# Ho’oponopono

## eine effektive Konfliktlösungsmethode

## SPIRITUALITÄT / ENERGETIK

Ho‘oponopono ist eine effektive Konfliktlösungsmethode, deren Ursprung in der hawaiianischen Kultur zu finden ist. Der Fokus liegt in der Auflösung mentaler, emotionaler und energetischer Blockaden. Im Ho’oponopono geht es darum, einem Konflikt oder einem Problem auf den Grund zu gehen, Verantwortung zu übernehmen und die Resonanz in einem selbst zu erkennen, um dann schließlich zur (Er-) Lösung zu gelangen - zur Vergebung. Vergeben heißt nicht zu vergessen oder so zu tun als wäre alles in Ordnung. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt. Vergebung geschieht im Herzen und aus Liebe. Vergebung macht uns frei von negativen, belastenden Emotionen, die wir in uns selbst tragen. Vergebung ist also auch ein Akt der Selbstliebe. Jede Emotion und jeder Gedanke haben eine Wirkung auf unseren Körper. Und so heilen wir uns selbst, wenn wir uns durch Ho’oponopono von belastenden Emotionen wie Gram, Wut und Hass befreien.

Ho’oponopono ist eine transformative und tiefgreifende Technik, um wieder in Harmonie zu kommen. Auf Hawaii wurde und wird Ho’oponopono abends in Familien als klärendes Gespräch praktiziert, um den vergangenen Tag zu reflektieren und eventuelle Unstimmigkeiten zu klären. So kann jedes Familienmitglied beruhigt schlafen gehen und am nächsten Morgen die Augen unbelastet für ein neues „Spiel“ öffnen. Aus diesem Grund wurde das Ritual auch anfänglich als Familientherapie bezeichnet und gilt heute als eines der effizientesten Konfliktlösungssysteme. Mittlerweile wurde das Ritual abgewandelt und ist auch einzeln anwendbar.

Inhalte des Seminars:
• Vorstellung des Ho’oponopono Rituals in der traditionellen Form und der westlichen Variante
• Vorbereitung und Einstimmung
• Praxisbeispiele und gemeinsame Übungen

Das Seminar-Angebot richtet sich an therapeutisch arbeitende und andere am Thema interessierte Berufsgruppen.

**Dozent/in HP Linda Pachmanová:** Jg. 1979, ledig. Seit ihrer Kindheit fühlte sich Frau Pachmanova zur Naturheilkunde hingezogen.
Zunächst machte sie eine Ausbildung zur THP, die sie erfolgreich 2009 abschloss. Von 2010-2013 war sie selbstständig als THP. 2013 absolvierte sie eine zweijährige Ausbildung zur HP an der Paracelsus Schule, die sie 2015 mit der staatlichen Prüfung abschloss. Sie spezialisierte sich auf Massage, Ho`oponopono, Phytotherapie, Yoga /Aerial Yoga und Meditation. Ende 2019 entschied sie sich Deutschland zu verlassen und kehrte im Januar 2023 zurück. Sie gibt wieder Kurse in Yoga, Aerial Yoga und Ho’oponopono und Meditation. 2021 veröffentlichte sie ihr Buch Ho`oponopono - Deine Reise in die Freiheit. Dies war ihr eine Herzensangelegenheit, da sie gerne teilt, was ihr selbst gut tut.

Termine:
**Sa. 05.07.2025**
**So. 06.07.2025**
jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:
**320,- Euro ***

**Paracelsus Gesundheitsakademie**
**Barmbeker Str. 8**
**22303 Hamburg**
Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:
**SSA20050725**

Anmeldemöglichkeiten:
- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 03.04.2025