



## 10 Wochen Meditation

### per Workshop per Zoom Videokonferenz

Dieser wöchentliche Kurs dient dazu, eine regelmäßige Meditationspraxis in Deinen Alltag zu etablieren. Jeder Termin ist einem anderen Meditationsgegenstand gewidmet. So kannst Du nach und nach herausfinden, welche Meditationsart am besten zu Dir passt. Neben der Meditation erhältst Du Übungen um zu Hause Deine regelmäßige Meditationspraxis zu etablieren und Hilfestellungen um mit Hindernissen umzugehen, die während der Meditation auftreten können oder die uns davon abhalten mit dem Meditieren zu beginnen. Bei dem Kurs handelt es sich um einen geschlossenen Kurs für Mitglieder des LS Vereins.

Du benötigst für den Kurs lediglich einen ruhigen Ort an dem Du im Sitzen oder Liegen meditieren kannst. Weitere Hilfsmittel werden im Kurs individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

#### 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 45 Min., **Start 3. Februar 2022**  
**jeweils donnerstags / 18 – 18.45 Uhr**
- Teilnehmer:** Mitglieder des Vereins Lichen Sclerosus (min. 6, max, 10 Frauen)
- Kursort:** per Zoom
- Kosten:** 90 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>

Es gelten die Annullations- und Stornierungsbedingungen des Vereins.

Fragen auf [office@lichensclerosus.ch](mailto: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, 22.8.2021