

## LWL-Koordinationsstelle Sucht

**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](http://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

7. – 9. Mai 2018  
Fobi-Nr. 18-20-40-10  
Vlotho



[www.lwl-ks.de](http://www.lwl-ks.de)

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

#### 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/](http://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

# FORTBILDUNGSSEMINAR

## 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 Salutogenese und die Mind-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 Wohlspannung bedeutet Spannungs- und Stressabbau, Ausgleich von Emotionen und Affekten. Das Zur Ruhe Kommen 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 Teilnehmenden lernen die wesentlichen Grundelemente des Tripada Yoga® kennen. Aufbauend auf die Selbsterfahrung und deren Reflektion lernen die Teilnehmenden 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 (auch in der Sozialen Arbeit)
- 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

<b>Datum</b>	<b>Mo – Mi, 7. – 9. Mai 2018</b>
<b>Methoden</b>	Kurzvorträge, angeleitete Praxis, Feedback, unterrichtspraktische Übungen
<b>Zielgruppe</b>	Fachkräfte der ambulanten und stationären Suchthilfe, Fachkräfte sozialer Dienste und Einrichtungen, die suchtkranke Menschen beraten und betreuen
<b>Referenten</b>	<b>Hans Deutzmann Josch Krause</b>
<b>Teilnehmerzahl</b>	maximal 16 Personen
<b>Arbeitszeiten</b>	Erster Tag: 11:00 – 17:00 Uhr Zweiter Tag: 9:00 – 16:30 Uhr Dritter Tag: 9:00 – 15:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	29. März 2018
<b>Kosten</b>	405,00 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Ort</b>	LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho Oeynhausener Str. 1 32602 Vlotho Tel.: 05733 923-0 info@lwl-bildungszentrumjugendhof-vlotho.de www.LWL-Bildungszentrum-Jugendhof-Vlotho.de

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



**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® & Entspannungstechniken zum Einsatz in der Suchthilfe**

Titel

**Mo – Mi, 7. – 9. Mai 2018**

Termin

**18-20-40-10**

Veranstaltungsnr. (sofern vorhanden)

#### 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