



Online-Workshop für TherapeutInnen

Dehnen - gewusst wie: Informationen und Anleitung zum Dehnen des Vaginaleingangs

Der Workshop richtet sich an TherapeutInnen, die mit Frauen arbeiten, die an Lichen sclerosus (LS) oder Vulvodynie (CPPS - chronic pelvic pain syndrom) leiden.

Viele Frauen, die an einer chronischen Krankheit im Intimbereich - z.B. LS und/oder CPPS - leiden, haben eine ausgeprägte Hypertonie der Beckenbodenmuskulatur. Im Verlauf der Krankheit verliert zudem das Gewebe um den Vaginaleingang seine Elastizität und Dehnbarkeit. Dies hat oft eine Verengung des Vaginaleingangs zur Folge, was zu starken Beeinträchtigungen in der Sexualität führen kann. Das Lösen von muskulären Verspannungen und das tägliche Dehnen des Gewebes um den Vaginaleingang ist eine Möglichkeit, diesen Prozess aufzuhalten, bzw. die Flexibilität und Dehnbarkeit des Vaginaleingangs wieder herzustellen.

Neben rein therapeutischen Interventionen, die ausschließlich in die Hände von erfahrenen TherapeutInnen gehören, ist es wichtig, die betroffenen Frauen anzuleiten, Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur und der Vulva wahrzunehmen. In Workshops für Direkt-Betroffene zeigen wir seit Jahren Möglichkeiten auf, diese Verspannungen zu lösen und den Vaginaleingang auch im Alltag auf sinnvolle Art und Weise zu dehnen.

In diesem Workshop für TherapeutInnen besprechen wir zunächst die Krankheitsbilder und zeigen Zusammenhänge zwischen Schmerz, Verspannung und Verengung des Vaginaleingangs auf. Wir werden verschiedene Möglichkeiten diskutieren, die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen und den Vaginaleingang sinnvoll zu dehnen. Spezifische Übungen, die wir im Laufe der Jahre als hilfreich und unterstützend erfahren haben, stellen wir vor. Anregungen für Betroffene, wie sie das Dehnen in den Alltag integrieren können, sind ebenfalls Bestandteil des Workshops.

Leitung



Narayani Köllmann

Vorständin und Workshopleiterin im Verein Lichen Sclerosus

- eigene Erfahrung mit LS als Betroffene
- leitet seit 3 Jahren den Vereins-Workshop „Dehnen – gewusst wie“
- langjährige Erfahrung in der Leitung von Seminaren zur Persönlichkeitsbildung
- therapeutischer Background: Atem- und Hypnosetherapie, NLP, Chakra- und Energiearbeit, ELC, Coaching Achtsamkeitspraxis

Datum / Zeit: 2. November 2023, 19:30 – 21:30 Uhr / **Per Zoom**

Teilnehmer: TherapeutInnen, die mit betroffenen Frauen arbeiten (max. 30 TN)

Kosten: 25 Euro/CHF, zahlbar an den Verein Lichen Sclerosus



Verbindliche Anmeldung

Anmeldungen via den Link <https://form.jotform.com/201805301186345>

Es gelten die Annullations- und Stornierungsbedingungen des Vereins.

Fragen auf 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, 28. August 2023