



Workshop Sexualität

Wege zu einer genussvoll gelebten Sexualität mit LS

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

Datum:

Samstag 17.4.2021 & Sonntag 18.4.2021
Die beiden Tage sind nur gemeinsam buchbar.

Kurszeiten: 9.30 - 17.00 Uhr

Kosten: CHF/Euro 300

Verein Lichen Sclerosus

aktiv in ganz Europa



Allgemeine Informationen:

Bitte bringe eine Yogamatte und/oder eine Decke, bequeme Kleidung und evtl. ein Paar warme Socken mit.

Das Mittagessen werden wir gemeinsam einnehmen, Kosten ca. 16.- pro Person. Wer möchte kann sich auch gerne etwas mitbringen und dies im Kurslokal zu sich nehmen.

Wasser, Kaffee, Tee sowie kleine Snacks sind im Kurspreis inbegriffen.

Kursraum: Praxis Concepteve, Dorfstrasse 23, 8906 Bonstetten.

Kursleitung:



Sonja Borner
Klinische Sexologin ISI
Naturärztin



Narayani Köllmann
NLP Trainerin / ELC Consultant
Dipl. Astrologin SFER

Verbindliche Anmeldung unter office@lichensclerosus.ch

Es gelten die Annullations- und Stornierungsbedingungen des Vereins Lichen Sclerosus. Sollte der Kurs aufgrund eines erneuten Lockdowns wegen Corona nicht durchgeführt werden können, werden wir bereits einbezahlte Kursgelder rückerstatten.