



## Slow Sex – ein Thema für Dich?

Wann erleben wir eine sexuelle Begegnung als erfüllend im Sinne eines tiefen Genährt-Seins miteinander? Wie können wir durch ein achtsames Miteinander in einer körperlichen Begegnung mit vorhandenen Ängsten und/oder Schmerzen umgehen? Wie kann vielleicht sogar gerade mit oder durch Schwierigkeiten, die sich in einer intimen Begegnung zeigen, die Liebe füreinander wachsen? Fragen, die wir in diesem online-Vortrag bewegen werden!

Begegnen sich zwei Menschen in einem achtsamen, ehrlichen Kontakt, jenseits aller Vorstellungen darüber, wie guter Sex zu sein hat, fangen die Körper an, sich in der Tiefe wieder zu öffnen und zu entspannen. Wir wollen darauf schauen, wie solch ein ehrlicher, sicherer und entspannter Raum, jenseits von neuen Techniken oder Regeln im Slow Sex entstehen und sich anfühlen kann.

Ganz konkret wird auch thematisiert, wie der Mann über die achtsame Berührung von schmerzhaften Bereichen mit dazu beitragen kann, dass sich diese aus dem Gewebe seiner Partnerin lösen und wieder mehr Lustempfindungen für beide möglich werden.

Der rund 2stündige Online - Vortrag (Zoom) richtet sich sowohl an Paare, wie auch an Frauen, die von LS, LP und/oder Vulvodynie betroffen sind.

**Datum:** 29. November  
**Uhrzeit:** 19.30 – 21.30 Uhr  
**Kosten:** 15 CHF/Euro pro Mitglied, 25 CHF/E. pro Paar (Aufpreis 20 CHF/E für Nicht-Mitglieder)  
**Teilnehmer:** mind. 8, max. 20

Vortragende: Dipl. Psychologin Hella Suderow

- Seit 2009 anerkannte Lehrerin für das siebentägige „Making Love“ Retreat für Paare nach Diana & Michael Richardson
- Zweijährige Weiterbildung in klinischer Sexologie „Sexocorporel“ im ZISS
- Weiterbildung bei Ph. Dr. Schnarch – Sexual Crucible Approach
- Ausbildung in Kommunikation und Körperarbeit im Sky Dancing Tantrainstitut München nach Margot Anand
- Lehrerin für MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin - Physiotherapeutin
- Partnerschule nach Dr. Rudolf Sanders
- Seit 25 Jahren Seminare zum Thema Frausein und Weiblichkeit
- Mehr Informationen unter: [www.paarweise.info](http://www.paarweise.info)



### Verbindliche Anmeldung via den Link

<https://form.jotform.com/201805301186345>

Es gelten die Annullations- / Stornierungsbedingungen des Vereins Lichen Sclerosus (siehe Seite 2).



## 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, 24. Oktober 2021