



GRÅK PRINCIP 1 **FIND DIT AFTRYK!**



Gråks formål er at give mennesker plads til at finde ro i dem, de er, og bruge deres unikke syn på verden til at sætte et positivt aftryk. Vi ser forskellighed som en styrke, der kan skabe store oplevelser.



#GRÅK PRINCIP 2

HJÆLP HVOR DU KAN

Når vi hjælper andre, gør vi noget positivt for os selv, og for folk omkring os. Men det kræver at vi først og fremmest er gode ved os selv, så vi hjælper fra et overskud, og ikke mister os selv i et underskud.

Derfor: hjælp hvor du kan.



#GRÅK PRINCIP 3

BEVÆG HINANDEN



Gråks fundament er bevægelse: af krop, af sind, af følelser, at mennesker. Vi opfordrer både til at strenge sig an, men også at se, anerkende og fremelske andres bidrag.



#GRÅK PRINCIP 4

FEJR DIG SELV



En stor del af vores filosofi er, at man skal fejre sig selv og sine fremskridt. Når vi knokler med det, der er svært, er det vigtigt at stoppe op og klappe sig selv på skulderen over alle de kræfter man lægger i, at gøre noget godt for sig selv.



#GRÅK PRINCIP 5

STÆRKERE SAMMEN

Når vi lærer at samarbejde med relevante andre, kan 2+2 nogle gange give mere end 4. Faktisk mener vi, at de fleste store, menneskelige bedrifter er et produkt af samarbejde, og at vores hjerner har udviklet sig til netop dét: samarbejde.

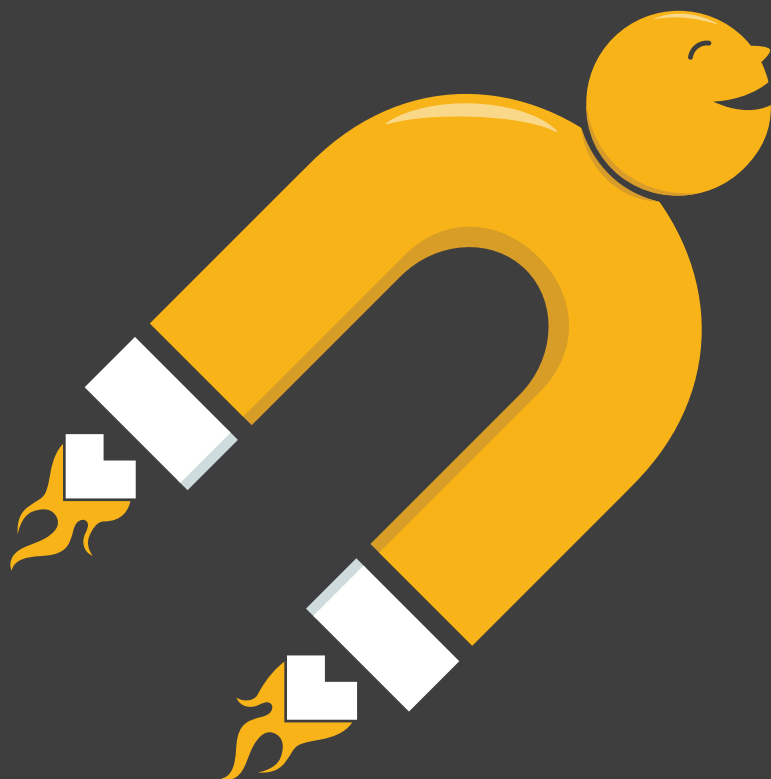


#GRÅK PRINCIP 6

LEG PRIMALT



Vi tror også på, at menneskets store hjerne er et produkt af at skulle kravle, gå, løbe, hoppe, springe, sprinte, samarbejde, løfte og tumle. Vi vil gerne skabe et rum, hvor alle mennesker kan genfinde kontakten til både krop og sind, bundet sammen af latter og leg.



#GRÅK PRINCIP 7

VÆR DET GODE

EKSEMPEL

Nogle gange er man nødt til at løfte både sig selv og andre og vise vejen. Det kan dog være svært at finde ud af, hvordan man lige gør, så derfor siger vi: prøv at leve Gråks første seks værdier så godt du kan, og du vil af helt naturligt være ready for take off!