

Vorbereitungen Ayahuasca Retreat

Kontakt: +4915202833000

E-Mail: info@safe-spirit.de

Web: <https://safe-spirit.de/>

- 1. Körperliche und mentale Gesundheit:** Bitte prüfe vorher deinen gesundheitlichen Zustand. Solltest du dich nicht wohlfühlen, dich krank fühlen, solltest du lieber nicht am Retreat teilnehmen. Achtung! In einigen Fällen reagiert der Körper und Geist schon vor dem Retreat mit Aufregung, Unruhe, intensive Träume oder auch körperlichen Beschwerden. Bitte prüfe Selbst, ob du am Retreat teilnehmen kannst. **Sprich dich falls notwendig mit deinem Arzt ab oder frag jemanden aus dem Team von Safe Spirit.**
- 2. Medikamente und Allergien:** Bitte gib vorher an, ob die zur Zeit irgendwelche Medikamente oder Allergien hast. Damit während der Zeremonie in Nacht es nicht zu Komplikationen zwischen Ayahuasca und den eingenommen Medikamenten kommt. Bitte sprich dich vorher mit deinem Arzt ab, ob es möglich ist, trotz Medikamenteneinnahme am Retreat teilzunehmen oder nicht. Solltest du Allergien haben, teile uns diese vorher bitte ebenfalls mit. Damit wir bei der Zubereitung der Mahlzeiten das berücksichtigen können und damit wir prüfen können, dass du auch das gut Ayahuasca vertragen kannst.
- 3. Plane dir genügend Zeit ein!** Stress und keine ausreichende Zeit für die Integration der Erfahrungen mit Ayahuasca/San Pedro zu haben, ist nach der Zeremonie nicht zu empfehlen. Der Körper und die Psyche brauchen nach dem Retreat Ruhe und Entspannung, um alles was in der Zeremonie erlebt wurde, gut verarbeiten zu können. Das erleichtert auch die Integration in deinen Alltag. Plane dir daher einige Tage nach dem Retreat für deine Erholung ein.
- 4. Diät:** Es gibt viele Meinungen darüber, ob vor einer Zeremonie eine strikte Diät eingehalten werden soll oder nicht. Aus unseren Erfahrungen gibt es einige Ess- und Lebensgewohnheiten, die eine Diät benötigen. Alle anderen Konzepte über Diäten kann und soll der Teilnehmer selbst entscheiden, ob er diese vor dem Retreat durchführen möchte. Aus unserer Sicht gibt es folgende Punkte zu beachten:
 - 1 Woche vor dem Retreat auf übermäßigen Alkohol- und Drogenkonsum verzichten. Wem es nicht möglich ist, sollte zumindest weniger konsumieren.

- 1-3 Tage vorher auf fettiges und schwere Mahlzeiten verzichten; Leichtes Essen wie etwa Gemüse, Obst, Nüsse, Huhn, Fisch, Nudeln zu sich nehmen
- 24 Std. keine Drogen und Alkohol zu sich nehmen

5. Setze Dir keine zu viele Erwartungen an die Zeremonie: Es gibt viele Informationen darüber, was Teilnehmer in einer Ayahuasca erlebt haben, was sie gesehen haben, wie etwa welche Visionen/Eingebungen sie bekommen haben und vieles mehr.

Vergiss all das was du bisher über Ayahuasca gehört hast, und mache einfach selbst deine Erfahrungen. Ansonsten kann es dazu führen, dass der Verstand ständig darüber nachgrübeln muss, wann nun endlich, das was man vorher über Ayahuasca gehört hat nun eintrifft. Dieses Verhalten kann zur Folge haben, das wenig oder überhaupt nichts passiert, weil sich der Teilnehmer durch die Setzung von Erwartungen seiner eigenen/persönlichen Erfahrungen blockiert.

Solltest du dennoch Erwartungen oder bestimmte Intentionen haben, kannst du gerne mit jemanden aus unserem Team darüber vorher sprechen. Es ist immer gut eine eigene Intention, einen persönlichen Beweggrund zu haben, anstatt an irgendwelchen Meinungen und Konzepten von anderen Menschen festzuhalten.

Sei einfach ganz du Selbst, frei von Gedanken und genieße die Erfahrungen mit Mutter Ayahuasca. ❤️