



## Workshop per Zoom Videokonferenz

### Yin Yoga zur Dehnung des Bindegewebes und mentalen Entspannung

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.

#### 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:** 17. Oktober 2021, Dauer 3 Stunden, 10 – 13 Uhr

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

**Kursort:** per Zoom

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

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung und ggf. einen warmen Pullover und dicke Socken.

**Verbindliche Anmeldung via den [Link https://form.jotform.com/201805301186345](https://form.jotform.com/201805301186345)**

Es gelten die Annullations- und Stornierungsbedingungen des Vereins (Seite 2).

Fragen auf [office@lichensclerosus.ch](mailto:office@lichensclerosus.ch)



## Zahlungs- und Stornobedingungen

### Verein Lichen Sclerosus

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, 21. August 2021