

## BERGSTIMMUNG und Tri-Energetik



Wir lassen uns bei unseren Angeboten von den Grundsätzen der Tri-Energetik TE inspirieren und führen.

Tri-Energetik TE ist ein ganzheitlicher Ansatz für den Weg zum inneren Frieden bei sich selbst und für Counselling oder therapeutische Arbeit. Er basiert auf den wichtigsten modernen psychologischen Konzepten in Verbindung mit östlichen Weisheiten. Zentral für Tri-Energetik sind drei Fragen, die an sich zu stellen sind:

- **Wisse, was deine Bedürfnisse sind**
- **Sage was du willst**
- **Habe klare Absichten**

Im Bewusstsein der Einheit von Körper, Geist und Seele arbeitet TE ganz praktisch mit körperlicher Flexibilität, geistiger Toleranz und spiritueller Neugier.

<b>Körper</b>	<b>Flexibilität</b>	<b>Absicht</b>
<b>Bewusstsein</b>	<b>Toleranz</b>	<b>Wunsch</b>
<b>Seele</b>	<b>Neugier</b>	<b>Bedürfnisse</b>

Ein weiteres wichtiges Element bzw. Ziel von TE ist, sich immer wieder auf das Hier und Jetzt zu fokussieren, anstatt immer ins Gestern und Morgen zu wandern. The Power of Now!

Auch die „Vier Verpflichtungen“ des Don Miguel Ruiz stehen ganz in der Linie von TE und sollen als praktische Leitlinien auch in unseren Anlässen gelten:

- **Sei untadlig in deinen Worten**
- **Mache keine Annahmen**
- **Nimm nichts persönlich**
- **Gib immer dein Bestes**

Angewandt auf unsere Angebote sind für uns etwa Freude an körperlicher Beweglichkeit und Kraft am Fels oder beim Yoga und ruhige Entspannung, stille Meditation oder persönlich vertrauliche Gespräche keine Gegensätze, sondern Teile eines ganzheitlichen Erlebnisses. Wir möchten mit Ihnen mit der unbeschwerten Entspanntheit und gleichzeitig konzentrierten Ernsthaftigkeit, wie bei Kindern, unterwegs sein.

Diese Ganzheitlichkeit in unseren Angeboten schafft für Sie bleibenden Wert, den Sie von den gemeinsamen Tagen mit nach Hause nehmen können.

**Schritte in der Natur – Schritte zu dir selbst.**