

## UNSER TEAM

### TRIPADA® - QUALITÄTSMARKE

Tripada® ist die Qualitätsmarke für Yoga und Gesundheitsförderung. Unsere Trainer und Dozenten entsprechen dem Deutschen Qualitätsstandard Prävention, wurden geprüft und anerkannt. Wir legen Wert auf klare und durchdachte Konzepte, die wir selbst entwickelt haben oder übernehmen und auf die unsere Dozenten geschult sind.

### LEITER UND INHABER

Hans Deutzmann gründete die Akademie im Jahr 2000. Er ist Diplom-Sozialarbeiter, hat Sozialwissenschaften studiert und ist wissenschaftlicher Buchautor zum Thema Yoga und Gesundheitsförderung, zudem psychologischer Berater. Seit 1998 als Yogalehrer tätig hat er im Jahre 2010 das gesundheitsorientierte Tripada Yoga® entwickelt. Er ist Entspannungspädagoge, Seminarleiter für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung.

### DOZENTINNEN UND DOZENTEN

Alle unsere Dozenten und Dozentinnen sind von den Krankenkassen nach § 20 SGB anerkannt. Sie verfügen über die geforderte staatliche Grundausbildung und die Zusatzqualifikationen für die jeweiligen Methode. Zudem haben sie langjährige Unterrichtserfahrungen in ihren Fachgebieten.

Im Bereich Yoga sind unsere Kurse auf Rückengesundheit und Stressabbau optimiert und folgen klaren didaktischen Konzepten.

## ADRESSATEN

### ÄRZTE

Unsere Angebote können rein präventiv, therapiebegleitend oder zur Vermeidung von Rückfällen eine sinnvolle Ergänzung Ihrer ärztlichen Patientenbetreuung sein. Besonders beim Abbau von Stressbelastungen, bei der nachhaltigen Prävention von Rückenbeschwerden und Raucherentwöhnung erzielen wir sehr gute Ergebnisse.

### BETRIEBE

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb erhöhen die Mitarbeiterzufriedenheit und helfen Fehlzeiten zu verringern. So steigt die Produktivität und die Kosten werden gesenkt. Wir bieten Ihnen vom einzelnen Kurs vor Ort bis hin zur betrieblichen Gesundheitsanalyse, einem Gesundheits-Coaching für das Management oder Personal-Training ein für Ihre Bedürfnisse maßgeschneidertes Angebot.

### SCHULEN UND KINDERGÄRTEN

Kinder leiden heute wie Erwachsene unter Streß, Bewegungsmangel und Übergewicht. Wir arbeiten deshalb mit Schulen und Kindergärten zusammen und kommen gerne auch in Ihre Einrichtung. Entspannung, Yoga, Wirbelsäulengymnastik oder Pilates: für die Kinder, die Mitarbeiter und Eltern.



Design: [www.tomasgrega.de](http://www.tomasgrega.de)

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN IHREM BETRIEB



### BERATUNG KURSE - SEMINARE - WORKSHOPS

TRIPADA - Akademie für Gesundheit und Yoga  
Hofaue 63  
42103 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 979 854 0  
Fax : 0202 - 979 854 1  
[info@tripada.de](mailto:info@tripada.de)  
[www.tripada.de](http://www.tripada.de)

## UNSERE ANGEBOTE

### BERATUNG UND KURSE

#### GERNE BERATEN WIR SIE PERSÖNLICH AN HAND DER BEDINGUNGEN IN IHREM BETRIEB.

- Tripada - Yoga für Anfänger bis Fortgeschrittene
- Tripada- Yoga für Kinder, Senioren und Schwangere
- Pilates
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Rücken- und Entspannungstrainings
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Multimodale Stressbewältigung
- Individuelle Burnoutprophylaxe
- Nichtrauchertrainings
- Tai Chi
- Qi Gong
- Massage

### SETTINGS

- Personal Training
- Gesundheitsförderung in Betrieben,
- Gesundheitsförderung in Schulen
- Gesundheitsförderung in Kindergärten
- Kurse
- Workshops
- Seminare

### SCHÖNE RÄUME - TÄGLICHER KURSBETRIEB

In zentraler Lage von Elberfeld, hinter den City-Arkaden, bieten wir auf 460 qm Fläche in 3 großen Übungsräumen bis zu 50 Kurse pro Woche.

## NUTZEN FÜR DEN BETRIEB

### VORTEILE FÜR DIE ARBEITGEBER

- Förderung der Leistungsfähigkeit aller MitarbeiterInnen
- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Kostensenkung durch Reduzierung von Krankheits- und Produktionsausfällen
- Verbesserte Kommunikation
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Geringere Fluktuation

### VORTEILE FÜR DIE ARBEITNEHMER

- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- Verringerung von Arbeits-Belastungen
- Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Reduzierung von gesundheitlichen Beschwerden
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Mitwirkung bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes



## FÖRDERUNGEN

### ANERKENNUNG DURCH DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

Wir unterhalten Kooperationen mit vielen gesetzlichen Krankenkassen. Alle gesetzlichen Kassen fördern unsere Leistungen mit bis zu 100% der Kosten.

### STEUERVORTEILE NUTZEN!

Unsere Leistungen entsprechen den Anforderungen für steuerfreie Zusatzleistungen der Betriebe an ihre Mitarbeiter (bis zu 500 € p. A.) nach dem Jahressteuergesetz 2009.

### PRÄVENTION NACH § 20 SGB V:

Unsere Angebote entsprechen den qualitativen Anforderungen des Leitfadens der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGB V.

### BILDUNGSPRÄMIE / BILDUNGSSCHECK:

Unsere Leistungen können über den Bildungsscheck und die Bildungsprämie gefördert werden.

## INTERESSIERT?

TRIPADA - Akademie für Gesundheit und Yoga  
Hofaue 63  
42103 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 979 854 0  
Fax : 0202 - 979 854 1  
info@tripada.de  
www.tripada.de