

# Kraft der vier Tiere

## Kraft der vier Tiere

---

Die vier Tiere Bär, Kranich, Tiger und Schlange sind Metaphern für grundsätzliche Lebensqualitäten. Die Übungen der Tiere sind sinnvoll aufeinander aufgebaut.

Es braucht für jede Lebenssituation – nach innen und aussen – sei es zum Finden von Lösungsstrategien, zur Konfliktbewältigung als auch zur Prozessbegleitung für ein Projekt einen Aufbau.

- Das Bild des Bären: Zunächst gilt es, die Grundlage bewusst zu machen
- Das Bild des Kranichs: Die Idee entwickeln und ein Ziel formulieren
- Das Bild des Tigers: die Entschlossenheit etwas durchzuführen und umzusetzen
- Das Bild der Schlange : Die Erfahrung für einen Wachstums- und Reifungsprozess zu integrieren
- In dieser körperorientierten Methode wird die Bewegungserfahrung in eigene Bezüge umgesetzt und so zu einer umfassenden Haltungsschulung.