



Dehnen – gewusst wie

Viele Frauen mit der Diagnose Lichen sclerosus erfahren, dass durch Vernarbungen, Verwachsungen und Verspannungen der Vaginaleingang enger wird. Dies stellt für die betroffenen Frauen eine starke Beeinträchtigung dar, bei der Freude und Lust an Sexualität häufig auf der Strecke bleiben.

In diesem Workshop zeigen wir Wege auf, wie durch sanftes Dehnen das Gewebe der Vulva allmählich wieder so flexibel wird, dass der Vaginaleingang sich weiten kann. Dabei lernen wir verschiedene Hilfsmittel aber auch sanfte Selbstmassagen kennen.

Im Rahmen des Workshops steht genügend Raum zur Verfügung, persönliche Fragen zu beantworten und miteinander Erfahrungen auszutauschen.

Kursleitung:



Narayani (links im Bild) und Hedwig (rechts im Bild) sind seit 2016 Mitglieder im Verein. Sie haben an zahlreichen Workshops und Jahrestagungen des Vereins teilgenommen und intensive persönliche Erfahrungen mit den verschiedenen Facetten des LS gewonnen – insbesondere auch im Bereich des Dehnens. Seit Jahren leiten sie Austauschgruppen (Hedwig in Oberösterreich, Narayani in Zürich). Beide engagieren sich zudem in der Aufklärungsarbeit über LS,



organisieren / betreuen / begleiten nationale Kongressauftritte des Vereins.

Details:

Daten und Termine gemäss Webseite www.lichensclerosus.ch

Wer noch nie eine Zoom-Sitzung gemacht hat kann sich melden, wir helfen euch damit. Voraussetzung sind ein internetfähiger PC mit Kamera und Mikrofon oder ein Laptop / ein Ipad/Tablet.

Kosten: CHF 70 / Euro 70 (ab dem Mai-Kurs, bis und mit April Kurs 60 CHF/Euro)

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

Max. Teilnehmerzahl: 8 Frauen



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, 3. März 2022