Verein Lichen Sclerosus

aktiv und engagiert in ganz Europa

10 Wochen Kurs Yin Yoga per Zoom Videokonferenz

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.

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

Für den Kurs 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 Kurs 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: 10 Lektionen à 75 Min., **Start 19. Oktober 2021**
jeweils dienstags / 18.30 – 19.45 Uhr

Teilnehmer: Mitglieder des Vereins Lichen Sclerosus (min. 6, max, 10 Frauen)

Kursort: per Zoom

Kosten: 160 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

Verein Lichen Sclerosus Schweiz – Deutschland - Österreich
www.lichensclerosus.ch / www.lichensclerosus.at / www.verein-lichensclerosus.de

Geschäftsstelle: Verein Lichen Sclerosus, Bleicheweg 6, CH - 5605 Dottikon, office@lichensclerosus.ch

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, 22. August 2021