

Verein Lichen Sclerosus

& Netzwerk Lichen Planus / Vulvodynie



Informationen vom März 2021

Liebe Leser und Leserinnen

Einige aktuelle Infos aus dem Vorstand:

Film Cranberry Juice (Mein langer Weg bis zur Diagnose)



Im Februar wurden in Wien die Filmaufnahmen für den Film «Cranberry Juice» gedreht (die Mitglieder des Vereins sind informiert). Anbei einige Eindrücke in Form eines **Kurzvideos mit Fotos und Filmaufnahmen** vom Set, adhoc zusammengestellt von unserer Geschäftsstelle. **Wir danken damit allen Mitgliedern und Sponsoren, die gespendet haben für dieses spezielle Film-Projekt.**

Insgesamt konnte der Verein dank Mittun der Mitglieder und zweier Frauennetzwerkclubs (Soroptimist International Clubs Bremgarten-Freiamt / Zonta Club Chur) sowie Spenden von Prof. Dr. A. Günthert (www.gyn-zentrum.ch) und der deutschen Vereinigung ICA (Förderverein Interstitielle Cystitis www.ica.de) den stolzen Betrag von **4000 Euro** an unser Mitglied / die junge Regisseurin Ani Novakovic weiterleiten. Ani erzählt im Rahmen eines semi-autobiographischen **halbstündigen Kurzspielfilms** die lange (und für viele Mitglieder des Vereins typische) Leidensgeschichte vom Auftreten der ersten Symptome bis zur Diagnose Vulvodynie/LS/Interstitielle Cystitis. Die Premiere ist auf August 2021 geplant in Wien.

Dankeschön in Mini-Film-Format (assortierte Fotos der Drehwoche, 4 Minuten):
https://youtu.be/D5ud5_miMvc

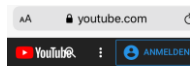
Weitere Eindrücke des Castings und des Sets unter Instagram: [#cranberryjuicefilm](https://www.instagram.com/cranberryjuicefilm)

Mitgliederversammlung schriftlich Ende April 2021

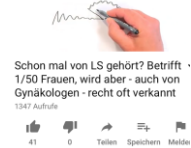
Die Covid-Situation verhindert leider eine physische Mitgliederversammlung / Jahrestagung.

Die Mitgliederversammlung (Abstimmungen / Wahl zweier Revisorinnen) findet **auf schriftlichem Weg statt im Laufe des Aprils**. Weitere Informationen und die Traktandenliste folgen.

LS-Erklärvideo, neues Promo-Video und A5-Broschüre nun dreisprachig



Auf unserem [youtube-Kanal](#) des Vereins sind nun unser **gezeichnetes LS-Erklärvideo** sowie ein neues kleines [Promo-Video des Vereins](#) **dreisprachig** aufgeschaltet (D/F/It).



Auch die 24seitige **Informationsbroschüre** im A5-Format (PDF oder gedruckt) ist nun [bestellbar im Shop der Webseite](#) in **drei Sprachen**.

Wir danken unseren Mitgliedern Alice, Geneviève und Martina ganz herzlich für ihre hundertten von ehrenamtlich geleisteten Stunden im Rahmen ihrer freiwilligen Übersetzerdienste.



Experten – Referate / Interviews bestellbar im Shop

Neu: Interview / Vortrag mit Prof. Dr. A. Günthert
aufgenommen per Zoom im Februar 2021, 46 Minuten

Themenfokus: Aktuelles zur Therapie bei LS und LP / Operative Möglichkeiten bei LS / LS und HPV / Vulvakrebs. Im Anschluss an das Referat Rubrik Frage/Antwort u.a. auch zu den Themen Vulvodynie und LS in der Schwangerschaft.



Das Video (youtube-Link) ist [bestellbar im Shop der Webseite](#) für 15 CHF/Euro (Mitglieder) resp. 20 CHF/Euro (Nicht-Mitglieder). **Achtung:** Zum Abspielen des Videos muss vorab ein eigenes youtube Konto eröffnet werden, da das Video altersgeschützt ist (18+).

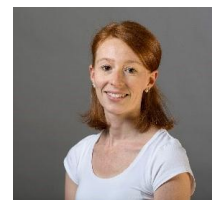
Neu: Interview / Vortrag mit Dr. Irena Zivanovic
aufgenommen per Zoom im Januar 2021, ca. 30 Minuten

Themenfokus: Lasertherapie bei LS, Infos und erste Erfahrungen aus der Studie Frauenfeld. Im Anschluss an das Referat Rubrik Frage/Antwort. Das Video (youtube-Link) ist [bestellbar im Shop der Webseite](#) für 15 CHF/Euro (Mitglieder) resp. 20 CHF/Euro (Nicht-Mitglieder).



Vortrag «Rund um die Blase» von Physiotherapeutin Claudia Grünholz
professionell verfilmt im Herbst 2020, 30 Minuten

Themenfokus: Blasenbeschwerden mit oder ohne LS / LP. Fokus OAB (Over Active Bladder), eine relativ häufige Begleiterscheinung von LS. Das Video (youtube-Link) ist [bestellbar im Shop der Webseite](#) für 15 CHF/Euro (Mitglieder) resp. 20 CHF/Euro (Nicht-Mitglieder).



Weitere Referate / Interviews / Videos sind in Planung resp. in Ausarbeitung.

LS in der Schwangerschaft / bei Geburt / in der Stillzeit

Zur Behandlung des Lichen sclerosus während der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung/Geburt und Stillzeit ist vieles noch ungenügend erforscht, der Austausch unter Betroffenen ist daher sehr hilfreich (Wir führen bereits ein Forum zu diesem Themenbereich). Eine durch Experten begleitete und durch den Verein mitunterstützte Umfrage zu Fragen rund um LS in der Schwangerschaft, bei Geburt und in der Stillzeit ist in langfristiger Planung. Wer Interesse hat sich im Laufe des 2021 mit seinen **Erfahrungen (kleiner Bericht)** einzubringen und allenfalls auch bereit wäre an einem entsprechenden **Zoom-Video-Austausch** melde sich bitte auf office@lichensclerosus.ch.

Der Verein hat in offiziellen Hebammenzeitschriften Artikel initiiert, und dank Vereins-Präsenz an Hebammenfortbildungen wird LS nun langsam auch in Hebammenkreisen überhaupt in Thema:

- Schweizer Hebammenverband, Zeitschrift Obstetrica, 2019
- Deutscher Hebammenverband, Zeitschrift Forum, 2019

Im Videoreferat von Prof Dr. Günthert (siehe Shop) ist ferner folgende **Studie** erwähnt:

Lichen sclerosus in pregnancy: A review of 33 cases, wileyonlinelibrary.com/journal/anzjog, Nguyen, Bradford. J und Fischer Gayle.

[https://www.lichensclerosus.ch/de/wer kann von lichen sclerosus betroffen sein/ls bei frauen](https://www.lichensclerosus.ch/de/wer-kann-von-lichen-sclerosus-betroffen-sein/ls-bei-frauen)



Online-Austauschtreffen (für Vereins-Mitglieder)

Neu auch durch Ärzte und Therapeuten fachlich begleitete Treffen!! Aktuelle Daten:

- «Wie sage ich es meinem neuen Partner", **9. März** (mit Sexologin Sonja Borner), **noch 4 Plätze**
- Männer mit Lichen sclerosus / Lichen planus: **10. März** (mit Dr. Karl Becker), **noch 5 Plätze**
- Frauen mit Vulvodynie: **23. März**, **noch 2 Plätze**
- Frauen mit Lichen sclerosus oder Lichen planus: **24. März**, **noch 4 Plätze**
- Eltern von LS betroffener Mädchen und Jungs: **25. März**
- Austausch zu **Thema LS und Pflegeprodukte**: **14. April** (mit Sonja, Pharmaassistentin/Vorständin)
- Austausch Zoom unter Frauen in Österreich, **23. April**
- Junge Frauen (18 – 36) mit LS: **18. Mai**
- Frauen mit Lichen planus extragenital: auf Anfrage / nach Bedarf



Weitere Daten werden laufend ausgeschrieben. Die Anmeldung erfolgt via

https://www.lichensclerosus.ch/de/passwortgeschuetzter_bereich/austauschgruppen_selbsthilfetreffen

Online-Kontaktplattform für Mitglieder – Einträge sehr willkommen!

Unsere im Januar 2021 gestartete **passwortgeschützte vereins-interne Kontaktplattform** ist nun online und einige Mitglieder haben sich schon eingetragen. Je mehr Mitglieder mitmachen umso besser funktioniert die Idee der lokalen und regionalen Vernetzung zwecks direktem Email- oder Whatsapp-Austausch resp. bilateraler Telefonate/Treffen.

Das Login zur Plattform befindet sich im Passwortgeschützten Bereich der Webseite:

https://www.lichensclerosus.ch/de/passwortgeschuetzter_bereich/kontaktplattform

Lokale LS - Austauschtreffen

Sobald Corona es regional erlaubt, finden auch wieder reguläre Austauschtreffen **in diversen deutschen, Schweizer und Österreicher Städten** statt. Die meisten der auf der Webseite gelisteten Gruppentreffen stehen Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern gleichermaßen offen.

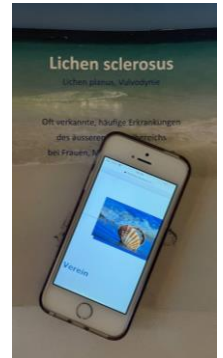
Kontaktadressen hier:

https://www.lichensclerosus.ch/de/was_unser_verein_bietet/selbsthilfetreffen_regional_oder_per_video_konferenz

Mitgliederberatung - Brauchst Du akut Hilfe?

Ab Januar 2021 bieten wir Vereins-Mitgliedern pilotweise kostenlose Gespräche an (10-15 Minuten). Auch längere Gespräche sind möglich, diese werden allerdings verrechnet (30-45 Minuten).

Mit einzelnen Ärzten und Therapeuten unserer Liste sind ebenfalls Telefon- oder Videogespräche möglich (gegen direkte Abrechnung mit dem Arzt).



Weitere Infos:

https://www.lichensclerosus.ch/de/passwortgeschuetzter_bereich/persoенliche_beratunghttps://www.lichensclerosus.ch/de/passwortgeschuetzter_bereich/persoенliche_beratung

Aktuelle Workshop - Übersicht

Unsere Workshops und Videos sind gleichermaßen von Vereins-Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern buchbar, Vereinsmitglieder profitieren von einem Rabatt.

Regionale Workshops

Sexualität und LS - Workshop in der Nähe von Zürich

17./18. April 2021, 300 CHF/Euro. Aktuell ausgebucht. Eine Warteliste wird geführt unter <https://form.jotform.com/201805301186345> Weitere Daten werden ausgeschrieben.

Sexualität mit LS ist riesiges Thema für viele Betroffene. In vertrauensvoller Atmosphäre und mit viel Raum für Austausch nähern wir uns dem Thema „Sexualität mit Lichen sclerosus“ und finden kreative Wege damit umzugehen.

Viele Frauen mit der Diagnose LS sind damit konfrontiert, dass es zunehmend schwierig wird, Sexualität in einer entspannten Weise zu leben. An diesen beiden Tagen werden wir thematisieren, wie wir mit diesen Schwierigkeiten umgehen können und wie es trotz und mit LS möglich ist, eine erfüllte Sexualität zu erfahren. Dabei nähern wir uns dem Thema Sinnlichkeit und Sexualität von verschiedenen Seiten und öffnen einen Raum, in dem Fragen und ein offener Austausch Platz haben. Wir setzen uns auseinander mit den verschiedenen Aspekten, die genussvolle Sexualität in dieser Situation für uns problematisch machen. Wir beschäftigen uns mit den Auswirkungen der Krankheit, aber auch mit gesellschaftlichen und persönlichen Wertvorstellungen rund um Sexualität. In einem Raum von Achtsamkeit mit uns selbst werden wir kreative Wege beschreiten, um unsere Sexualität wieder mit Freuden leben zu können. Es geht um sinnliche Berührung, aber auch um konkretes

Wissen, um Anatomie, um Funktionen und richtige Pflege. Wir bereiten den Boden, damit sich uns in der Sexualität mit uns selbst aber auch in der Paarsexualität neue Möglichkeiten erschliessen. Wir bekommen Anleitungen für Übungen und Rituale, die sich danach leicht in den Alltag integrieren lassen. Alle Übungen werden angekleidet durchgeführt. Inputs und Anleitungen für weiterführende Berührungs- und Bewegungsübungen zuhause sind ebenfalls Bestandteil des Workshops.

Inhalte: Grundlegendes Wissen über die sexuellen Funktionen und die Anatomie / Die passende Pflege & Fragerunde zum Thema «Dehnen» / Übungen zur Selbstwahrnehmung durch Atmung, Bewegung und Meditation / Die gesellschaftlichen Wertesysteme und die persönlichen Glaubenssätze / Die verschiedenen Arten der Erregungssteigerung.

Workshopleitung: Sonja Borner, Klinische Sexologin
ISI, Naturärztin und Narayani Köllmann, NLP Trainerin / ELC
Consultant, dipl. Astrologin SFER



Im Passwortbereich der Webseite sind Erfahrungsberichte und Partner-Übungen aufgeschaltet.

NEU:

Healing Days - Workshop in Lörrach DE

nächster Termin 24./25. April 2021, 300 CHF/Euro

Die Aufstellung eines Krankheitsbildes ist eine Methode, die uns Einblicke darüber gibt, wie vielschichtig die energetischen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele sind. Auf systemischer Ebene betrachten wir eine Krankheit nicht isoliert, sondern als Symptom einer oftmals im System- z.B. dem Familiensystem - tieferliegenden „ungelösten“ Ursache. Beim Aufstellen bekommt das Krankheitsbild Raum, sich auszudrücken und lässt ein verborgen zugrunde liegendes Thema erkennen, dass sich oft schon über mehreren Generationen in einer Familie zeigt. Die Aufstellungsarbeit kann uns dabei unterstützen, einen ganzheitlichen Zugang zur Dynamik des Themas zu bekommen und Lösungswege zu finden. anlässlich des täglichen Workshops werden wir uns dem Krankheitsbild Lichen sclerosus widmen. Auch wenn uns alle das gleiche Krankheitsbild „verbindet“, zeigt sich das jeweilige systemische Thema individuell sehr unterschiedlich. Der Workshop ist gedacht für Frauen, die zusätzlich zum medizinischen einem ganzheitlichen Ansatz folgen möchten, die offen sind für systemische Energiearbeit und die bereit sind, sich auf einen intensiven Prozess einzulassen. Ziel der Aufstellung ist es, ein besseres Feingefühl für unseren Körper zu bekommen, Klarheit und Verständnis für das Krankheitsbild zu entwickeln, das systemische Thema zu integrieren und somit den Weg in Richtung Gesundheit zu ebnen. Zudem kommen wir durch das Aufstellen und begleitende Energiearbeit in Kontakt zu einer ganz persönlichen Quelle, aus der jede einzelne Betroffene die Kraft schöpfen kann, ihren Körper in seinem Heilungsprozess zu unterstützen. Seminarleitung Daivika Ute Karcher-Mast.



Anmeldung unter <https://form.jotform.com/201805301186345>

Workshops per Zoom oder Video

Dehnen - gewusst wie - online-Workshop (per Zoom, 3 Std.)

nächster Termin 27. März 2021 / 10 -13 Uhr / max. 8 Teilnehmerinnen / 60 Euro/CHF

Ein Workshop für Frauen mit Lichen sclerosus, die ihre Sexualität (neu) entdecken wollen. Viele Frauen mit der Diagnose Lichen sclerosus erfahren, dass durch Vernarbungen, Verwachsungen und Verspannungen der Vaginaleingang enger wird. Dies stellt für viele eine starke Beeinträchtigung dar, bei der Freude und Lust an Sexualität häufig auf der Strecke bleiben. In diesem Workshop zeigen wir Wege auf, wie durch sanftes Dehnen das Gewebe der Vulva allmählich wieder so flexibel wird, dass der Vaginaleingang sich weiten kann. Dabei lernen wir verschiedene Hilfsmittel aber auch sanfte Selbstmassagen kennen.

Im Rahmen des Workshops steht genügend Raum zur Verfügung, persönliche Fragen zu beantworten und miteinander Erfahrungen auszutauschen. Workshopleitung durch zwei langjährig mit dem Thema Dehnen persönlich vertrauten Frauen des Vorstands/Vereins, Narayani und Hedwig.



NEU:

Yin Yoga – online-Workshop (per Zoom, 3 Std.)

Nächster Termin 18. April 2021 / min. 6 / max. 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmer / 60 Euro/CHF

Yin Yoga ist eine sehr entspannte und passive Form des Yoga. Es steht im Zeichen der Entspannung für Körper, Geist und Seele. In der Yin Yoga Praxis werden die einzelnen Körperhaltungen länger gehalten und gedehnt, dadurch erhalten die Faszien (Bindegewebe) mehr Elastizität und eine Neubelebung, da sie mit neuer Flüssigkeit versorgt werden. In diesem Workshop stehen Yin Yoga Haltungen im Vordergrund, die Linderung bei Lichen sclerosus und Vulvodynie bieten können. Durch die Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen, finden Verkrampfungen und damit Verkürzungen des Bindegewebes im Intim- und Beckenbereich statt, die die Schmerzen verstärken und auch zu Durchblutungsstörungen führen können.

Die im Workshop erlernten Haltungen können helfen diese Verkrampfungen sukzessive zu lösen und somit wieder mehr Entspannung in diesem Bereich zu spüren und die individuelle Lebensqualität zu steigern. Du erhältst zusätzlich umfangreiches Material für das eigene Üben zu Hause. Für den Workshop benötigst Du eine Yoga- oder Gymnastik Matte, sowie Kissen und Decken zum Abpolstern.

Trage gerne weite, atmungsaktive Kleidung, die nicht einengt. Bitte direkt vor dem Workshop keine größeren Mahlzeiten zu Dir nehmen. Workshopleiterin Nadine Schütz aus Hamburg führt seit einem Jahr Workshops für den Verein durch und kennt Lichen sclerosus und Vulvodynie aus familiärer Betroffenheit.



Die Workshopteilnehmer erhalten ein ausführliches Workbook mit einer Übungsanleitung für zu Hause sowie eine ausgesprochene Yin Yoga Praxis, als mp3 Datei.

NEU:**Yin Yoga – online-Kurs (per Zoom), mit Nadine Schütz**

10 x 1 Lektion à 75 Minuten pro Woche, Start 3. Mai 2021, jeweils montags 19 – 20.15 Uhr min. 6 / max. 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmer. Kosten 160 Euro//CHF für 10 Termine.

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen geschlossenen Kurs für Mitglieder des LS Vereins.

Yin Yoga ist eine sehr entspannte und passive Form des Yoga. Es steht im Zeichen der Entspannung für Körper, Geist und Seele. In der Yin Yoga Praxis werden die einzelnen Körperhaltungen länger gehalten und gedehnt, dadurch erhalten die Faszien (Bindegewebe) mehr Elastizität und eine Neubelebung, da sie mit neuer Flüssigkeit versorgt werden.

In diesem wöchentlichen Kurs stehen Yin Yoga Haltungen im Vordergrund, die Linderung bei Lichen sclerosus und Vulvodynie bieten können. Durch die Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen, finden Verkrampfungen und damit Verkürzungen des Bindegewebes im Intim- und Beckenbereich statt, die die Schmerzen verstärken und auch zu Durchblutungsstörungen führen können.

Die Haltungen können helfen die Verkrampfungen sukzessive zu lösen und somit wieder mehr Entspannung in diesem Bereich zu spüren und die individuelle Lebensqualität zu steigern.

Für den Workshop wird eine Yoga- oder Gymnastik Matte benötigt sowie Kissen und Decken zum abpolstern. Trage gerne weite, atmungsaktive Kleidung, die nicht einengt. Bitte direkt vor dem Workshop keine größeren Mahlzeiten zu Dir nehmen.

Meditation bei LS und anderen chronischen Krankheiten - online-Workshop (per Zoom)

**3 Stunden, nächster Termin 2. Mai 2021, min 6 / max. 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmer
60 Euro/CHF**

Studien zeigen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis Unterstützung bei chronischen Erkrankungen bieten kann sowie Stress, Angst und negative Emotionen reduziert, die oft mit den Erkrankungen einhergehen. Schon wenige Minuten am Tag reichen dafür aus, um erste Ergebnisse zu spüren. Ziel in der Meditation ist es, durch Achtsamkeit und Konzentration das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen und Deine Lebensqualität zu steigern. Der Workshop ist speziell auf Betroffene der Erkrankung Lichen sclerosus und/oder Vulvodynie zugeschnitten. In den Meditationen, die im Workshop im Fokus stehen, geht es vor allem um die Stärkung der Gesundheit und der inneren Widerstandskräfte. Die psychische Widerstandsfähigkeit (auch Resilienz bezeichnet) eines jeden Menschen ist ein essentieller Wegbegleiter im Umgang mit chronischen Krankheiten. Einen guten Umgang mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen zu erlernen ist eine große Herausforderung. Die Idee, dies mit Achtsamkeit zu verbinden, bei der es darum geht, den jetzigen Augenblick bewusst zu erleben, erscheint Dir vielleicht zunächst unmöglich. Das Hier und Jetzt ist in Phasen von starken Schmerzzuständen und Krankheitsschüben ja eher bedrohlich als ein Ort der Zuflucht. Man möchte dann eher gar nicht im gegenwärtigen Augenblick sein. Kurzfristig mag das auch hilfreich sein, längerfristig kann Achtsamkeitspraxis aber eine heilsame Alternative bieten zum Kampf gegen das Leid und damit gegen den eigenen Körper bzw. gegen sich selbst. Durch die mitfühlende und achtsame Hinwendung zur Erkrankung, die sukzessive erlernt werden kann, wird der Umgang mit dem sekundären Leid, von dem die eigentliche Erkrankung oft begleitet wird, wie Grübeln, Ängste, Wut, Selbstvorwürfe, Unruhe, Widerstand und Verzweiflung wesentlich erleichtert. Dies wiederum kann sich positiv auf die Lebensqualität auswirken.

Die Workshopleiterin Nadine Schütz aus Hamburg führt seit einem Jahr Workshops für den Verein durch und kennt Lichen sclerosus und Vulvodynie aus familiärer Betroffenheit. Die Workshopteilnehmer erhalten ein ausführliches Workbook mit einer Übungsanleitung für zu Hause sowie drei Meditationen aufgesprochen als mp3 Datei.



NEU:**Meditation – online-Kurs (per Zoom) mit Nadine Schütz**

10 x 1 Lektion à 45 Minuten pro Woche, Start 22. April 2021, jeweils donnerstags 19 – 19.45 Uhr min. 6 / max. 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmer. Kosten 90 Euro/CHF für 10 Termine.

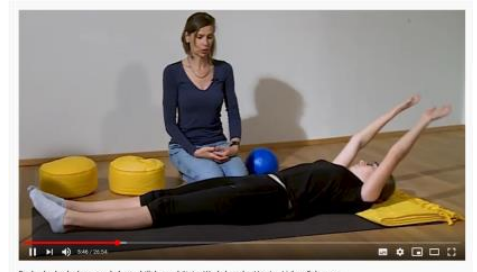
Bei diesem Kurs handelt es sich um einen geschlossenen Kurs für Mitglieder des LS Vereins.

Dieser Kurs dient dazu, eine regelmäßige Meditationspraxis in Deinen Alltag zu integrieren. Jeder Termin ist einem anderen Meditationsgegenstand gewidmet. So kannst Du nach und nach herausfinden, welche Meditationsart am besten zu Dir passt. Neben der Meditation erhältst Du Übungen, um zu Hause Deine regelmäßige Meditationspraxis zu etablieren sowie Hilfestellungen, um mit Hindernissen umzugehen, die während der Meditation auftreten können oder die uns davon abhalten, mit dem Meditieren zu beginnen. Du benötigst für den Kurs lediglich einen ruhigen Ort an dem Du im Sitzen oder Liegen meditieren kannst. Weitere Hilfsmittel werden im Kurs individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

Video-Workshop Beckenboden Loslassen – Schmerzen reduzieren

30 Minuten, bestellbar als Video im Shop der Webseite, 15 Euro/CHF

Viele Frauen denken, dass nur ein angespannter Beckenboden ein guter Beckenboden ist. Oder, dass es gut ist, so oft wie möglich den Po und den Bauch immer mal wieder anzuspannen, denn dies hört und lernt man anlässlich von Rückbildungskursen und in landläufigen Beckenbodentrainings, bei denen es darum geht, Gebärmuttersenkungen vorzubeugen. Dass solche Bewegungsmuster aber auch Folgen wie Inkontinenz und Störungen der Durchblutung sowie eigentliche Schmerzen nach sich ziehen können, ist wenig bekannt. Insbesondere Frauen, die bereits an Schmerzen und Verkrampfung im Intimbereich leiden (z.B. aufgrund eines bestehenden Lichen Sclerosus, Lichen planus oder einer Vulvodynie) sollten unbedingt darauf achten und lernen, ihren Beckenboden „loszulassen“, die Muskeln zu entspannen, anstatt anzuspannen. Während dem Workshop nähert sich die spezialisierte Beckenbodentherapeutin Anke Kindermann mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen diesem „weißen Fleck auf der Landkarte“. Im Passwortbereich unserer Webseite sind Lockerungs-Übungen aufgeschaltet.



Weitere Workshops und Workshop-Daten werden laufend ausgeschrieben auf der Webseite.

Workshop-Anmeldung unter <https://form.jotform.com/201805301186345>

Nicht-Mitglieder bezahlen einen Aufpreis.

Es gelten die Annullations- und Stornierungsbedingungen des Vereins.

7. März 2021