

### **Ganzheit**

Die Methode orientiert sich an der Einheit von Geist, Seele und Körper des Menschen. Alles hängt mit Allem zusammen. Alles ist EINS, alles ist Energie. Dies sind die Grundlagen der Methode, dass alles auf der Welt, im gesamten Kosmos, Energie ist. Die Energie ist mehr oder weniger verdichtet und schwingt in unterschiedlichen Frequenzen. Im Sinne des bewussten Denkens und Arbeitens soll der göttliche Schöpfungsplan bewahrt werden. So ist die Achtsamkeit eine zentrale Voraussetzung für die Ganzheitlichkeit der Methode.

### **Natürlichkeit**

Durch die Verbundenheit mit der Natur und ihren uneingeschränkten Möglichkeiten werden diese durch die Methode in ihrem ganzen Umfang als Grundlage beachtet. Die Botschaften der Natur und der Umwelt wahrzunehmen, zu interpretieren, sowie die Versöhnung mit sich selbst, entfaltet sich aus bewusst gelebter Achtsamkeit.

### **Gesundheitsförderung**

Das zentrale Anliegen des bewussten Umganges mit sich selbst und mit den natürlichen Lebensgrundlagen fördert das innere Gleichgewicht, somit auch die natürliche Widerstandskraft und den allgemeinen Gesundheitszustand.

### **Gleichberechtigung**

Achtsamkeit, Toleranz, Respekt und Transparenz prägen die Methode und die Arbeit sowie die Kommunikation mit dem Menschen und der Natur. Zentrales Anliegen ist die Achtsamkeit allem gegenüber. Damit wird die bewusste Wahrnehmung im physischen und psychischen Bereich gefördert.

### **Ressourcenorientierung**

Die Methode ist ressourcen- und lösungsorientiert. Sie hilft dem Menschen sein Potenzial zu entwickeln und umzusetzen. Der Mensch soll an seine Geisteskraft erinnert und darauf hin geführt werden, damit er seine Ressourcen und Möglichkeiten ausschöpfen und achtsam einsetzen kann.

### **Selbstverantwortung**

Mit der Methode wird die Selbstverantwortung und Achtsamkeit des Menschen gefördert. Das Erkennen und Unterscheiden der Selbstverantwortung für die eigene Lebenssituation und der bewusste Umgang, gehören zur zentralen Thematik der Methodenanwendung und -vermittlung.

### **Prozessorientierung**

Die Methode ist prozess- und lösungsorientiert. Jede Veränderung setzt einen Prozess voraus, der auf Grund von Einflüssen und Reaktionen aus dem Umfeld achtsam und mit innerer Stärke weitergeführt werden soll.

### **Körperbewusstsein**

Die Gedanken und die innere Einstellung wirken sich auf den Körper aus. Mit der Methode wird Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein gefördert.

### **Qualitätssicherung**

Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Methode ist eine grundsätzliche Verpflichtung. Eine achtsame Weiterentwicklung der Erkenntnisse, der Arbeits- und Vermittlungsqualität steht im Vordergrund. Therapeutisch Tätige bilden sich methodenbezogen und fachübergreifend weiter.

### **Nachhaltigkeit**

Die Methode unterstützt Nachhaltigkeit und wirkt vorbeugend. Die Erkenntnisse und die praktische Lebensgestaltung haben jederzeit ihre Berechtigung und Gültigkeit.

# 8-sam

## Schule & Verband

Persönlichkeitsentfaltung – energetische Körperarbeit



### Leitbild

8-sam Schule & Verband, Persönlichkeitsentfaltung & energetische Körperarbeit, 3000 Bern

[www.8-sam.ch](http://www.8-sam.ch)

[schule@8-sam.ch](mailto:schule@8-sam.ch)

[verband@8-sam.ch](mailto:verband@8-sam.ch)