



## Online Workshop Sexualität

### Wege zu einer entspannt gelebten Sexualität trotz chronischer Krankheit im Intimbereich

Viele Frauen mit der Diagnose Lichen sclerosus, Lichen planus und/oder Vulvodynie sind damit konfrontiert, dass es zunehmend schwierig wird, ihre 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 auch mit einer chronischen Krankheit im Intimbereich 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 beschreiten wir kreative Wege, um unsere Sexualität wieder entspannt leben zu können.  
Dabei geht es um ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Anatomie und Funktion unserer weiblichen Organe, zwischen Entspannung – insbesondere des Beckenbodens - und unserem sexuellen Erleben. Praktische Übungen unterstützen uns, Schmerzen in der Sexualität zu reduzieren.
- Wir lernen unterschiedliche Ansätze und Methoden kennen, wie weibliche sexuelle Energie in einer natürlichen, lustvollen Weise fließen lassen. Damit bereiten wir den Boden, uns in der Sexualität mit uns selbst und in der Paarsexualität neue Möglichkeiten zu erschließen.
- Wir lernen Übungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Anleitungen für weiterführende Berührungs- und Bewegungsübungen sind ebenfalls Bestandteil des Workshops.

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 in Atem- u. Hypnosetherapie, NLP, Chakra- und Energiearbeit, ELC Coaching;



Sitz in der Schweiz - aktiv in Europa

**Datum:** Freitag 17.3.2023 - Sonntag 19.3.2023

**Kurszeiten:** Freitag 19:00 – 22:00  
Samstag 10:00 – 13:00 14 – 17 Uhr  
Sonntag 10:00 – 13:00

Die Kurszeiten sind so gelegt, dass die Teilnehmerinnen zwischen den einzelnen Einheiten Zeit zur Entspannung und Verarbeitung haben.

**Kosten:** CHF 240.- / Euro 240

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

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

---

## Generelle Zahlungs- und Stornobedingungen

### Verein Lichen Sclerosus & Netzwerk Vulvodynie / Lichen Planus

Mit der Anmeldung werden diese Bedingungen akzeptiert.

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/15 Euro wird erhoben bei der Annullation einer bereits verbindlich erfolgten schriftlichen Anmeldung vor Beginn der Stornofristen.