



Workshop per Zoom Videokonferenz

Meditation als Unterstützung bei LS und anderen chronischen Erkrankungen und Schmerzen

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 der 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.

Leitung



Dr. Nadine Schütz, selbständige Yogalehrerin und Meditationsleiterin aus Hamburg, hat sich spezialisiert auf Yogatherapien und das Unterrichten von Meditation. Im Fokus stehen dabei Personen aus besonderen Anspruchsgruppen und die Integration aller Teilnehmer beim Vorliegen körperlicher Einschränkungen. Nadine kennt LS und Vulvodynie aus familiärer Betroffenheit.

Datum / Zeit: 21. Februar 2021, Dauer 3 Stunden, online Workshop (per Zoom)

Teilnehmer: Mitglieder des Vereins Lichen Sclerosus (min. 6, max, 8 Frauen)

Verein Lichen Sclerosus

aktiv und engagiert in ganz Europa



Kursort: per Zoom

Kosten: 60 Euro/CHF, zahlbar an den Verein Lichen Sclerosus

Weitere Infos: werden nach Reservation/Bezahlung über Email zugestellt.

Verbindliche Anmeldung via den Link: <https://form.jotform.com/201805301186345>

Es gelten die Annullations- und Stornierungsbedingungen des Vereins.

Fragen auf office@lichensclerosus.ch

Zahlungs- und Stornobedingungen

Generelle Infos zu den Workshops und sonstigen Anlässen des Vereins

Wir mieten für unsere Workshops und Anlässe Räumlichkeiten und buchen Workshopleiter, resp. Referenten / Ärzte. Dafür benötigen wir Planungssicherheit. Es gelten deshalb die nachfolgenden Zahlungs- und Stornobedingungen:

Zahlungsbedingungen:

Gemäss der Ausschreibung und diesen Zahlungs- und Stornobedingungen. Wir bitten um **sofortige** Bezahlung nach Erhalt der Teilnahmebestätigung, auf welcher wir auch das Bankkonto angeben werden.

Stornobedingungen:

Bis 6 Wochen vor dem Workshop: keine Kosten
Ab 6 bis 3 Wochen vor dem Workshop: 50% des Preises
Ab 3 Wochen vor dem Workshop: volle Kosten

Die Stornokosten entfallen, falls ein Ersatzteilnehmer gestellt wird oder ein Teilnehmer von der Warteliste verbindlich nachrückt.

Bearbeitungsgebühr:

Eine Bearbeitungsgebühr von 15 CHF/10 Euro wird erhoben bei der Annullation einer bereits verbindlich erfolgten schriftlichen Anmeldung vor Beginn der Stornofristen.

Mit der Anmeldung werden diese Bedingungen akzeptiert.

Dottikon, 19. Dezember 2020