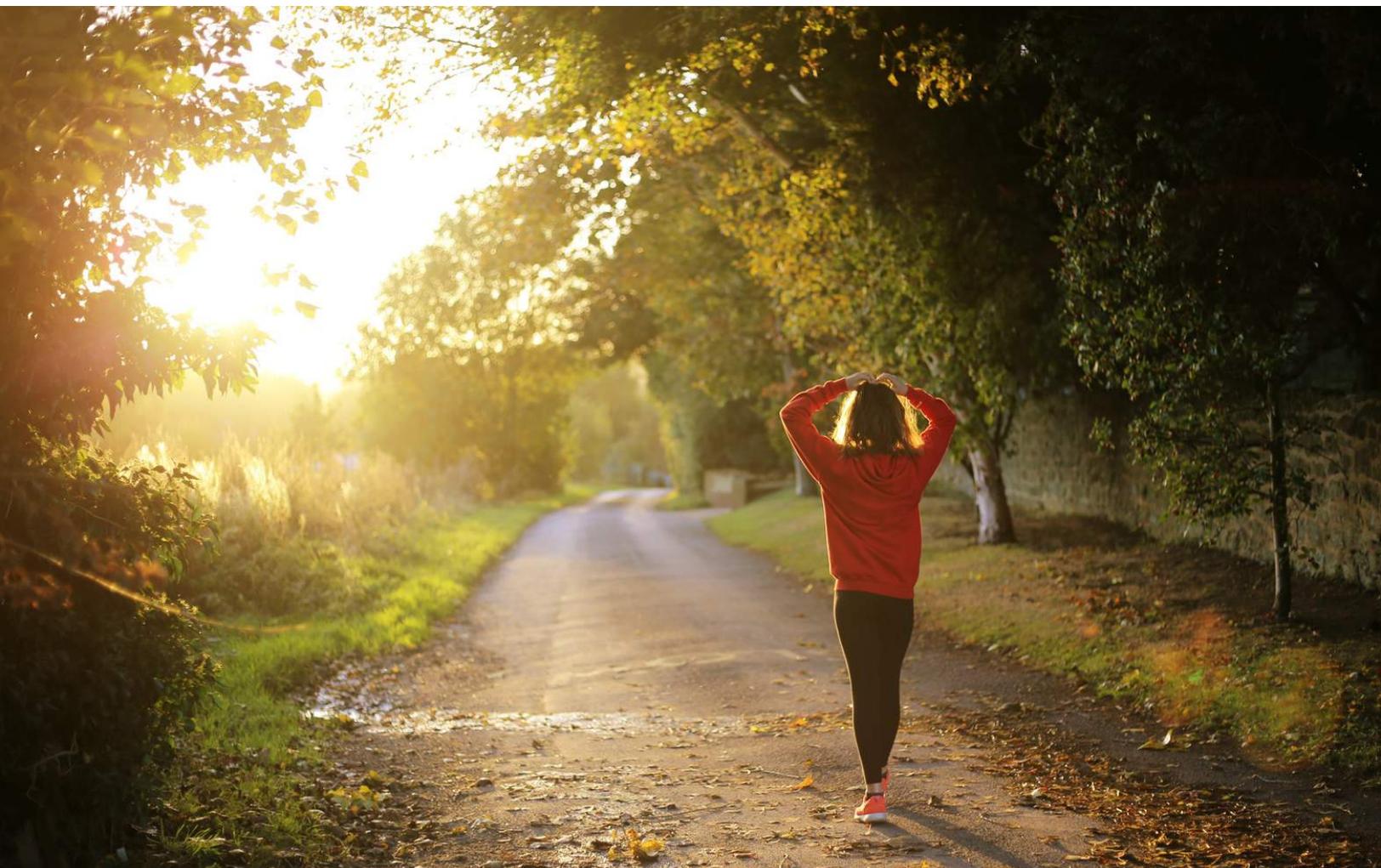
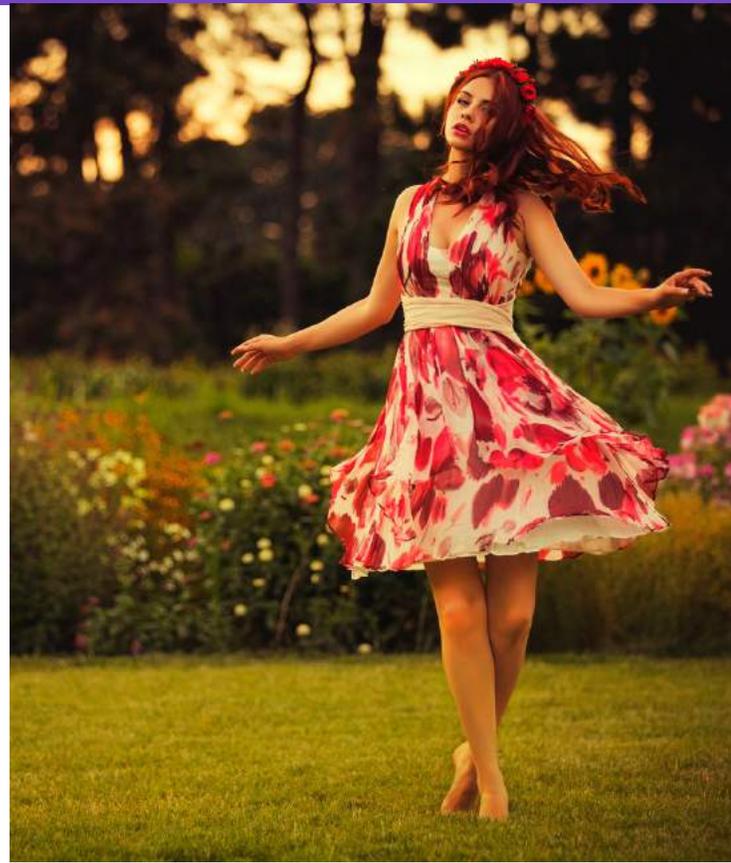
b) Eine gute Möglichkeit mehr bewusste Bewegung in den Alltag zu integrieren, wäre der Sonnengruß des

Yoga. Man kann sich den Ablauf leicht merken, ihn so oft hintereinander machen wie man mag und er aktiviert und dehnt sehr viele verschiedene Muskeln in einem Durchgang. Dazu brauchst Du nur eine Sportmatte, auf der Du barfuß gut Halt hast.

c) Eine weitere Möglichkeit ist natürlich sich sein Lieblingslied anzumachen und dazu einfach wild zu tanzen. Schüttel richtig alle limitierenden Glaubenssätze und Widerstände, die sich in Gedanken und Gefühlen zeigen, aus dem Körper heraus.

### Empfehlungen

- Yoga Sonnengruss erklärt in 2 Varianten Einsteiger und Fortgeschrittene:  
<https://www.youtube.com/watch?v=BJlzIm2qG4w>





"Meditation  
bedeutet bewusst  
ein anderes  
Programm  
einzuschalten."

## 7. Meditation

Wir denken die Vorteile von Meditation sind mittlerweile gut erforscht und bekannt. Ähnlich wie Natur entschleunigt und beruhigt Meditation. Es gibt so viele verschiedene Meditationsstile, dass jeder seinen finden kann. Ob Du Wasser oder Feuer lange fokussiert beobachtest, geführte Audio-Meditationen machst, Holotop-Meditationen anschaust, Kontemplations- oder Entspannungsübungen machst, komplett ohne Bewegung in Stille sitzt oder 5 Rhythms tanzt – finde etwas, was Du magst. Für uns bedeutet eine Meditation, dass Du bewusst ein anderes Programm einschaltest. Dass Du den Alltag, die Verpflichtungen, die ToDos, die Arbeit, die Beziehungen für ein paar Minuten loslässt und bewusst einfach nur im Sein bist. Nur bei Dir selbst zu sein definieren wir schon als Meditation, die ein besseres Loslassen auf einer Ayahuasca bedeuten kann. Ayahuasca ist so gesehen auch eine extrem

tiefe Meditation. Deshalb macht es Sinn zur Vorbereitung bereits zu meditieren. Selbst 15 Minuten am Tag haben schon einen enormen Effekt auf das ganze Leben und sind natürlich für eine Ayahuasca Sitzung sehr förderlich.

a) Besonders relevant finden wir die Übung sich während der Meditation auf das Herz zu konzentrieren und an die Dinge zu denken, für die man dankbar im Leben ist. Dankbarkeit ist eine ähnliche schwingung wie Liebe und unterstützt uns dabei im Herz zu sein. Oder Du denkst an etwas, wo Du sehr viel Liebe und Freude gefühlt hast und beobachtest wie Du Dich weiter fühlst. und stärker

b) Weiter ist eine tägliche kurze bewusste Zentrierung langfristig effizienter in der Wirkung als möglichst lange zu meditieren. Das regelmäßige

macht viel aus und gerade morgens beeinflusst eine kurze Meditation oder Zentrierung Deinen gesamten Tag. Es richtet die Energie des Tages bereits morgens aus.

Zur Zentrierung setzt Du Dich möglichst aufrecht, aber bequem hin, mit Füßen auf dem Boden und schließt die Augen. Dann stellst Du Dir vor wie Lichtsäulen aus Deinen Fußsohlen heraus nach unten wachsen, bis zum Mittelpunkt der Erde. Anschließend stellst Du Dir vor wie aus Deinem Herzen eine Lichtsäule nach oben durch Deinen Kopf hindurch wächst bis in die Unendlichkeit.

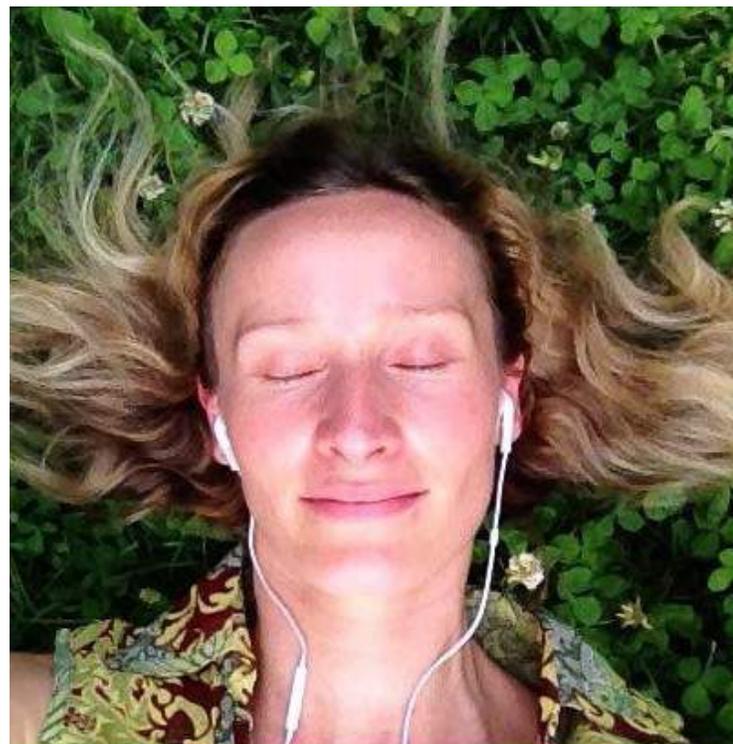
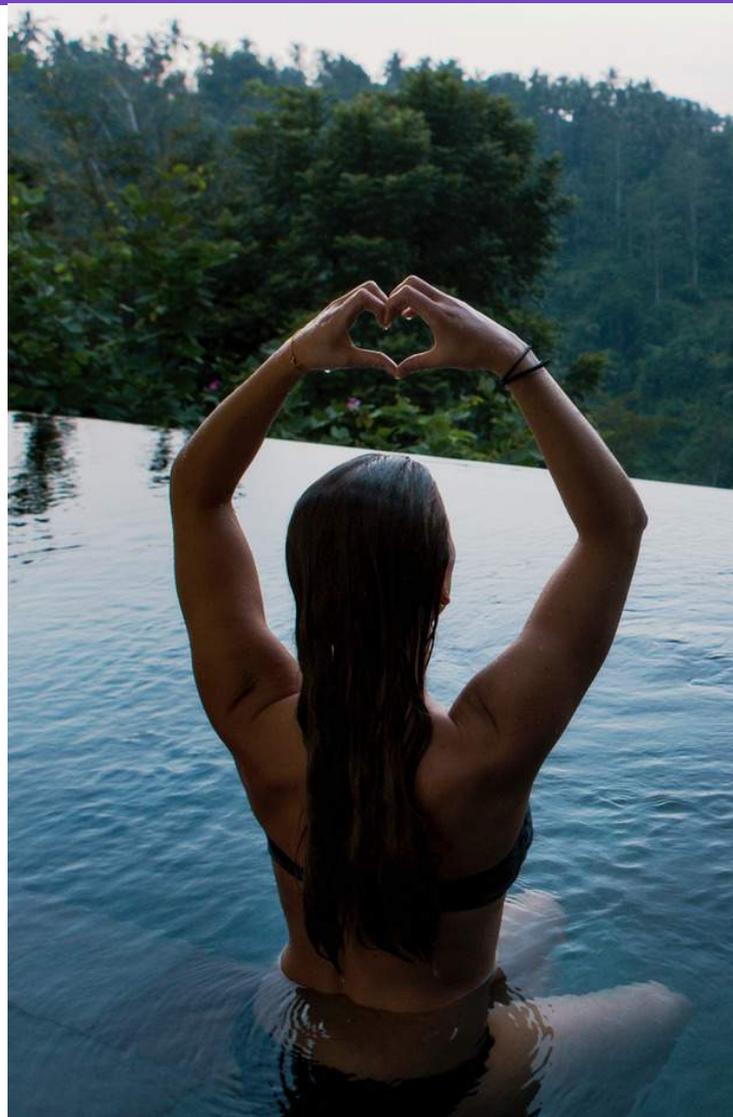
Stell Dir vor wie sie durch viele Galaxien hindurch strahlt, so weit Du sie wahrnehmen kannst. Sie verbindet Dich mit Deinem großen Selbst. Stell Dir dann einen Lichtkanal um Dich herum vor von etwa 3m Durchmesser, der so hoch und so tief ist wie Deine Lichtsäulen, die Dich gerade zwischen Himmel und Erde zentrieren. Beide Lichtsäulen von den Füßen zur Erde und vom Herzen nach oben verbinden sich im Herzen.

Je nach Übung kann man auch mit dem Lichtkanal beginnen und vom Herzen aus die Verbindungen nach oben und nach unten wachsen lassen.

c) Du kannst natürlich geführte Meditationsaudios hören von Quellen Deines Vertrauens. Wir bieten demnächst eigene Audios für die Vorbereitung an, da wir uns mehr mit englischen Quellen auskennen und es wenig entsprechende deutsche Übersetzungen gibt.

### Empfehlungen

- Meditationsaudios von Esther Hicks (Abraham)  
<https://youtu.be/og4B2ZMP-uY>
- Meditationsaudios von Neale Donald Walsch  
[https://youtu.be/1\\_NfGWA2m4k](https://youtu.be/1_NfGWA2m4k)





"Selbst-  
verantwortung  
ist ein wichtiger  
Schlüssel im  
Leben."

## 8. Selbstverantwortung

Selbstverantwortung ist eine Grundvoraussetzung für die Bewusstseinsweiterung und auch eines unserer Werte. Wir verstehen darunter die volle Verantwortung für die eigene Realität. Du bist Schöpfer und erschaffst in jedem Moment Deine Realität. Jeder Umstand ist grundlegend neutral und erst wir geben ihm eine Bedeutung durch unsere eigene individuelle Perspektive. Somit gibt es weder gut noch schlecht, noch richtig noch falsch – nur unsere Wertung. Viele Menschen wollen wachsen und mehr erreichen in ihrem Leben, sie wollen Dinge ändern. Ein wichtiger Schritt ist, dass Du zu allererst einmal akzeptierst, dass alles, was du erlebst und alles, was du bis dato erlebt hast, alles Deine Wahl ist und war. Denn Du wählst immer und Dir wird Deine Wahl immer um Dich herum reflektiert wie ein Spiegel. Was auch immer Du glaubst, beeinflusst Deine Aufmerksamkeit so, dass Du

Erlebnisse, Menschen, Umstände in Deinem Leben auf eine bestimmte Weise wahr nimmst. Schon Einstein betonte, dass das Universum aus Energiefrequenzen besteht und wir sind auch eine. Durch diese Frequenz nehmen wir entsprechende passende Frequenzen um uns herum wahr und blenden sozusagen andere aus. Zeit und Raum existieren nur in unserem Verstand. Alle Möglichkeiten existieren gleichzeitig in diesem Moment. Wie mit einem Telefon wählen wir uns quasi in die verschiedenen Ebenen ein – je nachdem was unsere Glaubenssätze sind. Unsere Glaubenssätze beeinflussen unsere Gefühle über etwas im außen. Wir wundern uns oft, warum bestimmte Sachen sich immer wieder wiederholen. Sie spiegeln uns das, woran wir bewusst oder unterbewusst glauben. Wenn wir glauben, dass etwas schwer ist, werden wir

es als schwer erleben. Wenn wir glauben, dass etwas ganz einfach ist, werden wir auch das genau so erleben.

Wir reden oft über Vertrauen oder Glauben und, dass wir mehr Vertrauen möchten, als wäre das etwas Neues für uns. Dabei vertraust Du schon immer 100%, nur eben eventuell in etwas, was Du nicht bevorzugst. Der Schlüssel ist die Glaubenssätze zu verändern, in die Du 100% vertraust. Wenn Du beginnst einfach immer wieder in Dankbarkeit und Wertschätzung zu gehen und zu akzeptieren, dass alles um Dich herum Dir dient und Dir spiegelt, woran Du glaubst, dann kannst Du alles sehr schnell verändern. Das ist ein spiritueller Schlüssel, über den viele große Lehrer sprechen. Wir können nur etwas ändern, wenn wir zuerst vollkommen akzeptieren, wo wir gerade stehen und dass wir das so gewählt haben. Wenn wir uns als Opfer unserer Umstände sehen, geben wir unsere ganze Macht ab und können so nichts ändern. Die Emotion Wut setzt konstruktive Energie zur Veränderung frei und ist der erste Schritt unsere Kraft zurückzuholen. Opferverhalten ist von Kind an erlernt und wir wählen es, weil es uns dient. Alles, was wir glauben, wählen wir, weil wir irgendwo denken, dass es uns dient. Solche Situationen geben uns Bestätigung, Hilfe, Aufmerksamkeit und so weiter. In unsere volle Schöpferkraft zu gehen, kann Ängste in uns hochholen, z.B. die Angst zu scheitern, die Angst abgelehnt und nicht geliebt zu werden usw. Andere oder Dinge im Außen zu beschuldigen, unsere Realität verleugnen oder seine Zustände zu rechtfertigen sind alles menschliche Schutzmechanismen, die irgendwann einmal uns geholfen haben, nun uns aber nicht vorwärts bringen.

Es ist gut diese als das zu erkennen was sie sind und sie anzunehmen. Wir sind alle im selben Boot. Wir üben alle täglich unsere Kraft voll anzunehmen und zu leben. Es gibt kein besser oder schlechter. Mangelnder Selbstwert ist eine der größten Bremsen

der Bewusstseinsentwicklung. Wir könnten natürlich zu diesem Thema ein ganzes eigenes eBook schreiben und machen das sicher auch noch. Für Deine Ayahuasca Erfahrung ist es wichtig, dass Du alles, was in Dir und um Dich herum geschieht, auch im Vorfeld der Veranstaltung anschaust und es als Spiegel betrachtest. Projektionen sind mächtig und Widerstände kommen automatisch eher hoch, wenn Deine Energie sich erhöht. Die höhere Schwingung drückt alles in das Bewusstsein, was nicht dieser Frequenz entspricht. Alles um Dich herum zeigt Dir etwas über Dich selbst und es gibt keine Zufälle. Wer einmal seine Gedanken und somit seine Gefühle in einer scheinbar negativen Situation gewechselt hat, z.B. indem man in Dankbarkeit geht, wird wissen wie komplett anders eine Situation plötzlich erscheint. Es ist unglaublich. Auch wir üben täglich im Herz zu bleiben und nichts persönlich zu nehmen, das ist die Meisterschaft. Auf energetischen Veranstaltungen, wo die Energie sich erhöht, drücken besonders unsere inneren Themen an die Oberfläche zum Betrachten und Integrieren. Das ist ein Geschenk und durch Selbstverantwortung kann jeder daraus lernen und wachsen, in Liebe und Akzeptanz. Das was uns ausmacht ist auch, dass wir jeden Teilnehmer immer als vollkommenen, ewigen, mächtigen Schöpfer ansehen und dieses Feld ermöglicht Transformation, da die Teilnehmer mit dieser Realität in Resonanz gehen dürfen. Wer größtmögliche Transformation seines Lebens sucht, wird Selbstverantwortung als tägliche Übung annehmen.

### Empfehlungen

- Esther & Jerry Hicks: Wünschen und bekommen <http://amzn.to/2u5YW4D>
- Neale Donald Walsch: Gespräche mit Gott <http://amzn.to/2u5IhhC>
- Napoleon Hill: Think and grow rich ( Original ungekürzte englische Version, da es noch keine ideale Übersetzung gibt ) <http://amzn.to/2tFmZGF>



"Erwartungen  
schränken  
Deine  
Möglichkeiten  
der Erfahrung  
ein."

## 9. Erwartungen

Ein sehr wichtiger Punkt, den wir immer herausstellen. Natürlich hat jeder Erwartungen, wenn er etwas innerlich sucht oder anstrebt. Trotz bester und grundlegender Vorbereitung, wie Ernährung und Wasser etc., können die Erwartungen eine Ayahuasca Sitzung komplett überschatten. Wir hatten schon sehr viele Teilnehmer, die sehr bewusst, naturverbunden und sportlich sind und sich perfekt ernähren, aber aufgrund riesiger Erwartungen an Ayahuasca wurde die ganze Zeremonie abgeschwächt. Erst nach dem Loslassen von Erwartungen gab es enorme Durchbrüche bei diesen Teilnehmern. Viele haben vorher einige Erfahrungsberichte gelesen und wollen etwas sehen, eine Erleuchtungserfahrung oder aus dem Körper

heraus gehen etc.

Das Ding ist, dass man durch Druck und Erwartung in einen innerlichen Wartezustand geht oder gar eineunterschwellige Angst, dass vielleicht bei einem nichts passiert. Dadurch lässt man nicht wirklich los und verpasst eventuell innere Möglichkeiten, da man zu fokussiert ist, wie es sein „sollte“, statt wie es wirklich grad ist. Grundlegend fließt das ganze Leben leichter, wenn man präsent bleibt im Moment, so wie er ist. So bleibt man offen für alles und erkennt besser innere Zeichen und Tore des Bewusstseins. Unsere Teilnehmer bekommen extra zu diesem Thema nochmal konkrete praktische und umsetzbare Techniken vor der Veranstaltung, um mit Erwartungen richtig umzugehen.



*"Genug Schlaf  
ist natürlich  
immer von  
Vorteil."*

## 10. Schlaf

Ayahuasca wird traditionell abends getrunken und wirkt meist die ganze Nacht. Eine gewisse Ausgeschlafenheit macht Sinn, um mehr Energie dafür zu haben und auch danach fitter zu sein. Schlaf ist natürlich generell von großer Bedeutung, da Dein Körper nachts repariert wird, der Organismus sich vollkommen entspannt und Erlebnisse und Gedanken, aber auch Widerstände und Ängste in Träumen verarbeitet werden können. Gerade Melatonin wird in Dunkelheit produziert, hat positiven Einfluss auf die Zirbeldrüse und diese hat um 3 Uhr ihre Höchstaktivität. Schlafe am besten in absoluter Dunkelheit zur erhöhten Melatonin-Produktion oder verwende eine Schlafmaske. Wir wissen aus Erfahrung mit 2 Kindern, wie Schlafmangel uns negativ beeinflusst. Ausreichend Schlaf entspannt und macht widerstandsfähiger, einfühlsamer, hilft dabei sich mehr abzugrenzen

energetisch, macht emotional und körperlich stabiler und vieles mehr. Wir empfehlen Dir daher ausreichend hochwertigen Schlaf vor Ayahuasca.





*"Heilkräuter sind ideale Superfoods und erhöhen Deine Schwingung."*

## *11. Heilkräuter*

Sehr viele naturbelassene „Unkräuter“ draußen auf Wiesen und im Wald enthalten die höchsten Dosen an Energie und Vitalstoffen. Das macht sie so widerstandsfähig in der Natur. Es ist schon lustig irgendwie, dass man heutzutage Pflanzen von sehr weit weg im Laden als Nahrungsergänzung kauft oder extra Superfoods für Smoothies, aber jeden Tag an kostenlosem, frischen Löwenzahn, Brennesseln oder Giersch vorbei läuft. Dabei gehören viele Wildkräuter zu den besten Superfoods mit ihren Bitterstoffen, Vitaminen und Mineralien und wirken immens entgiftend. Es gibt ja die Theorie, dass um den Ort, wo man lebt, alle Heilkräuter natürlich wachsen, die man zur Gesunderhaltung braucht. Man kann die Energie auch spüren, wenn man etwas energetisch wahrnehmend ist. Gerade eine Brennessel-Spitze, frisch zerkaut, ist so energetisch im Körper.

Besonders die Brennesseln, die lila unter den Blättern sind. Am besten pflückst Du sie mit Handschuhen. Mit etwas Übung greift man von oben mit der ganzen Hand unter die Blätter (mit der Richtung der Härchen, die vom Stängelansatz des Blatts nach außen zum Blattrand schräg stehen), drückt sie zusammen und reißt sie so ab. So brennen sie nicht. Du kannst sie dann schnell zusammen klein falten zu einem kleinen Klumpen, den Du Dir dann auf einen hinteren Backenzahn legst und zerkaust. Es empfiehlt sich bei Brennesseln sie in 20 Minuten in kaltem Salzwasser einzulegen, damit die kleinen Parasiten aus den Blättern kommen. Wenn man die Blätter dann abwischt, gehen die Brenn-Härchen ab. Brennesseln und Giersch schmecken mild pur, zu Salaten gemischt oder in Smoothies klein gemixt mit Wasser, Direktsaft oder frischem Obst. Löwenzahn ist eine der heilsamsten Heilkräuter und

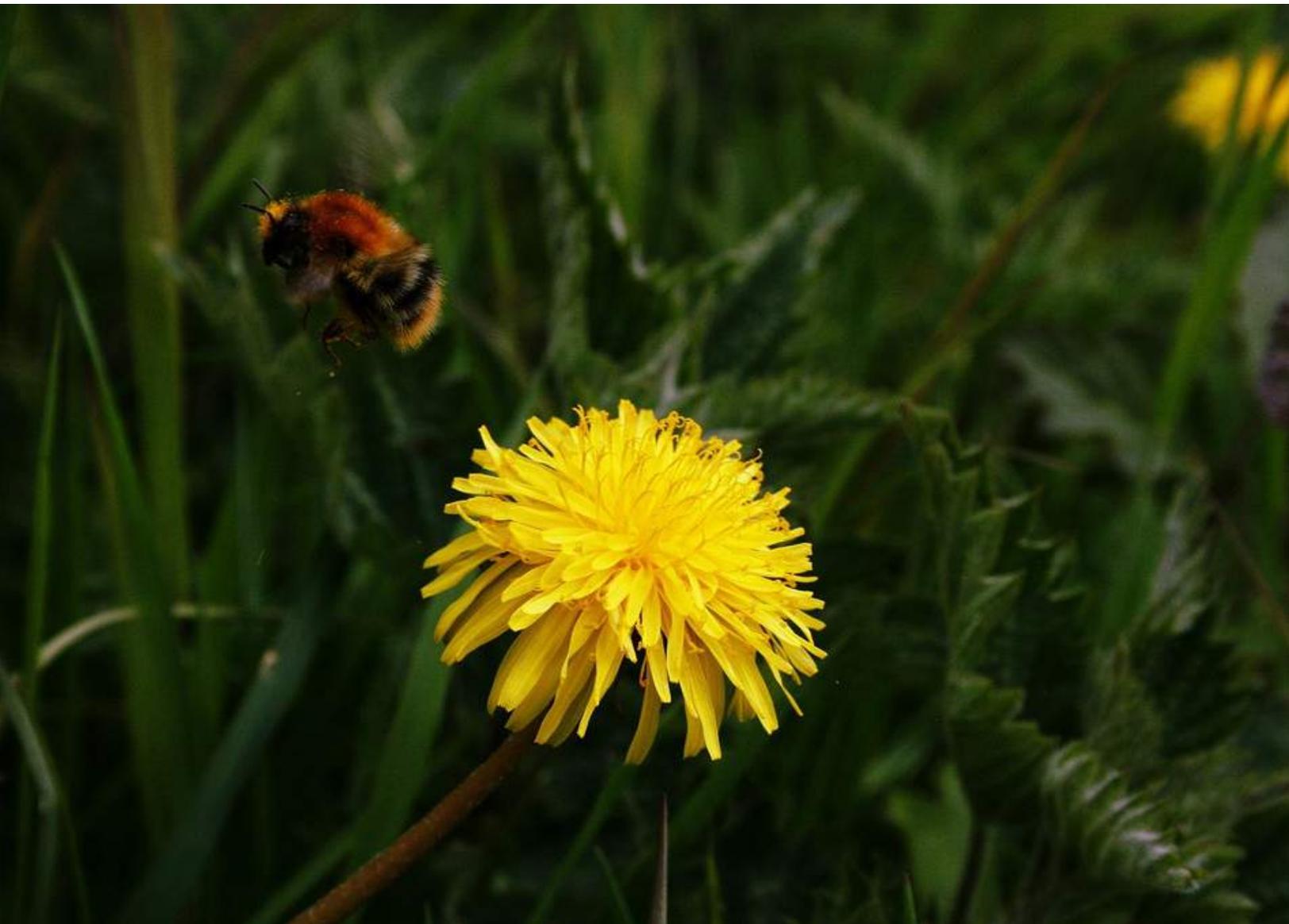
enthält mehr Bitterstoffe. Zum pur essen gehen vor allem die kleinen neuen Blättchen. Ansonsten kann er in kleineren Mengen, ähnlich wie auch der eher herbe Spitz- oder Breitwegerich, in Smoothies gemixt werden. Weitere übliche Heilkräuter sind Bärlauch, wilde Möhre, Johanniskraut, Taubnessel, Mariendistel, Schafgarbe, Vogelmilch, Gänseblümchen, Sauerampfer, Klee, Jägerklee (in Wäldern) usw. Es lohnt sich einige davon zu kennen und zu sammeln. Man kann eigentlich fast alles auf Wiesen essen. Man sollte sich die wenigen giftigen Pflanzen anschauen und, wenn man die kennt, besteht kaum Gefahr.

Aus persönlicher Erfahrung von Bernard ist es eine

immens gute Vorbereitung viele Heilkräuter vor einer Ayahuasca Zeremonie zu essen, da es stark intensiviert. Er hat einige seiner intensivsten Ayahuasca Erfahrungen gehabt, nachdem er 3 Tage vorher nur Heilkräuter gegessen hat. Jeden Tag eine Hand voll erhöht Deine Energie, hält basisch und entgiftet sehr. Probier es einfach mal aus.

### Empfehlungen

- <http://heilkraeuter.de/lexikon/index-top100.htm>
- Essbare Wildpflanzen Ausgabe: 200 Arten bestimmen und verwenden  
<http://amzn.to/2s2yM12>





"Entgiftung  
macht  
Ayahuasca  
körperlich  
angenehmer."

## 12. Entgiftung

Entgiftung unterstützt Deine Ayahuasca Erfahrung durch die körperliche Reinigung, die wiederum Deine Körperschwingung erhöht. So kann Dein Körper mehr Energie aufnehmen und dauerhaft halten. Denn Giftstoffe, Parasiten oder Schwermetalle sind niedrigere, dichtere Frequenzen, die Dein System energetisch belasten. Ayahuasca selbst wirkt natürlich auch sehr entgiftend und antiparasitär, aber durch weitere Maßnahmen unterstützt Du deine Bewusstseinsweiterung. Eine positive Einstellung zu sich selbst und zum Leben und alle anderen Punkte dieses eBooks wirken natürlich auch körperlich reinigend.

a) Vitamin C sollte täglich mit jeglicher Entgiftung zusammen genommen werden, da es diese unterstützt und gut ausleitet. Gerade vor, mit und nach Aya (siehe Punkt 17 Nahrungsergänzung).

Camu Camu hat den höchsten Vitamin C-Gehalt und gibt es bei Vitaminexpress und bei Regenbogenkreis. Nimm einfach 1 bis 3 TL Camu Camu täglich.

b) Gerade eine Darmreinigung ist sehr grundlegend und sollte als erstes gemacht werden, bevor man Galle/Leber oder Niere/Blase reinigt. Das kann man mit einer mehrtägigen Fastenzeit oder reiner Rohkost kombinieren. Der Darm ist entscheidend für ein gesundes Immunsystem. Wir haben durch eine besondere Empfehlung die Detox Produkte aus Amerika von American Botanical Pharmacy verwendet. Dr. Schulze achtet sehr auf die energetische Ebene und es ist alles aus natürlichen Pflanzen höchster Bio-Qualität und vieles in Wildsammlung. Man muss allerdings Zoll für die Einfuhr bezahlen. Es gibt viele Programme – Du wirst etwas stimmiges finden, wenn Du suchst.

Viel Entgiftungskuren enthalten meist Knoblauch und Knoblauch bitte 3 Tage vor Ayahuasca weglassen. Eine Darmreinigung gibt es auch bei Regenbogenkreis.

b) Bewährt hat sich Spirulina zum Entgiften, da sie als Alge eine sehr große Oberfläche hat, um Giftstoffe aufzunehmen und Dich gleichzeitig mit Vitalstoffen versorgt. 15 Presslinge täglich leitet auch Fluorid aus, jedoch braucht das 4 Wochen, bis es los geht.

c) Zeolith oder Bentonit haben auch eine große Oberfläche und transportieren Giftstoffe aus dem System. Sie nehmen allerdings auch Mineralien etc. auf - deshalb entweder viele Mineralien und Vitalstoffe gleichzeitig zusätzlich einnehmen (z.B. mit Spirulina) oder nur während Entgiftungs-Kuren nehmen. So unterstützen beide eine Fastenzeit bzw. eine Saftfasten/Rohkost/Grüne Smoothies-Kur.

d) Katzenkrallen, auch eine Liane des Amazonas, ist in vielen Entgiftungsprodukten enthalten, da sie in vielen Studien u.a. ihre starke reinigende und entzündungswirkende Wirkung, ohne die Ausscheidungsorgane zu belasten, gezeigt hat. Es lohnt sich sich mit Katzenkrallen zu beschäftigen. Wir benutzen einen wasserlöslichen, konzentrierten Extrakt, den man allerdings nicht so leicht bekommt. Katzenkrallen erhöhen die Körperschwingung und öffnen das Energiesystem. Katzenkrallen sind auch mit in der Amazonas Darmreinigung von Regenbogenkreis

e) Blue Iodine bzw. blaues Jod entkalkt die Zirbeldrüse und wirkt sehr reinigend. Täglich ein paar Tropfen in Wasser nach Anleitung.

f) Es macht auch Sinn mal eine Parasitenkur zu machen, da die Mehrheit der Bevölkerung irgendeine Form von Parasiten hat. Es gibt da einige empfehlenswerte Produkte, z.B. Parasitefree von

Marcus Rothkranz, Wilde Karde von Sana Care, Parasitenkur von Regenbogenkreis usw. Achte nur auch hier auf Knoblauch 3 Tage vor Aya.

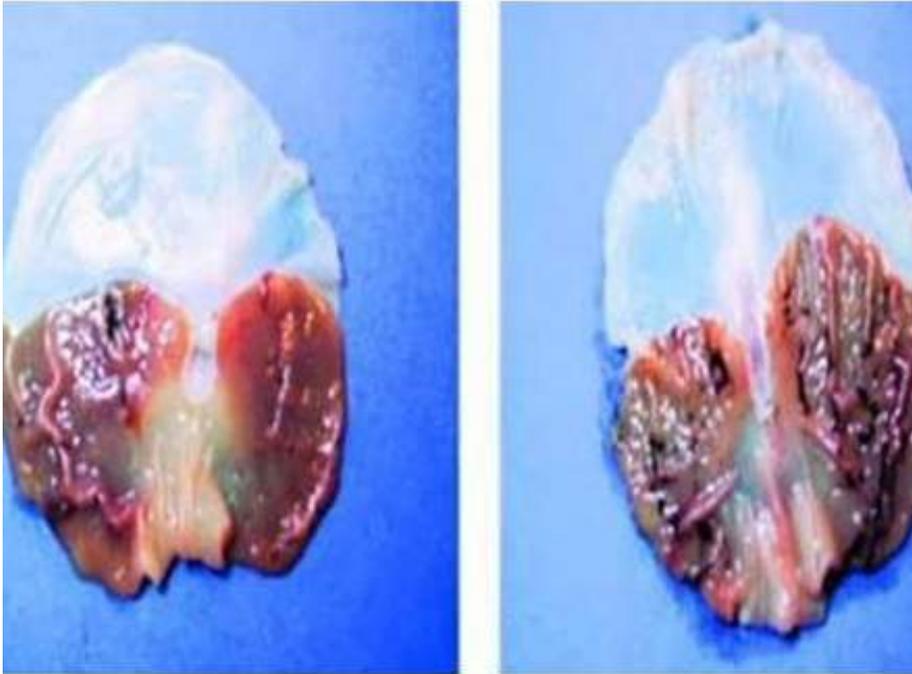
g) Wildkräuter sind wie gesagt ein Geheimtipp zum Entgiften, der auch noch kostenlos ist. Löwenzahn, Brennessel & Co. reinigen und versorgen mit Energie und Vitalstoffen. Pack sie doch in Deinen Smoothie oder Salat. Siehe dazu Punkt 11 Heilkräuter.

h) Tribulus Terrestris reguliert sehr das hormonelle Gleichgewicht und unterstützt das Körpersystem gegen die Einflüsse von Weichmachern in der Umgebung. Frauen allerdings nur bis 500mg täglich, Männer bis 1g.

i) Wenn Fasten, dann empfehlen wir für den Einstieg eine Fastenzeit mit frisch gepressten Säften und/oder mehreren grünen Smoothies am Tag, fein gemixt aus 1/3 hochwertigem Wasser, 1/3 Obst oder Gemüse und 1/3 Bio-Blattgrün. Solche Phasen oder reine Rohkost-Tage lassen sich sehr gut mit Colon-Hydro-Therapie kombinieren. Oder Du kannst einfach mal 3 Tage Saftfasten machen.

### Empfehlungen

- Vitamin C als Camu Camu Pulver <https://www.regenbogenkreis.de>
- American Botanical Pharmacy <https://herbdoc.com> (englische Seite) hat viele hochwertige Detox Kuren, ab 100 EUR Bestellwert wird nach Deutschland geliefert, plus Zoll
- Spirulina <http://sanacare-gesundheitsprodukte.de>
- Zeolith <http://sanacare-gesundheitsprodukte.de>
- Katzenkrallen <https://www.regenbogenkreis.de>
- [http://www.markusrothkranz.com/parasitefree/parasite\\_free.html](http://www.markusrothkranz.com/parasitefree/parasite_free.html) oder Parasitenkur bei <https://www.regenbogenkreis.de>
- Blue Iodine <http://amzn.to/2tG8xhT>
- Tribulus Terrestris <http://amzn.to/2tGdh6O>



*"Fluorid lagert sich direkt in der Zirbeldrüse ab und beeinflusst sie."*

## 13. Fluorid

Es ist mittlerweile relativ bekannt geworden, dass Fluorverbindungen giftig sind und u.a. die Zirbeldrüse verkalken können. Es ist nachgewiesen, dass es sich vorrangig in dem weichen Gewebe der Zirbeldrüse ablagert und damit unsere höhere Wahrnehmung limitiert. Fluorid imitiert Kalzium und lagert sich übrigens auch in Knochen ein und macht diese brüchiger. Nur dass Fluorid, als Abbauprodukt der Metallindustrie, generell giftig ist und Krebs begünstigt. Es erhöht auch den Aluminium Gehalt im Körper, meist im Gehirn. Sein Vorteil als Gift Bakterien im Mund abzutöten, ist dagegen von eher geringer Bedeutung. Es gehört neben Stress, schlechter Ernährung und Elektrosmog zu den Hauptursachen, die die Zirbeldrüse und somit die Bewusstseinsentwicklung blockieren. Ayahuasca reinigt, öffnet und aktiviert Deine Zirbeldrüse und je weniger Blockaden erst entfernt werden müssen,

desto intensiver ist Deine Erfahrung. Siehe Punkt 12 Entgiftung mit zum Aspekt der Entkalkung der Zirbeldrüse. Ayahuasca reinigt die Zirbeldrüse natürlich sehr.

Fluorverbindungen sind im Trinkwasser, in vielen Salz-Sorten (außer Stein- und Himalaya Salz) und den üblichen Zahnpasten enthalten.

### Empfehlungen

- Fluoridfreie Zahncremes von Wala, Sante, Weleda, Lavera, Zahncreme Theeves von Young Living, BioRepair, Miron Zwetschgenholzasche-Zahnpasta frisch <https://www.regenbogenkreis.de>
- APEIRON Auromere Kräuter Zahncreme <http://amzn.to/2sqib7N>
- Buchempfehlung: Dr. Max Otto Bruker: Vorsicht Fluor <http://amzn.to/2rMEX9l>



"Geistige Nahrung ist genauso wichtig wie körperliche Nahrung."

## 14. Medien

TV, Radio und Internet verbreiten oft ein Bild von dieser Welt, das nur einen sehr kleinen, schmalen Ausschnitt von ihr zeigt und das meiste Positive ignoriert. Übrigens ähnlich wie unser klassisches flaches Weltkartenbild von den Proportionen eigentlich total verzerrt ist im Vergleich zum Globus. Aya wird z.B. in den Medien als Droge bezeichnet, obwohl es nachweislich eine Anti-Drogen-Kur ist, neue Gehirnzellen stimuliert und eine nachhaltige antidepressive Wirkung hat. Diese bestimmte negative Sichtweise kann Widerstände auf einer Sitzung auslösen, da man mit Ayahuasca sprichwörtlich durch die Matrix blickt. Als Medienwissenschaftlerin weiß Katja, dass die meisten Nachrichten nach bestimmten Nachrichtenfaktoren ausgewählt werden, die vorwiegend negativ sind. Das liegt natürlich auch daran, dass die meisten

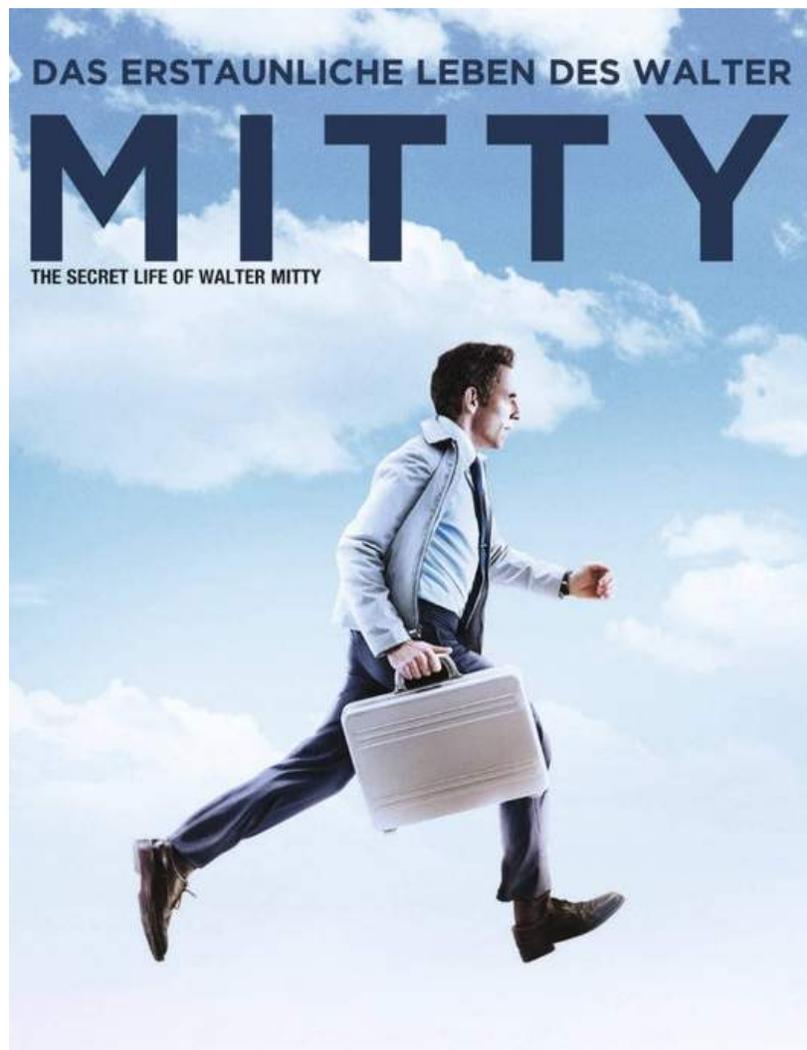
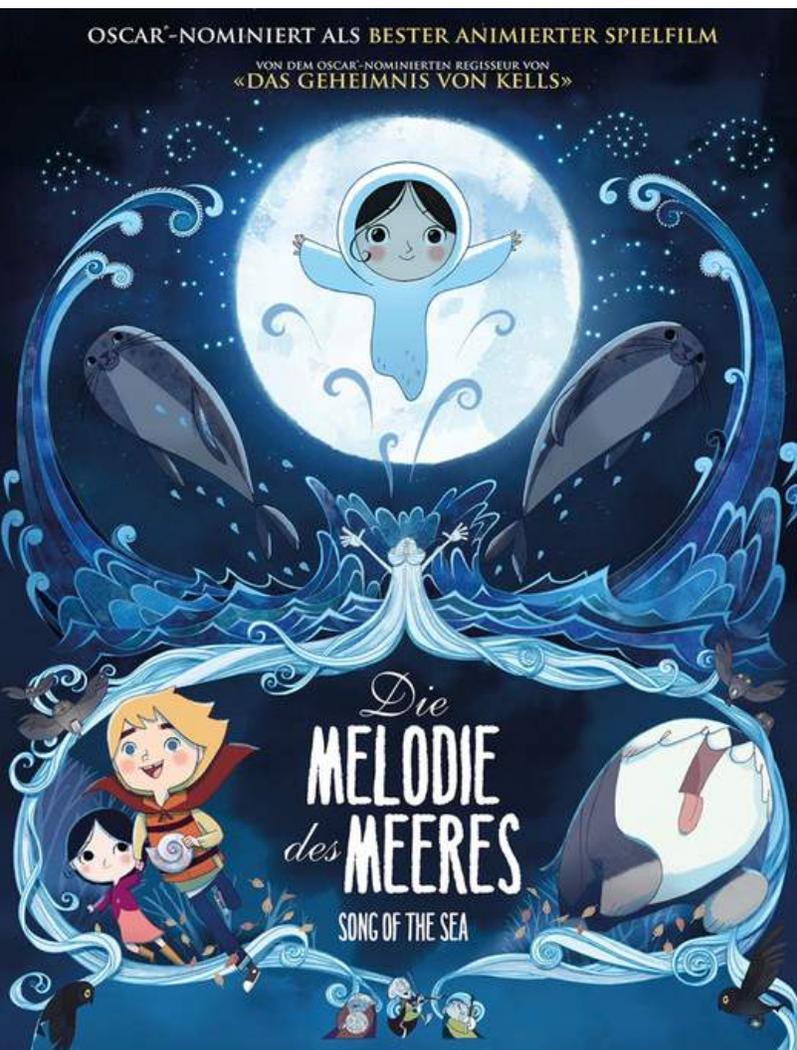
Menschen genau das gerne lesen und sehen. Die Faszination am Drama ist erstaunlich und spiegelt sich oft dann auch im Leben der Menschen wider. Das sind uralte Programme.

Wir bitten Dich vor einer Ayahuasca Sitzung einige Tage Deine Mediennutzung so weit wie möglich einzuschränken und Dich von dieser negativen Programmierung zu erholen und einer tieferen Erkenntnis den Platz zu ermöglichen. Gerade Nachrichten, egal ob online oder offline, belasten unser Unterbewusstsein mit unnötig negativer Schwingung. Denn so oder so, wirst Du das, was für Dich relevant ist, in dem Moment schon erfahren, wenn es Dich betrifft. Unnötige Sorge um Dinge, die Du gerade eh nicht beeinflussen kannst, ist eine altbekannte Zeitverschwendung Deines wertvollen Lebens.

Wir empfehlen Dir als Alternative zu TV ein paar positive Filme oder Dokus zu schauen oder lieber ein Buch zu lesen. Leichte Komödien sind förderlicher als Dramen, Thriller oder Horror. Ayahuasca steht in Verbindung mit Deinem Unterbewusstsein und gerade Filme, mit bunten Bildern, Musik und Emotionen, sind genau gemacht, um tief in Dein Unterbewusstsein zu gehen. Medien beeinflussen tagtäglich unsere Glaubenssätze über uns und die Welt. Das beginnt schon als kleines Kind. Es macht daher Sinn auch in diesem Bereich etwas zu „entgiften“ im Vorfeld und hier mehr fröhlichen, leichten, ermutigenden Input zu wählen. Es ist die Nahrung Deines Geistes, so wie Essen Nahrung des Körpers ist. Achte also auch hier auf möglichst natürliche, unbelastete Inhaltsstoffe. ;)

### Empfehlungen

- Ein paar persönliche Filmvorschläge wären „Das erstaunliche Leben des Walter Mitty“, „Die Melodie des Meeres“, die Doku „The Secret“, „Madame Mallory und der Duft nach Curry“, „Schräger als Fiktion“, Dreamworks Animations Filme wie „KungFu Panda“, „Megamind“ oder „Drachenzähmen leicht gemacht“, „Der kleine Prinz“, „Der Ja-Sager“, „Bruce Allmächtig“ uvm. Liste der Filme: <http://amzn.to/2tc6cYh>
- Buchempfehlung wären Bücher von Esther und Jerry Hicks oder „Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsch. Positive, aufbauende Inspiration sind auch „Heilung im Licht“ von Anita Moorjani, „Blick in die Ewigkeit“ von Dr. Eben Alexander usw. Liste der Bücher: <http://amzn.to/2tbBi2h>





"Deine  
Intention lenkt  
Dein  
Bewusstsein."

## 15. Intention

Eine Intention ist sehr mächtig, denn sie lenkt Dein Bewusstsein. Um das meiste aus einer Ayahuasca Zeremonie herauszuholen, ist eine Intention, die Du Dir dafür setzt, von großer Bedeutung. Es bringt Dich dazu darüber nachzudenken oder hinein zu fühlen, was es wirklich ist, dass Dich zu Ayahuasca zieht und was Du davon unterbewusst erwartest. Es ins Bewusstsein zu holen, gibt Dir mehr Macht darüber. Formuliere Intentionen immer positiv – also fokussiere Dich auf das, was du willst statt auf das, was du nicht willst. Schreibe sie ruhig auf, am besten in blau, oder sprich sie aus. Es ist quasi Deine Wahl, denn Du wählst immer. So wählst Du sehr bewusst. Bevor wir mit Ayahuasca auf unseren Veranstaltungen beginnen, gehört das optionale Aussprechen der Intention in der Runde mit zur Vorbereitung.

Du kannst auch bereits mit Intention in Deine

Vorbereitungszeit gehen und Du wirst ihr bereits mehr Richtung geben. z.B. „Ich öffne mein Bewusstsein“. Gleichzeitig musst Du Deine Intention ganz loslassen und darfst kein spezifisches Ergebnis erwarten, da Du sonst die unbegrenzten Möglichkeiten der Antwort und Erfüllung Deiner Wahl mit Deinen Vorannahmen limitieren würdest. Unser Verstand kann meist gar nicht im Voraus greifen wie genau die ideale Erfüllung aussehen würde. Das erkennen wir meist erst im Nachhinein. Lass also danach alle Erwartungen los und vertraue, dass Du immer das bekommst, was Du intendierst. Oftmals bekommen wir nicht das, was wir wollen, sondern das, was wir brauchen, um weiter unseren Lebensweg zu gehen. Gute förderliche Intentionen sind auch z.B. „Ich vertraue, dass Ayahuasca mich sanft führt.“ oder „Mein Leben wird immer besser und besser.“



"Sexuelle Energie sollte das Energiesystem nicht auslaugen."

## 16. Sex

Einige Schamanen empfehlen eine Woche vor Aya keinen Sex zu haben. Unsere Sicht ist dazu, dass es mehr darum geht nicht unnötig eigene Energie „rauzuwerfen“ durch Orgasmen. Das kann den Körper ermüden, besonders bei Männern. Sex mit viel Liebe und Bewusstsein kann aber auch energetisch aufladen, wenn das Herz dabei offen ist. Wir überlassen das Eurer eigenen Intuition. Die 3 Tage vor der Ayahuasca Zeremonie ist es ganz gut keine Orgasmen zu haben und die Energie im Energiesystem zu lassen. Ultimativ geht es bei Ayahuasca und auch in diesem Leitfaden darum sich dauerhaft an höhere Energiezustände zu gewöhnen. 14 bis 7 Tage vor der Ayahuasca Zeremonie beginnt meist schon die Energie unserer Teilnehmer anzusteigen, als Teil des Prozesses. Das kann sich möglicherweise ungewohnt anfühlen. Beobachte einfach mal, wo Du aus Gewohnheit Deine Energie,

wenn sie innerlich ansteigt, runter regulierst. Orgasmen und schweres Essen werden gern gewohnheitsmäßig zur „Entspannung“ benutzt, was aber meist einfach einem niedrigen Energiezustand im Körper entspricht. Du kannst hier mehr darauf achten die Energie durch Deinen Körper nach oben fließen zu lassen, wenn Du spürst, dass sie sich sexuell staut. Statt sie sexuell zu nutzen, kannst Du auch kreativ werden, denn es ist kreative Energie, Schöpferkraft. Lass sie in Kunst, Projekte, gesund kochen oder Deine Arbeit fließen und genieße das Gefühl des Erschaffens.

### Empfehlungen

- David Daida: Erleuchteter Sex. Ekstase als spiritueller Weg <http://amzn.to/2sOgZch>



"Nahrungs-  
ergänzung  
verbessert auch  
die  
Energieleitung."

## 17. Nahrungsergänzung

Nahrungsergänzung wird oft auch als zu vermeiden angegeben. Das kommt mehr daher, dass manche Sachen die Aminosäuren Tyrosin oder Tyramin enthalten, welche in hohen Dosen mit Ayahuasca negativ im Körper wirken können, oder einfach, um ganz sicher zu gehen. Eine natürliche Nahrungsergänzung ist nicht nur vor Ayahuasca empfehlenswert.

Achte grundlegend darauf, dass Nahrungsergänzungen keine Stearate enthalten, da diese die Aufnahme der Vitalstoffe hemmen und sogar giftig wirken können. Gerade amerikanische Produkte enthalten oft welche. Wir vertrauen da besonders Vitaminexpress und Regenbogenkreis, die auf höchste Qualitätsstandards achten. Eine weitere tolle Option ist übrigens auch Right 4 EU, die Nahrungsergänzungen für die Blutgruppen und Genotypen nach Dr. Peter D'Adamo anbieten.

a) Gerade Vitamin C sollte möglichst täglich sehr hoch dosiert genommen werden zur Erhöhung der energetischen Leitfähigkeit im Körper und zur Entgiftung (siehe Punkt 12 Entgiftung). Camu Camu hat den höchsten Vitamin C-Gehalt und gibt es bei Vitaminexpress und bei Regenbogenkreis. Nimm einfach 1 bis 3 TL Camu Camu täglich.

b) Hoch dosiertes Vitamin D3 stimuliert das Immunsystem, hebt die Stimmung und reguliert den Melatonin-Serotonin-Stoffwechsel, der auch mit der Zirbeldrüsenfunktion verbunden ist. Wir haben Vitamin D3 von Vitaminexpress mit 5000 Einheiten und Du kannst das täglich nehmen. Es gibt mittlerweile genug Quellen dazu, dass in unseren Breitengraden die Mehrheit im Mangel ist und gerade hohe Dosen viele gesundheitliche Vorteile haben. Es lohnt sich hier mal genauer zu recherchieren. Du

solltest unbedingt hoch dosiertes Magnesium dazu nehmen, da die durch Vitamin D angeregte verstärkte Einlagerung von Kalzium das Magnesium, das im 2:1 Verhältnis zu Kalzium steht, verringert. (siehe Punkt d)

c) Spirulina und Chlorella Algen sind ideal, da sie Vitalstoffe enthalten, besonders auch Chlorophyll, und entgiften. Da sie eine große Oberfläche besitzen und viele Giftstoffe binden, solltest Du möglichst eine Herkunft aus Naturschutzgebieten verwenden. Katja wurde lange immer von Spirulina schlecht, bis sie die Spirulina Tabletten von der Firma Sana Care fand. Die kommen aus einem besonderen Schutzgebiet aus Hawaii und weisen hohe Reinheit auf.

d) Magnesium ist sehr wichtig zur idealen Reizleitung und Entspannung der Muskeln. Es entspannt damit auch die innere Stimmung und unterstützt das Vertrauen und Loslassen von Widerständen. Roh-Kakao ist u.a. natürlich eine guter Lieferant. Wobei viele ja betonen, dass Magnesium am besten über die Haut aufgenommen werden kann. Hierfür gibt es Magnesiumchlorid als Flakes für Fuß- und Ganzkörperbäder und als Magnesiumöl zum einmassieren oder aufsprühen.

e) Monoatomares Gold finden wir persönlich sehr gut zur Verbesserung der Leitfähigkeit im Körper. Klar gibt es da geteilte Meinungen zur Wirksamkeit, aber wir spüren die Wirkung. Zudem enthält „Focused brain“ monoatomares Goldpulver von Harmonic Innerprizes noch 66 weitere Mineralien und Spurenelemente. Es ist ein Geheimtipp vieler Energiearbeiter. Mineralien sind extrem wichtig für die elektrische Leitfähigkeit im Körper und somit die Zellkommunikation.

f) B-Vitamine sind einfach genial bei Stress, da sie positiv auf die Nerven wirken. Sie verbessern die Reizleitung und beruhigen ähnlich wie Magnesium

das Nervenkostüm. Kaufen wir bei Vitaminexpress.

g) Wir empfehlen aus unserer langjährigen Erfahrung mit Nahrungsergänzungen jeglicher Art den sehr energetischen hONE+ Saft von Hajoona. Den nehmen wir täglich und die Energie ist außerordentlich hoch. Zu Beginn war es wie ein riesiger Energieball im Magen und wir konnten danach länger nichts essen. Er ist völlig natürlich, wirkt stark basisch, enthält 37 Heilkräuter-Auszüge, Vitamin C, B-Vitamine, Lutein und Magnesium und andere Mineralien.

h) Einige gute Quellen empfehlen 15mg Melatonin vor dem Schlafen und andere Rhodolia Rosea, die den Serotonin-Spiegel und die Zirbeldrüse positiv beeinflussen. Mit denen kennen wir uns noch nicht besonders aus. Katja kennt Rhodolia Rosea als Bestandteil der Blutgruppe 0 Nahrungsergänzung von Dr. D'Adamo. Sie wird da zur Entspannung und Beruhigung eingesetzt.

Melatonin gibt es bei uns nur auf Rezept, aber lässt sich wohl online im Ausland bestellen. Dazu bräuchten wir mehr persönliche Erfahrung. Gerade zum Hormon Melatonin empfehlen wir Dir zuerst eine sehr gute Recherche.

Wir unterstützen unsere Ayahuasca Zeremonien übrigens auch vor Ort mit Superfoods.

### Empfehlungen

- Hajoona - Registrierung leider pflicht, hier klicken
- <https://www.harmonicinnerprizes.com> bzw. <http://amzn.to/2stPsje>
- <https://www.vitaminexpress.org/de>
- <http://sanacare-gesundheitsprodukte.de>
- <https://www.regenbogenkreis.de>
- <http://right4eu-germany.com>



*"Elektrosmog ist  
einer der  
Haupteinflüsse  
auf die  
Zirbeldrüse."*

## 18. Elektrosmog

Tagtäglich leben wir inmitten von immer mehr WLANs, HotSpots, Handynetzen, GPS-Signalen, Satellitfernsehen, Radiowellen etc. Mal ganz abgesehen davon nutzen wir jede Menge elektrische Geräte, von High-Tech Weckern, über elektrische Zahnbürsten zu Solaranlagen. Viele wissen von Elektrosmog, dass seine Langzeitfolgen nicht ausreichend untersucht sind, da die technische Entwicklung superschnell läuft. Stück für Stück beschäftigt sich die Physik mit elektro-magnetischen Feldern und ihrer Wirkung auf unser Körpersystem. Wir sind selbst ein komplexes elektro-magnetisches System, dessen Zellkommunikation die Wissenschaft immer noch in Staunen versetzt. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass andere unsichtbare Felder Einfluss auf unsere eigenen Felder haben. Gerade unsere Zirbeldrüse ist besonders sensibel für elektromagnetische Schwingungen und

wird von Elektrosmog sehr belastet. Stromfelder sind energetisch z.B. vorwiegend links-drehend und nehmen Energie von uns weg. Naturfelder sind rechts-drehend und führen Energie zu. Mit der Zeit werden immer mehr neuartige Messgeräte entwickelt, um zu messen, was nur bestimmte Hellsichtige oder Feinfühlige wahrnehmen können. Vielleicht gehört Du auch zu den Feinfühlingen. Wir können mittlerweile solche Felder körperlich spüren, wenn wir z.B. immer wieder Kopfschmerzen bekommen in einem Indoor-Spielplatz, und dann erst sehen, dass das Dach voller Solaranlagen ist. Es hat regelrecht auf unser Kronenchakra gedrückt. Natur wirkt hier sehr ausgleichend (siehe Punkt 5 Natur).

a) Kleine Schritte wären, dass man so oft wie möglich den eigenen WLAN Router ausschaltet, das Handy nachts auf Flugzeugmodus stellt, das Handy nicht

permanent am Körper trägt, Mehrfachsteckdosen mit Schalter holt und diese bei Nichtnutzung und nachts ausschaltet, elektrische Geräte generell ausschaltet statt im Standby zu haben und immer wieder Pausen vom PC, Laptop, Tablet & Co. Einlegt. Das Beste ist so viel Zeit wie möglich in der Natur zu verbringen.

b) Mittlere Schritte wären sich Tools zu besorgen, die Elektrosmog ausgleichen. Wir haben gute Erfahrungen gemacht mit der Firma Tervica und auch mit Sachen von PenYang. Von PenYang gibt es auch einen Steckergenerator, der das gesamte Stromsystem des Gebäudes so erdet, dass keine Restspannung mehr auf Leitungen ist (sehr oft vorhanden). Schungit und andere schwarze Kristalle sind bekannt für ihre Strahlenschutzwirkung.

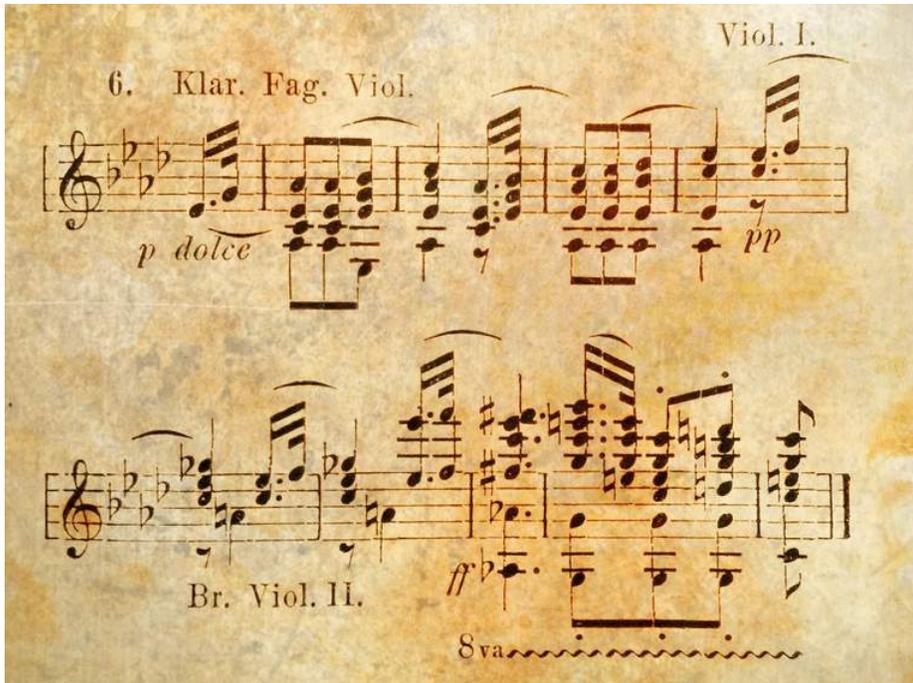
c) Größere, langfristige Schritte wären zum einen aus dem Umkreis von Strommasten, Bahnstrecken, Mobilfunkmasten, Stromumspannwerken, vielen Antennen und Satellitenschüsseln wegzuziehen und auch eher alleinstehend zu wohnen statt in Mehrfamilienhäusern. Grad in Waldnähe hat das allein schon bei einigen Feinfühligen das ganze Leben verändert. Ein weiterer größerer Schritt wäre ein Haus- oder Wohnungssystem, was die elektromagnetischen Felder positiv reguliert. Wir haben schon einiges ausprobiert, da wir sehr sensibel sind, und wissen, dass es hier auch gute Systeme von Tervica gibt, die mit Ausmessung, Beratung und Umsetzung recht kostenintensiv (2000 bis 5000 EUR) sein können. Wir persönlich haben für uns von der Preis-Leistung her ein super System gefunden, was nicht nur Elektrosmog ausgleicht und den Stromkreis erdet, sondern das eigene Energiesystem langfristig widerstandsfähiger macht und ein multidimensionales Freude-Feld erschafft für 699 EUR, egal wie groß das Gebäude ist. Bei Interesse kannst Du uns gerne dazu mailen, da wir das keinem vorenthalten möchten. Es gibt dazu noch keine deutsche Seite oder offiziellen Vertrieb. Die kommt

aber demnächst und auch ein Buch dazu. Sobald Du den Fokus auf dieses Thema lenkst und eine Lösung möchtest, wirst Du intuitiv für Dich die beste Option finden.

### Empfehlungen

- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html>
- Dr. A. Varga: Elektrosmog - Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen: Eine wissenschaftliche Betrachtung <http://amzn.to/2t3jlUQ>
- <http://www.tervica.de> (besonders bei Handys)
- <http://www.pen-yang.de>





"Musik ist die universelle Sprache."

## 19. Musik

Musik ist wie das Schiff, auf dem Ayahuasca mit Dir auf Reisen geht. Seit jeher gehört Musik zu den Zeremonien, da sie, neben Bildern, Gefühlen, Gerüchen und Symbolen eine Sprache der intuitiven, weiblichen Wahrnehmung ist. Ayahuasca lässt uns in diese Bereiche tief eintauchen. Musik regt die Visionen mit ihren Schwingungen an. Umso wichtiger ist die Frequenz der Musik. Schon Emoto hat Untersuchungen gemacht mit der Wirkung von Musik auf Wasser, welches dann zu Wasserkristallen gefriert. Er hat beobachtet, dass klassische, harmonische Musik, z.B. Beethoven, schöne Kristalle erschafft und destruktive Musik, wie Heavy Metal, lässt die Kristalle zerfallen.

Wir selbst spüren ja auch im Körper, wenn wir darauf achten, was welche Musik mit uns macht und welche Gedanken und Gefühle diese in uns auslöst, denn die Schwingung erschafft Resonanz in uns.

Die natürliche Frequenz von Instrumenten und Musik ist 432 Hz. Die übliche 440 Hz Frequenz enthält eine gewollte Abweichung. Idealerweise sollte Musik 432 Hz haben und wir spielen u.a. speziell in 432 Hz komponierte Musik auf Ayahuasca Zeremonien. Ikaros sind zudem die klassischen Lieder, die Schamanen auf Ayahuasca Zeremonien singen, um bestimmte Frequenzen anzustimmen. Meist öffnen sie das Herzchakra.

Zur Vorbereitung und Einstimmung auf Ayahuasca ist harmonische, Herz öffnende Musik sehr förderlich.

### Empfehlungen

- Unsere Soundcloud Ayahuasca Musikliste: <https://soundcloud.com/ayahuascadeutschland/set/ayahuasca-music-ceremony>



*"Mit sich allein  
sein zu können  
ist eine gute  
Übung für  
Ayahuasca."*

## *20. Stille und Alleinzeit*

Hast Du schon mal beobachtet wie oft wir über unwichtige Dinge reden am Tag? Oder gar über negative Sachen oder andere Menschen? Oftmals sind es nur Vermutungen oder Meinungen, die man ausspricht, da man meist gar nicht weiß, ob es tatsächlich wahr ist bzw. so wie man es als wahr annimmt. Meist reden wir aus Gewohnheit, da man ja nun mal über sowas redet mit anderen. Es erschafft Gemeinschaftsgefühl und Gemeinschaft gehört zu den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen. Wir reden auch gern, um Bestätigung oder Aufmerksamkeit von anderen im Außen zu erhalten. Diese Muster sind meist alt und sehr tief. Schnell vergisst man dann, dass alles Energie ist und man erschafft, was man aussendet. Jedes Wort trägt eine Schwingung und erschafft. Deshalb sind bewusste Schweigerretreats so kraftvoll, da man mal einige Zeit keine unbewussten Worte aussendet,

sondern die Energie innerlich bündelt, man mal den Fokus nur nach innen legt. Für Ayahuasca ist es förderlich stabil im eigenen Energiesystem zu sein und daher empfehlen wir etwas mehr Alleinzeit und Stille im Vorfeld. Das ermöglicht Dir den Fokus auf Dich und Dein Wohlbefinden zu legen. Es gibt Dir Raum Deine eigenen authentischen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, ohne die Erwartungen anderer erfüllen zu wollen, Deine Intention für die Zeremonie zu finden, zu meditieren usw. Stille und Alleinzeit waren jeher wichtiger Teil der Bewusstseinsentwicklung, um ungestört die eigene innere Wahrheit zu hören. Es holt den Fokus ungestört aus dem Außen hinein auf das Innere und die eigene Anbindung an alles, was ist. Während der Ayahuasca Zeremonie tauchst Du auch ganz in Dich hinein und es ist eine gute Übung, wenn Du dann mit Dir mal allein sein kannst.



*"Die Atmung verbindet die innere Welt mit der äußeren Welt."*

## 21. Atmung

„Die Atmung gibt den Ton beim emotionalen Reichtum des Menschen an, bei seiner geistigen Tätigkeit, bei der Blutzirkulation, bei Ernährung und Wärmeregulation – kurz gesagt, bei allen wichtigen Lebensprozessen des menschlichen Organismus, die seine Wechselbeziehung mit der Umwelt herstellen.“  
(Dr. Galina Schatalova)

Unsere Atmung wird meist wenig beachtet, obwohl sie energetisch eine so große Rolle spielt und unser grundlegendstes Bedürfnis ist. Ohne Sauerstoff halten wir normalen Menschen es nicht einmal 5 Minuten aus. Die Atmung steht eng in Verbindung mit unseren Gefühlen und auch mit den Energielevels im Körper. Sie lenkt den Energiefluss im Körper und ist die Schnittstelle zwischen Innen und Außen. Einatmen ist eine Öffnung und führt uns Lebensenergie zu und ausatmen ist eine Hingabe und entspricht dem Loslassen von den Abbauprodukten,

die wir nicht mehr brauchen. In vielen Traditionen wird darauf hingewiesen, dass wir Energie über die Atmung aufnehmen, auch meist Chi oder Prana genannt. Darauf basieren viele Atemtechniken. Eine gezielte Atmung kann unser Bewusstsein erweitern und unsere Zirbeldrüse aktivieren, da es die Energie in uns erhöht. Aber auch so ist die Bauchatmung die grundlegendere Atmung im Vergleich zur Brustatmung. Die Mehrheit hat die tiefe Bauchatmung so verlernt durch die Hektik des Lebens, dass flache Brustatmung überwiegt. So wird der Organismus mit Sauerstoff unterversorgt. Trainierte Yogi atmen sogar im Lotussitz in den Unterbauch, was die Blutzirkulation sehr anregt.

Manche neigen dazu zu viel Luft einzusatmen und zu wenig auszusaugen und sind oft angespannt, gereizt und suchen gern Wege ihre Energie wieder

loszuwerden. Es fällt ihnen schwerer loszulassen und sich hinzugeben, da sie ihre Energie nicht entspannt ausatmen oder fließen lassen. Andere wiederum atmen zu viel aus und atmen nicht intensiv ein. Sie fühlen sich oft zu entspannt, schlapp und energielos und finden schwerer ihre Tatkraft. Sie nehmen zu wenig Lebensenergie in sich auf. Eine Harmonie von Einatmen und Ausatmen ist erstrebenswert. Der Moment zwischen beidem ist oft ein Gefühl von Unendlichkeit, Freiheit und Expansion, was gern in Meditationen eingebaut wird.

Viele emotionale Blockaden zeigen sich in der Atmung – ein Gedanke kann einem den „Atem stocken lassen“. Flache Brustatmung steht in Verbindung mit Stress, Gefahr und Angespanntheit. Tiefe Bauchatmung dagegen wirkt beruhigend und entspannend. Gerade als Vorbereitung für Ayahuasca ist es wertvoll im Vorfeld die Verbindung von Atmung und Energiefluss zu beobachten und zu üben. Das kann man sehr gut mit Meditation oder Bewegung kombinieren. Und am besten noch mit Natur. So kannst Du innere Widerstände mit bewusster tiefer Bauchatmung entspannen. Die östlichen Lehren sagen, dass die Morgensonne und die morgendliche Energie die reinste ist und wir hier am besten Energie aufnehmen, während die Abendsonne und Abendenergie gut ist, um Altes abzugeben in die Nacht hinein. Deshalb werden viele Atemübungen klassischerweise zur aufgehenden Sonne in der Natur gemacht.

a) Eine sehr einfache Übung ist eine klassische Pranayama. Sie verbindet und harmonisiert beide Gehirnhälften. Setze Dich zuerst bequem aufrecht hin. Benutze nun dafür Deinen Daumen und Deinen Ringfinger Deiner rechten Hand (Linkshänder natürlich andersherum) und halte Deine Hand mit beiden Fingern so an die Nasenflügel, dass der Ringfinger das linke Nasenloch verschließt und der Daumen nach rechts absteht. Atme nun durch Dein

rechtes Nasenloch ein, verschließe dieses nun mit dem Daumen, lasse gleichzeitig den Ringfinger links los und nach links abstehen und atme links wieder aus. Atme links ein, wechsele wieder die Finger, so dass Dein Ringfinger das linke Nasenloch verschließt und Du rechts ausatmest. Atme rechts wieder ein und wechsele wieder die Finger, um links auszuatmen. Und so weiter. Es klingt vielleicht kurz komplex, ist aber sehr einfach und sehr entspannend.

b) Eine weitere sehr einfache Praxis ist sich vorzustellen wie die eingeatmete Luft am Rücken an der Wirbelsäule hinab fließt und die ausgeatmete Luft an der Vorderseite des Körper wieder nach oben fließt. Das geht auch andersherum. Probiere es aus welche Richtung der Zirkulation Dir besser gefällt und was es in Dir auslöst.

c) Du kannst gezielt als Meditation in alle Bereiche Deines Körpers hinein atmen, um Widerstände zu lösen oder alle Körperteile zu energetisieren. Gerade in Dein Herz zu atmen, ist sehr gut.

d) Eine weitere Übung ist eine einfache Technik des holotropen Atmens, das wir auch gerne mal während unser Veranstaltungen mit einbinden. Das entspricht der Atmung, die wir im Schlaf oder beim Einschlafen automatisch machen. Man stellt sich dafür vor, dass man durch den Mund ein- und ausatmet, den Mund aber dabei geschlossen hält. Lass die Luft tief in Deinen Rachen fließen, so dass Du kaum spürst, dass er durch die Nase herein kommt. Meist geht es mit einem rauschenden Geräusch einher. Atme immer tiefer und bewusster ein und aus. Diese Atmung erhöht Deine Energie und wir haben festgestellt, dass diese Atmung das Herz und den Körper besonders mit Sauerstoff versorgen, was das Loslassen des Körpers und den Fokus auf die geistige Ebene auf Ayahuasca vereinfacht.

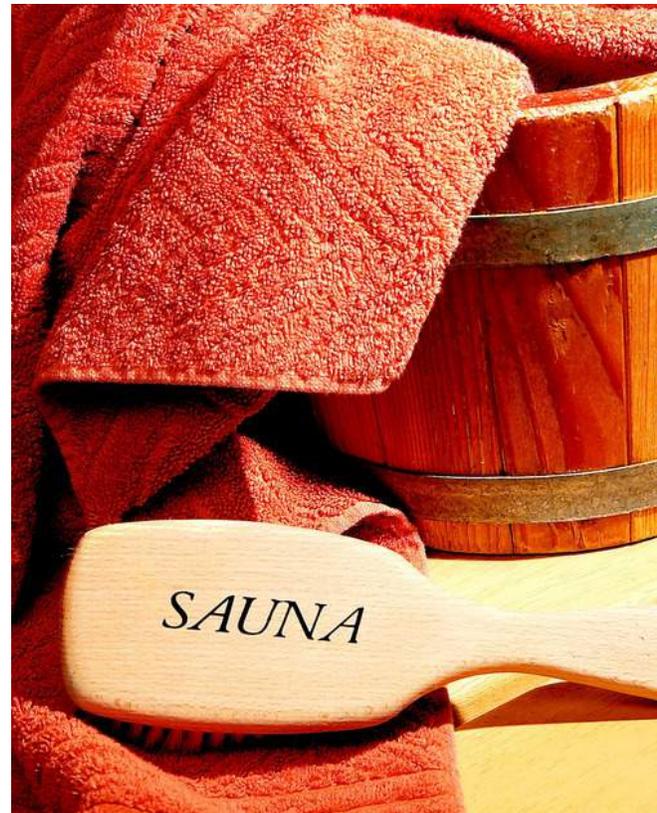


"Über die Haut  
engiftet Dein  
Körper und  
Wärme  
entspannt."

## 22. Sauna

Sauna erhöht Deine Körperenergie, kurbelt Deinen Stoffwechsel an und unterstützt die Entgiftung. Es wirkt sehr förderlich vor Ayahuasca, da sie auch entspannt und entkrampft und so beim Lösen von Widerständen unterstützt. Ideal ist, wenn Sauna mit kalten Bädern oder im Winter mit Schneebaden abgewechselt wird. Achte nur auf Deine Grenzen und Ruhephasen dazwischen und trinke viel gutes Wasser (siehe Punkt 4 Wasser), da es sonst auf den Kreislauf gehen kann.

Die übliche Sauna, die wir heute kennen, ist ein Überbleibsel der energetischen Schwitzhütten Rituale, die einige Schamanen auch in Deutschland veranstalten. Diese passen unserer Erfahrung nach gut zu Ayahuasca. Wir bevorzugen, wenn möglich, Veranstaltungshäuser mit Sauna.



# Die 3 Stufen der Vorbereitung



Du hast nun alle Punkte gelesen und somit einiges grundlegendes Know-How. Nicht nur allein für eine intensive Ayahuasca Erfahrung, sondern auch um Dein Bewusstsein im Alltag dauerhaft zu erweitern und Deine Zirbeldrüse aktiv zu halten. Wir sagen gern 'Ayahuasca ist immer.' Denn im Grunde ist es ein natürlicher, energetischer Zustand. Wir wählen nur im Alltag uns davon abzulenken, was auch ok ist. Das Entscheidende ist aber immer die praktische Umsetzung von dem, was wir wissen.

Nach all der Theorie geht es jetzt an die praktische Umsetzung. Im Folgenden geben wir Dir zur Vereinfachung 3 Level mit verschiedener Intensität der Vorbereitung. Jedes Level hat eine Liste mit täglichen Empfehlungen, die Du entweder 7 Tage

oder mindestens 3 Tage lang vor der Ayahuasca Veranstaltung umsetzen kannst. Die Auswahl von 3 Levels ermöglicht Dir zu wählen, wie viel Zeit und Möglichkeiten Du gerade für Deine Vorbereitung hast. Wir empfehlen Dir damit noch mind. 1 Tag, besser aber 3 Tage nach Ayahuasca weiter zu machen, da Ayahuasca noch länger in Dir nachwirkt. Level 1: Novize ist optimal, Level 2: Fortgeschrittener ist wundervoll und Level 3: Freak ist genial.

Die Grundvoraussetzung für alle 3 Stufen ist es wie gesagt grundlegend frei von chemischen Medikamenten, Drogen und Alkohol zu sein! Von Cannabis und Pilze Konsum 7 Tage vor Ayahuasca raten wir wie gesagt ab.

# Stufe 1: Novize

Diese Stufe ist ideal, wenn Du nicht so viel Zeit oder Möglichkeiten hast viel zu verändern, aber Du die wichtigsten Punkte umsetzen möchtest.

- für Raucher: so wenig Zigaretten wie möglich
- so wenig Koffein und Teein wie möglich, keines mehr 1 Tag vor der Zeremonie
- tyramin-armes, frisches Essen und möglichst alles in biologischer Qualität
- kein Leitungswasser trinken
- täglich einen kurzen Spaziergang in der Natur, möglichst ohne Handy
- morgens kurze Zentrierungs-Übung oder eine kurze Meditation täglich
- Selbstverantwortung üben
- mehr Fokus auf das eigene Wohlbefinden
- viel Schlaf
- fluoridfreie Zahnpasta und nur Steinsalz oder Himalaya-Salz
- so wenig Zeit am Handy, Laptop, Monitor etc. wie möglich, besonders 3 Tage vor der Zeremonie
- so wenig Fernsehen, Zeitungen und Radio wie möglich
- keine Nachrichten (auch nicht online)
- 1 TL Camu Camu täglich

## Optionaler Bonus:

- positives Buch täglich die letzten 5 Minuten vor dem Einschlafen lesen
- Hajoona hONE+ Saft täglich
- einmal Sauna-Besuch

# Stufe 2: Fortgeschrittener

Diese Stufe ist ideal, wenn Du bereit bist etwas mehr Zeit und Energie als sonst in Dich zu investieren, aber jetzt nicht alles schaffst. Ein guter Mittelweg quasi für die, die schon eine intensive Vorbereitung wollen.

- für Raucher: keine Zigaretten
- so wenig Koffein und Teein wie möglich, keines mehr 1 Tag vorher
- tyramin-freies, frisches, rein biologisches Essen, ohne unnatürliche Zusatzstoffe
- nur hochwertiges Wasser trinken und damit kochen
- mind. 30 Minuten in der Natur sein täglich, idealerweise im Wald und ohne Handy
- 30 Minuten Bewegung täglich
- 15 Minuten Meditation täglich
- Selbstverantwortung üben
- positives Buch täglich die letzten 5 Minuten vor dem Einschlafen lesen
- viel Schlaf
- einige Heilkräuter täglich
- fluoridfreie Zahnpasta und nur Steinsalz oder Himalaya-Salz
- kein Fernsehen, keine Zeitungen und kein Radio
- keine Nachrichten (auch nicht online)
- 1 TL Camu Camu und 15 Presslinge Spirulina täglich
- so wenig Zeit am Handy, Laptop, Tablet, Computer, Gaming etc. wie möglich, besonders 3 Tage vor der Zeremonie
- wenn Musik, dann harmonische, positive Musik
- Stille und Alleinzeit so oft wie möglich
- einmal Sauna-Besuch

## Optionaler Bonus:

- Hajoona hONE+ Saft täglich
- positives Buch täglich 5 Minuten nach dem Aufwachen
- 3 Tage keine Orgasmen vor der Zeremonie

# Stufe 3: Freak

Diese Stufe ist ideal, wenn Du das meiste aus Deiner Ayahuasca Erfahrung herausholen willst und Dir Zeit für Dich nehmen kannst, um so viel wie möglich umzusetzen.

- für Raucher: keine Zigaretten
- kein Koffein
- tyramin-freies, frisches, rein biologisches Essen, ohne unnatürliche Zusatzstoffe
- nur hochwertiges Wasser trinken und damit kochen
- täglich etwa 60 Minuten ohne Handy in der Natur sein, idealerweise im Wald
- 60 Minuten Bewegung täglich
- morgens Zentrierungs-Übung oder kurze Meditation plus 15 Minuten Meditation täglich, z.B. abends
- Selbstverantwortung üben
- viel Fokus auf Dein Herz und Dankbarkeit täglich
- positives Buch lesen die letzten 5 Minuten vor dem Einschlafen und die ersten 5 Minuten nach dem Aufwachen
- viel Schlaf
- einige Heilkräuter täglich, etwas mehr 3 Tage vor der Aya
- fluoridfreie Zahnpasta und nur Steinsalz oder Himalaya-Salz
- kein Fernsehen, keine Zeitungen und kein Radio
- keine Nachrichten (auch nicht online)
- auf Intention achten
- 3 Tage keine Orgasmen vor der Zeremonie
- 1-3 TL Camu Camu und 15 Presslinge Spirulina täglich
- wenn Musik, nur harmonische, positive Musik
- 30 Minuten Stille und Alleinzeit täglich
- einmal Sauna-Besuch

Bonus:

- Hajoona hONE+ Saft täglich
- Monoatomares Gold und Katzenkrallen täglich
- Grüne Smoothies (wenig Spinat) dazu, Saftfasten oder Rohkost-Tage 1 bis 3 Tage vorher



## Hab Freude dabei!

Viel Spaß und vielleicht übernimmst Du ja einiges langfristig, um Deine Schwingung zu halten.

Wir hoffen, dass diese 22 Punkte der Vorbereitung Dir auf Deinem individuellen Weg dienen. Sicher geht es insgesamt um generelle Energie-Erhöhung. Denn Ayahuasca macht eben genau das – sie erhöht Deine Schwingung und sie lehrt Dich diesen Zustand mehr und mehr im Alltag zu halten. Hab einfach Freude dabei!

Ein Grundsatz ist: Folge in jedem Moment Deiner höchsten Freude bzw. Deiner freudvollen inneren Aufregung so gut es Dir möglich ist, ohne auf ein bestimmtes Ergebnis zu bestehen.

Die Dokumente werden natürlich kontinuierlich erweitert und verbessert. Sobald es eine neue Version gibt, schreiben wir über unseren Verteiler alle an. Es lohnt sich also im Verteiler von [www.ayahuascadeutschland.de](http://www.ayahuascadeutschland.de) zu sein, da wir unser Angebot ständig erweitern und besondere Aktionen machen.

## Anmeldung & Kontakt

Wir bieten monatlich Zeremonien in Deutschland und teilweise in Österreich an und machen wie gesagt keine anonymen Massenveranstaltungen. Geborgenheit und Vertrauen sind uns sehr wichtig und **jeder Teilnehmer erhält auch vor und nach Aya hochwertige Begleitung und Coaching.** Als kleines Dankeschön, dass Du dieses eBook bis hierher gelesen hast, bekommst Du ein besonderes Geschenk, wenn Du an einer Zeremonie bei uns teilnimmst. Sag uns einfach bei Deiner Anmeldung Bescheid.

Melde Dich jetzt bei uns für Ayahuasca an. Schreibe uns dafür bitte eine E-Mail an [wir@ayahuascadeutschland.de](mailto:wir@ayahuascadeutschland.de) oder rufe an auf der Handynummer **+4915792327367** Du findest uns mit der Nummer auch in Telegram und Whatsapp Messenger. Dann machen wir ein persönliches Vorgespräch aus zum gegenseitigen Kennenlernen und für Deine Fragen im Vorfeld. Wir freuen uns sehr darauf Dich kennen zu lernen.

Von Herzen, Bernard & Katja



# Was sagen unsere Teilnehmer?



Mein allererstes Mal mit Ayahuasca bin ich mit voller Demut hingegangen, und das sollte man auch.

Was ich von ganzem Herzen Euch über die Ayahuasca sagen kann: Dass man sehr tolle Erkenntnisse über sich und die Welt bekommt. Man erkennt und löst gleichzeitig einige Widerstände und Blockaden auf, die man über die Jahre angesammelt hat. Man erkennt wieder seinen wahren Seelenplan auf Erden. Danke.

Jetzt weiß ich wieder wer ich bin und warum wir hier sind.

Kevin - Unternehmer



Durchflossen zu sein von bedingungsloser Liebe. In jeder Faser das innere Licht der Seele leuchten sehen. In den kristallinen Spiegel des höheren Selbsts zu blicken, der keine Selbsttäuschung zulässt, keine bequeme Ausrede durchgehen lässt. All das ist Ayahuasca für mich. Es zeigt dir, wer du wirklich bist! Es befreit den unzerstörbaren Kern deiner Seele von den Limitierungen deines engen Verstandes und lässt dich erkennen, in welchem unfassbarem Umfang du selbst der/die Gestalter/in deiner Realität bist.

Jeanny - Senior Unternehmensberaterin



Ich hatte schon einige Erfahrung mit Ayahuasca, bevor ich das erste Mal mit Euch einen Workshop gemacht habe. Bei anderen so genannten Schamanen empfand ich es immer so, dass sie gerade auf die Erfahrung der negativen Gedanken Wert gelegt haben. Bei Euch ist es jedoch so, dass das Hauptaugenmerk auf die persönliche Weiterentwicklung gelegt wird. Sollten hierbei negative Gedanken auftreten, so kann man diese als das erkennen, was sie sind, nämlich Hirngespinnst, und sie loslassen. Vielen Dank nochmal!

Christian - IT Unternehmer

# Impressum

Ayahuasca Leitfaden - Version 1.0

Juli 2017

Copyright ©2017 Bernard Bury & Katja Wand (1. Auflage)

Cover: Pablo Amaringo <http://www.ayahuascavisions.com>

Bernard Bury

Graf-Berthold-Str. 18

76332 Bad Herrenalb

Deutschland

Handy: +4915792327367

E-Mail: [wir@ayahuascadeutschland.de](mailto:wir@ayahuascadeutschland.de)

Website: <http://ayahuascadeutschland.de>

SoundCloud: <https://soundcloud.com/ayahuascadeutschland>

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Bildnachweise: Die verwendeten Bilder sind von <https://www.shutterstock.com> Bernard Bury ist Teilnehmer des Partnerprogramms von Amazon EU und Regenbogenkreis, das zur Bereitstellung eines Mediums für Websites konzipiert wurde, mittels dessen durch die Platzierung von Werbeanzeigen und Links zu Amazon.de Werbekostenerstattung verdient werden kann. Amazon.de-Datenschutzerklärung

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Die Autoren sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

# Nutzungshinweise für dieses eBook

Die in diesem eBook beschriebenen Punkte und Empfehlungen basieren auf persönlichen Erfahrungen, die wir im Rahmen unserer Tätigkeit im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Coaching in den vergangenen Jahren gemacht haben. Die Ergebnisse lassen sich im individuellen Einzelfall natürlich nicht vorhersagen. Aus diesem Grund weisen wir darauf hin, dass individuelle Ergebnisse variieren können. Wir garantieren die Qualität aller in diesem eBook beschriebenen Tipps, können aber keine Verantwortung für die Folgen (welcher Art auch immer) ihrer Anwendung übernehmen. Wir haben alle Anstrengungen unternommen, damit sichergestellt ist, dass die Informationen in diesem eBook korrekt sind. Als Nutzerin oder Nutzer liegt die Verantwortung für alle Konsequenzen, die sich aus der Inanspruchnahme des eBooks ergeben, ausschließlich bei Dir. Wir behalten uns das Recht vor, dieses eBook zu aktualisieren oder auch zu ändern, sofern es erforderlich ist. Kein Teil dieses Buchs darf ohne unsere ausdrückliche und schriftliche Genehmigung vervielfältigt oder in irgendeiner Weise reproduziert werden. Das eBook ist ohne Ausnahme für den Eigengebrauch bestimmt.

Copyright ©2017 Bernard Bury & Katja Wand (1. Auflage)

Die Pharma-Industrie verlangt eine vom Gesetz angeordnete zusätzliche Produktinformation zum Thema Nahrungsergänzungsmittel-Verwendung: Verwendung/Anwendung nach (EC) No 1924/2006 European Food Safety Authority (EFSA). Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für ausgewogene Ernährung. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nicht die empfohlene Dosierung überschreiten. Bei schlechter Reaktion auf das Produkt, das Produkt sofort absetzen. Wende Dich bitte an Deinen Arzt, wenn Du Nahrungsergänzungsmittel verwenden möchtest und gleichzeitig in Behandlung wegen einer Erkrankung bist sowie wenn Du schwanger oder stillend bist. **PRODUKTINFORMATION:** Die Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments schränkt nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel ein. Somit darf ab dem 12. Dezember 2012 nicht mehr wie bisher auf die ernährungsphysiologische Wirkung von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln hingewiesen werden. Das hier verfasste eBook dient ausschließlich zu Informationszwecken. Wir empfehlen keineswegs die Einnahme der hier genannten Präparate.