Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Ho'oponopono – Hawaiianisches Vergebungsritual

Vergeben, wenn Reden nicht mehr hilft

Datum:	**06.11.2026 - 07.11.2026**
Dauer:	1,5 Tage
Leitung:	**Maja Sorgatz**
Preis:	**175,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Manche Dinge klären sich nicht durch Reden. Der Mensch, der ging, bevor etwas gesagt war. Das Gespräch, das nie stattfand. Ho'oponopono ist das vollständige hawaiianische Ritual für genau diese Fälle — du lernst es und kannst es danach allein anwenden, für jede Situation, die Vergebung braucht.

Seminarbeschreibung

Ho'oponopono – Vergebung und Transformation

Ho'oponopono ist ein Weg, emotionale Freiheit, Heilung und Harmonie in dein Leben zu bringen. Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit, belastende Erinnerungen und negative Energien loszulassen und dein Herz für einen bewussten Neuanfang zu öffnen.

Jede*r von uns kennt Situationen und Erinnerungen, mit denen wir nie fertig geworden sind: der Vater, mit dem das eine Gespräch nie stattgefunden hat; die Person, die ging, bevor irgendetwas geklärt war; das Kind, das nicht mehr anruft; die Person, die du mit 25 warst – Dinge, die wir gemacht haben und gerne vergessen würden. Manche der Menschen, die das

betrifft, sind schon nicht mehr unter uns. Manche wollen nicht reden. Und bei manchen haben wir das Gefühl, dass ein Gespräch das Letzte wäre, was helfen würde.

Viele Menschen suchen nach Vergebung — aber Vergebung durch Reden oder Verstehen funktioniert nicht immer. Ho'oponopono ist das Ritual für genau diese Fälle. Du brauchst nur dich selbst dafür. Dass Vergebung als strukturierter Prozess wirkt, ist psychologisch gut belegt: Meta-Analysen randomisierter Studien zeigen, dass Menschen nach angeleiteter Vergebungsarbeit deutlich mehr Frieden mit dem Erlebten finden.

Vergebung durch Transformation – Die drei Formen von Ho'oponopono

Ebene 1: Das ursprüngliche Familienritual
Ho'oponopono war ursprünglich kein Selbstgespräch, sondern eine Gemeinschaftspraxis. Eine Gruppe kam zusammen, geleitet von einem haku, einer neutralen Person, die nicht in den Konflikt verwickelt war. Mit Gebet, geführter Aussprache, gegenseitigem Bekennen, Verzeihen und gemeinsamem Essen wurde das Ritual vollzogen. Mary Kawena Pukui hat dieses Verfahren dokumentiert und bewahrt.

Ebene 2: Ho'oponopono für eine Person allein – Tiefe Vergebung ohne die andere Person
Morrnah Nalamaku Simeona entwickelte eine Form des Rituals, die ein Mensch allein vollziehen kann. Diese Form beinhaltet die vollständige Struktur, braucht aber keine Gruppe. Tiefe Vergebung und innere Transmutation werden möglich, unabhängig davon, ob eine andere Person mitarbeitet. Diese Art des Rituals werden wir im Seminar praktizieren.

Ebene 3: Vier Sätze der Vergebung
Eine populäre Vereinfachung, die hilfreiche Worte zur Vergebung enthält, aber naturgemäß nicht die ganze transformative Tiefe und Kraft des vollständigen Rituals hat.

Transmutation – Die tiefere Dimension der Vergebung

Vergebung bedeutet oft, etwas loszulassen oder zu vergessen. Transmutation ist mehr: Es geht nicht darum, etwas wegzunehmen sondern darum, dass wir etwas anerkennen und in uns hineinlassen – und dass es sich dadurch verändern kann. Vergebung durch Transmutation ist kein Verdrängen – es ist echte innere Umwandlung.

Dieses Prinzip funktioniert auf allen Ebenen: in der Natur und genauso wie in ungelösten Beziehungen oder nicht vergebenen Verletzungen mit anderen Menschen.

Was du mitnimmst

Du erhältst eine schriftliche Anleitung und erlernst die Fähigkeit, das Ritual allein anzuwenden – für jede Situation, die Klärung und Vergebung braucht.

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

- Menschen, die nach Vergebung suchen und nicht finden
- Wenn du etwas mit dir herumträgst, das durch Reden nicht kleiner wird
- Wenn du spürst, dass Verstehen und Loslassen bzw. Vergebung zwei verschiedene Dinge sind
- Frauen und Männer (ungelöste Dinge zwischen den Geschlechtern klären sich nur gemeinsam)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Alles, was du mitbringen solltest, ist die Bereitschaft, dich auf einen tiefen Prozess der Vergebung, Reflexion und Transformation einzulassen. Die Gruppe ist bewusst klein gehalten.

Hinweis: Dieses Seminar ist Bildungsarbeit und ersetzt keine Psychotherapie. Wenn du in einer akuten Krise oder Behandlung bist, sprich bitte vorher kurz die Seminarleitung an.

Programm

Freitag: Einführung in Vergebung und Ho'oponopono

Dieser Abend ist Seminarbeginn und zum Kennenlernen auch einzeln buchbar.

Wir erfahren, was Ho'oponopono ist und was es nicht ist. Wir lernen die Geschichte des Rituals kennen, seine Herkunft und den Unterschied zwischen oberflächlicher und echter Vergebung. Wir erleben eine erste, vollständig geführte Anwendung. Du gehst nicht nur mit Informationen sondern mit einer Erfahrung nach Hause.

Samstag: Das vollständige Ritual der Vergebung und Transformation

- Die Vorbereitung: Welche Situation oder Person wird dein Gegenüber, wie Vergebung wirklich funktioniert.
- Die Struktur Schritt für Schritt
- Zwei begleitete Durchgänge des Rituals
- Die Integration: Wie du das Verfahren allein führst — für jede Person, jede Situation, die Vergebung braucht.

Zum Abschluss essen wir gemeinsam – jede*r bringt eine Kleinigkeit mit. So endet das Verfahren in seiner Tradition und du kommst gut wieder im Alltag an.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Zum Kennenlernen

Offener Abend und Seminarbeginn
Fr, 06.11.2026, 20:30 Uhr, 30 €
Komm einfach vorbei!

Dozent*innen

Maja Sorgatz

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reiki-Meisterin und Coach. Seit Jahrzehnten vermittelt Maja Sorgatz das Kernprinzip ihrer Arbeit: Transmutation hin zu Balance im Spiel der Kräfte — ein Prinzip, das sich in chinesischer Medizin, Huna, buddhistischen und indischen Wegen und in Reiki gleichermaßen zeigt.

Ihr Weg verlief umgekehrt zum Gewohnten: Sie kam aus der ganzheitlichen Medizin, ging in die Wirtschaft — BWL-Studium, Finanzwelt der Schweiz, Gründung mehrerer Institute für ganzheitliche Medizin, Aufbau der Cardea Akademie in Köln mit

Heilzentrum — und kehrte mit zusätzlichem Werkzeug zurück. Darüber hinaus engagiert Maja sich in Heilpflanzenprojekten in Kenia und Bodenregeneration in Brasilien.

Seit 40 Jahren praktiziert sie tägliche Meditation. In ihrer Kölner Praxis arbeitet sie 1:1, in Gruppen und als Mentorin über längere Zeiträume. Sie ist Mutter dreier Kinder und Großmutter.