



Workshop Sexualität

Wege zu einer entspannt gelebten Sexualität mit LS

Viele Frauen mit der Diagnose LS sind damit konfrontiert, dass es zunehmend schwierig wird, Sexualität in einer schmerzfreien und 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 Sexualität und Sinnlichkeit 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 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 entspannt leben zu können.

Dabei geht es einerseits um ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Entspannung - insbesondere des Beckenbodens - und unserem sexuellen Erleben, andererseits um praktische Übungen, die uns unterstützen, Schmerzen in der Sexualität zu reduzieren. Wir lernen unterschiedliche Ansätze und Methoden zum Umgang mit unserer sexuellen Energie kennen. Damit bereiten wir den Boden, um uns in der Sexualität mit uns selbst aber auch in der Paarsexualität neue Möglichkeiten zu erschliessen.

Wir werden Übungen kennenlernen, die sich 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.



Datum: **Samstag 10.7.2021 - Sonntag 11.7.2021**
Kurszeiten: 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
Kosten: CHF 300.-

Allgemeine Informationen:

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

Für die Mittagspause gibt es in unmittelbarer Umgebung des Seminarraums mehrere Restaurants. Wer möchte kann sich aber auch gerne etwas zum Essen mitbringen und dies in der Praxis zu sich nehmen.

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

Kursraum: **PRAXIS, St. Jakobstrasse 57, 8004 Zürich**

Kursleiterin: **Narayani Köllmann**



- Vorstandsmitglied Verein Lichen Sclerosus
- setzt sich seit Jahren intensiv mit dem Thema Sexualität und LS auseinander;
- hat langjährige Erfahrung in der Leitung von Seminaren und Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung;
- ist ausgebildet u.a. in NLP, Atem- u. Hypnosetherapie, Chakra-und Energiearbeit, ELC Coaching