

# HO'OPONOPONO

Das hawaiianische Vergebungsritual

"Vergib, bevor die Sonne untergeht"

Hawaiianisches Sprichwort

Irene Mächler · Kia Ora Yoga · Sunnhaldenstrasse 1 · 8844 Euthal

079 / 403 83 30 · [www.kia-ora-yoga.ch](http://www.kia-ora-yoga.ch) · [yoga@kia-ora-yoga.ch](mailto:yoga@kia-ora-yoga.ch)

## Es tut mir leid - Bitte verzeih mir - Ich liebe dich - Danke

Diese 4 Sätze sind unglaublich einfach und zugleich enorm kraftvoll, wenn es um die Lösung von Konflikten und Problemen geht.

Die Hawaiïaner haben ein Ritual entwickelt, das seit Jahrhunderten erfolgreich angewendet wird. Zum Ende des Tages sass man am Lagerfeuer zusammen und bereinigte jeden noch so kleinen Missstand innerhalb der Gemeinschaft, indem man den Standpunkt jedes Beteiligten anhörte, ihn versuchte zu verstehen, sich in die Lage des Gegenübers versetzte und sich am Ende gegenseitig vergab.

Heutzutage geht alles etwas schneller, so auch die Durchführung eines Ho'oponoponos. Es kann ganz alleine, ohne Beisein weiterer Beteiligten durchgeführt werden und verliert in keinsten Weise an Wirkung. Egal ob es sich um eine Beziehungskrise handelt, einen Streit, Probleme im Job oder Selbstvorwürfe - das hawaiïanische Vergebungsritual wirkt heilsam und bringt Frieden und Harmonie zurück.

Preis: Fr. 120.- 1. Stunde / Fr. 20.- pro weitere 15 Min.

Auch als Fern-/Zoomcoaching  
in Einzel- oder Gruppensitzungen möglich

