



**Abrahm**

## DIETA ABRAHM

mit Jürgen, Sonja, Maestro Roberto, Maestra Marianita und Diana

Vom 24. Juli bis 06. August 2024 im Haus Abrahm

### Zurück zu Deinen Wurzeln – 13 Tage schamanische DIETA am Rande des Nationalparks Eifel

Mit großer Freude bieten wir Euch die Dieta im 2. Jahr an. Gemeinsam mit Maestro Roberto, Maestra Marianita und Diana aus Peru werden wir Euch durch den Monat Juli und August begleiten. Wie gewohnt legen wir im Haus Abrahm sehr großen Wert auf eine tiefe und individuelle Betreuung.

#### Wozu eine Dieta?

Das Besondere an der Dieta ist, dass sie Dich ganz tief mit Deinem Innersten, Dir Selbst, verbindet. Zudem bringt sie Dich auf eine wunderbare Weise mit der Natur in Kontakt und zeigt Dir die Geheimnisse hinter der alltäglichen Wahrnehmung auf.

Vor meiner ersten, eigenen Dieta – Jürgen – hätte ich mir nie vorstellen können, wie tief es mich in die Verbindung zu mir Selbst führt. Hinzu erhielt ich viele neue Einblicke über das Leben, wie ich sie so nicht kannte. Es war ein wunderschönes und einmaliges Erlebnis.

So viel Klarheit und Frieden mit mir Selbst in so kurzer Zeit war für mich und mit den Menschen um mich herum ein wundervolles Geschenk, dass mich bis heute begleitet.





## Wie läuft eine Dieta ab?

Um ihre Wirkung entfalten zu können, benötigt es folgende Rahmenbedingungen:

1. Eine Dieta ist über einen längeren Zeitraum angelegt. Du gehst jeden Tag tiefer in Dein Innerstes.  
Wir bieten Dir die Dieta für 10 oder 13 Tage an.
2. Du erhältst spezielle Tee's aus heiligen Kräutern. Diese öffnen Dir einen tieferen Zugang zu Deinem inneren Raum.
3. Das Essen ist sehr reduziert. Es werden täglich zwei Mahlzeiten zur Verfügung gestellt. Die Speisen werden ohne Zucker, Salz oder anderen Gewürzen zubereitet.

Die normale Zubereitung der Speisen regen die Emotionen an. Damit diese weitestgehend ruhig und friedlich bleiben, erhältst Du nur das, was der Körper wirklich benötigt, um Dich in einer gesunden Kraft zu halten.

Die innere Arbeit ist sehr kräftezehrend. Deshalb empfehlen unsere peruanischen Freunde nur ausgewählte Nahrungsmittel zu verwenden, die Dich in den Prozessen bestmöglich unterstützen. Hierzu zählen Gemüse, Reis, Früchte, Salat, Wasser und ausgewählte Tee's.

Auch wenn Du Dich vegan oder vegetarisch ernährst, empfehlen die Maestros, die Mahlzeiten mit frischem Fisch oder Huhn zu ergänzen. Aus ihrer Erfahrung verliert der Körper durch die Prozesse zu viel Kraft, sodass es schwierig ist, dieses Defizit ohne Fleisch auszugleichen. Aus meiner Erfahrung mit unseren Freunden kann ich bestätigen, dass sie sehr fürsorglich und achtsam sind. Sie bemühen sich wirklich sehr, dass Du in dieser Zeit in Deiner vollen Kraft und Konzentration Deinen Weg gehen kannst. Wir werden die tierischen Nahrungsmittel aus biologischer Aufzucht beziehen. Falls Du dies nicht möchtest, sollten wir miteinander sprechen.



4. In der Woche werden wir gemeinsam 4 Zeremonien von etwa 4-5 Stunden durchführen.: Montag, Mittwoch, Freitag und Samstag in die Nacht hinein. Du hast in der Regel zwischen den Zeremonien jeweils 1 Tag Pause.

Es wird angeraten, diese Zeit im Rückzug zu verbringen, Dir den Raum zu erlauben, Dich wirklich nur auf dich zu konzentrieren. Auch zwischen den Zeremonien werden Dir so viele Erkenntnisse kommen, dass Du überrascht sein wirst. Wir raten Dir ein Tagebuch zu besorgen, indem Du dir alle Deine eindrucksvollen Gedanken und Erlebnisse aufschreibst. Du schreibst Dir dein eigenes Buch, ein Geschenk an Dich Selbst. Es wird sich lohnen!

Auch benötigst Du für gewöhnlich mehr Schlaf als normal. Stell Dich darauf ein, dass Du Dich viel in Deinem Zimmer aufhalten wirst.

5. Während der Zeremonien werden unsere Freunde ihre Ikaró's singen. Dies sind Heilgesänge aus ihrer Tradition mit einer sehr intensiven Wirkung. Diese reinigen, ordnen und heilen deine innere Welt an Emotionen und Gedanken. Ihre Wirkung ist mit nichts vergleichbar, was Du vielleicht schon kennst. Du wirst es wahrnehmen können.
6. Wir werden uns immer wieder treffen, um unsere täglichen Erlebnisse auszutauschen. Du kannst Fragen stellen. Auch werden wir Dich an unseren Erfahrungen aus der Praxis teilhaben lassen.

## Was erreichst Du durch die Dieta?

Abgesehen davon, dass es eine ungewöhnliche und bewegte Zeit sein wird, wirst Du einen Blumenstrauß an neuen Erkenntnissen mitnehmen. Für mich war die Klarheit und der Frieden für mein Leben das wesentliche Geschenk. In dieser Zeit korrigieren und klären sich so viele Verwirrungen auf wundersame Weise.

Der Blick auf den Alltag verändert sich so, dass die schönen Dinge viel mehr Gewicht haben. Es entsteht so viel Raum, indem ich gelassener und toleranter mit den alltäglichen Situationen umgehen lerne. Der Druck und der Stress haben bei vergleichbaren Situationen deutlich nachgelassen. Es ist für mich ein Wunder, wieviel Heilung in so kurzer Zeit möglich war.

