

Tagungsorganisation: Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
48133 Münster

Infos zu Inhalten: Barbara Harbecke
Tel.: 0251 591-5508
barbara.harbecke@lwl.org

Anmeldung: Susanne Kübel
Tel.: 0251 591-5383
Fax: 0251 591-3245
susanne.kuebel@lwl.org

Anmeldungen mit beiliegender
Anmeldekarte oder via Internet
unter www.lwl-ks.de

Teilnahmezusage nach
Anmeldeschluss

FORTBILDUNG

Tripada-Yoga und Entspannungstechniken zum Einsatz in der Suchthilfe

Grundkurs: „Der kleine Tripada-Yoga Trainer“ zur praktischen Anwendung in der psychosozialen Praxis

8. – 10. April 2019
Vlotho



ANGABEN ZUR ABRECHNUNG

Die Rechnung wird an die Einrichtung/Dienststelle gesendet.
Nur auszufüllen, falls abweichend.

Rechnungsempfänger

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Meine Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Ich erkenne die unter www.lwl.org/ fortbildung und im Fortbildungsprogramm aufgeführten Teilnahmebedingungen mit meiner Anmeldung vollständig an. Grundsätzlich wird von einer Teilnahme an der gesamten Veranstaltung ausgegangen. Personenbezogene Daten werden elektronisch erfasst.

Datum, Unterschrift

An das
**LWL-Landesjugendamt,
Schulen, Koordinationsstelle Sucht**
Zentrales Fortbildungsbüro
48133 Münster

FORTBILDUNGSEMINAR

Tripada-Yoga und Entspannungstechniken zum Einsatz in der Suchthilfe

Grundkurs: „Der kleine Tripada-Yoga Trainer“ zur praktischen Anwendung in der psychosozialen Praxis

Tripada Yoga® ist eine eigenständige Methode der Gesundheitsförderung. Sie basiert auf dem traditionellen und zeitgenössischen Yoga und den Gesundheitswissenschaften. Die Stresstheorie, das Stress-Coping Modell sowie die Saluto-genese und die Ming-Body-Medizin sind mit dem Tripada Yoga® eng verbunden. Es grenzt sich von der Esoterik ab und verfolgt klare gesundheitliche Ziele. Betont werden vor allem eine Vereinfachung der Yogapraktiken und eine Anpassung der Konzepte an die Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen. Die Praxis umfasst sanfte Körperarbeit, unkomplizierte Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Es gibt einheitliche Curricula und Anleitungen, die leicht zu erlernen sind. „Stabil, leicht und angenehm“ ist ein physisches Haltungsmuster, welches auf der körperlichen Ebene eingeübt wird und sich dann auf der emotionalen und psychischen Ebene fortsetzt. Deshalb ist Tripada Yoga® eine psychophysische Praxis. Eutonie, die muskuläre Wohlfühlspannung bedeutet Spannungs- und Stressabbau, Ausgleich von Emotionen und Affekten. Das zur Ruhekommen der Bewegungen des Geistes kann in der Yogapraxis erfahren werden und führt über das wiederholte Erlebnis innerer Ruhe zu einer Stabilisierung und langfristig zu einer Erhöhung der Resilienz. Durch die regelmäßige Anwendung verbessern sich der Rücken- und Nackenstatus und spannungsbedingte Beschwerden können abgebaut werden. Körperwahrnehmung und Körperhaltung verbessern sich und damit das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Im Einsatz in der Suchthilfe ergeben sich vielfältige Einsatzmöglichkeiten, um antrainierte und krankheitsbedingte Verhaltens- und Konsummuster zu verändern und positiv besetzte Alternativhandlungen zu erlernen. Oftmals besteht erst in der Entspannung die Möglichkeit, den „Autopiloten“ zu stoppen und eine Aufnahmefähigkeit für die gegenwärtige Situation und eine Konzentration auf Beratungsinhalte entstehen zu lassen.

Fortbildungsziele

Die Teilnehmer/innen lernen die wesentlichen Grundelemente des Tripada Yoga® kennen. Aufbauend auf die Selbsterfahrung und deren Reflexion lernen die Teilnehmer/innen schrittweise, eine kleine Tripada Yoga® Übungsreihe anzuleiten. Ziel ist es, diese Methoden in die eigene Beratungsarbeit übertragen zu können. Die Teilnahme schließt mit einem Zertifikat ab.

Fortbildungsinhalte

- Einführung in die Grundsätze, Ziele und Methoden des Tripada Yoga® als eigenständige Methode der Gesundheitsförderung
- Kennenlernen einer Übungsreihe in einer sinnvollen Choreografie
- Einübung der Anleitung der erlernten Übungsreihe
- Einsatz von Feedbackmethoden
- Erlernen kurzer Meditationen
- Erlernen einer Methode der Tiefenentspannung
- Grundlagen der Stressreaktion
- Einsatzmöglichkeiten im Arbeitsalltag in der Suchthilfe



ANMELDUNG Pro Veranstaltung und Person ein separates Formular nutzen und bitte in Druckschrift ausfüllen! Bitte senden Sie Ihre Anmeldung in einem frankierten Briefumschlag an untenstehende Adresse oder per Fax an: 0251 591-3245.

ANGABEN ZUR VERANSTALTUNG

Tripada-Yoga und Entspannungstechniken zum Einsatz in der Suchthilfe

Titel

Mo – Mi, 8. – 10. April 2019

Termin

PERSÖNLICHE ANGABEN

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/Mobil

E-Mail (Über diese E-Mail-Adresse nehmen wir Kontakt zu Ihnen auf.)

Beruf/Funktion

ANGABEN ZUR EINRICHTUNG/DIENSTSTELLE

Einrichtung / Dienststelle

E-Mail

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / Mobil

Datum **Mo – Mi, 8. – 10. April 2019**

Methoden

Kurzvorträge, angeleitete Praxis, Feedback, unterrichtspraktische Übungen

Zielgruppe

Fachkräfte der ambulanten und stationären Suchthilfe, Fachkräfte sozialer Dienste und Einrichtungen, die suchtkranke Menschen beraten und betreuen

Referent

**Hans Deutzmann,
Josch Krause**

Teilnehmerzahl

maximal 16 Personen

Arbeitszeiten

Erster Tag: 11:00 – 17:00 Uhr
Zweiter Tag: 9:00 – 16:30 Uhr
Dritter Tag: 9:00 – 15:00 Uhr

Anmeldeschluss

11. Februar 2019

Kosten

515,00 Euro (inkl. Unterkunft/
Verpflegung und Kursmaterial)

Ort

LWL-Bildungszentrum Jugendhof
Vlotho

**Alle Veranstaltungen der
LWL-Koordinationsstelle Sucht
sind nach dem Arbeitnehmerweiter-
bildungsgesetz anerkannt.**