

HO'OPONOPONO-WORKSHOP

Ho'oponopono ist ein Vergebungsritual und gleichzeitig auch eine Lebensart. Wir lernen, fremde Stimmen und die Gedanken anderer auszublenden. Ho'oponopono heilt uns, da wir lernen, auf uns selbst zu hören. Unser eigenes Ich bekommt so eine Stimme. Wir werden Gebete und Songs lernen, die es nur in der Alapa'i-Familie gibt. Wir machen hawaiianische Rituale, die dazu dienen, unser Selbst wieder zu lieben, zu erkennen und ernst zu nehmen. Kumu teilt den Samen von Aloha mit uns. Seine Heilarbeit hilft uns dabei, unseren kindlichen Spieltrieb neu zu entdecken und unsere Herzen zu öffnen.

Am Workshop kann jeder teilnehmen, der nach einer Mediationsmöglichkeit sucht oder einen Streit schlichten möchte, bei dem er bislang mit seinen Möglichkeiten nicht weitergekommen ist. Kumu Allen Alapa'i bespricht alle Stufen des Ho'oponopono und stellt verschiedene Rituale vor, die in der täglichen Praxis angewendet werden können.

NOHO LOMI-WORKSHOP

Während der Noho Lomi lernen wir auf eine gesellige Art und Weise Menschen zu unterstützen, ihren täglichen Stress abzubauen. Wir sitzen zusammen, unterhalten uns und genießen die Gesellschaft des anderen. Noho Lomi ist eine gute Methode für alle, die keine Zeit für eine Ganzkörper-LomiLomi haben. Eine Noho Lomi kann überall durchgeführt werden, wo Menschen sich zu freudigen und zu traurigen Anlässen zusammenfinden und austauschen, zum Beispiel beim Kaffeeklatsch, an der Bushaltestelle, im Krankenhaus, im Pflegeheim, beim Grillabend, beim Abendbrot ... Das Besondere an der Noho Lomi ist, dass Ho'oponopono in diese Methode integriert werden kann. Dabei darf lele gemacht werden, wie wir in Hawaii sagen. Das bedeutet, wir können loslassen und uns entspannen. Bei der Noho Lomi können wir leichter das aussprechen, was wir auf dem Herzen haben. Noho Lomi ist eine wunderbare Möglichkeit, mit anderen im Kontakt zu bleiben.

*Aloha can heal
the world*

TAUCHEN SIE EIN IN DIE SEELE HAWAI'IS

Haben Sie Interesse, einen Abendvortrag in Ihrer Stadt auszurichten? Bitte kontaktieren Sie uns.

E-Mail: workshop@allenalapai.de

www.allenalapai.de



Aloha Kakou... Aloha an alle!

Aloha. Ich bin Kumu Allen Alapa'i, Heiler in 12. Generation und ich grüße alle, die diese wichtige Botschaft lesen. Meine Heimat ist Hanalei auf der Insel Kaua'i, der ältesten Insel von Hawai'i, die Garteninsel.

Von meiner Großmutter, meiner Kupuna Wahine, lernte ich verschiedene ganzheitliche Heilmethoden. Die ursprüngliche traditionelle Ho'oponopono LomiLomi und die Noho Lomi (Sitzlomi).



Kumu Allen Alapa'i

Ho'oponopono ist ein Vergebungsritual und gleichzeitig eine Lebensart.

Noho heißt sitzen. Bei der Noho Lomi lernen wir, Körper, Geist und Seele aus ihrer Erstarrung zu lösen und von negativen Blockaden zu befreien. Sowohl bei der **Ho'oponopono LomiLomi** als auch bei der **Noho Lomi** geht es darum, **ohne Kritik und Bewertung** die vier wichtigsten Energien **Angst, Trauer, Wut und Eifersucht**, die in unserem Körper festgehalten werden, **zu lösen** und hinter uns zu lassen.

Diese traditionelle Heilkunst meiner Familie teile ich mit all jenen, die meinen Ruf hören und kommen, um Teil meines „Team of Aloha Givers“ hier in Europa zu werden. Das gilt ganz besonders für das Ho'oponopono.

Wenn wir bereit dazu sind, zeigt uns dieses traditionelle hawaiianische Ho'oponopono einen Weg, wie wir Dinge zurechtrücken, „richtig machen“, unsere Balance wieder herstellen, Ordnung schaffen und über all das zu sprechen, was wir ungelöst in unserem Innersten mit uns herumtragen.

Negative Energien und negative Erinnerungen sind die Ursache für vieles, worunter wir heute leiden: Stress, Krankheiten, Schlaflosigkeit, Unglücklichsein, Ängste und Traurigkeit.

Ich komme zu euch den weiten Weg von Hawai'i, um euch die Seele meines Hawai'i zu bringen. Ich bin bereit, euch das Wissen unserer weisen Ältesten, unserer Kupuna, zu bringen und das Wissen meiner Wahine, meiner Großmutter, mit euch zu teilen. Ich will diejenigen von euch begleiten, die bereit sind, ihren Verstand abzuschalten, ihr Herz zu öffnen und das Leben wieder zu fühlen.

Wir leben in einer Zeit des **E Ala e, des Erwachens**, in einer Zeit des Bewusst-Seins. Man sagt, wenn die Schüler bereit sind, kommen die Lehrer. Ich bin da!

Ich biete euch an, teilt mit mir meinen Vortrag und/oder die Wochenend-Workshops zu Ho'oponopono und Noho Lomi. Das wird euch helfen, die Dinge wieder zurechtzurücken, eure Balance wiederzugewinnen und euch zu entspannen. Wir Hawaiianer sagen dazu lele. Seid ihr bereit oder, wie es bei uns heißt, seid ihr makaukau?

Mahalo nui loa, danke, dass ihr euch die Zeit genommen habt, meine Botschaft zu fühlen und mit eurem Herzen zu hören.

*Aloha A Hui Hou
Kumu Allen Alapa'i
Hanalei Kaua'i Hawaii'i*

