

Netzwerk Vulvodynie

Den Beckenboden loslassen, Schmerzen und Beschwerden in der Sexualität reduzieren

- mit Anke Kindermann -

Viele Frauen denken, dass nur ein angespannter Beckenboden ein guter Beckenboden ist. Oder, dass es gut ist, so oft wie möglich den Po und den Bauch anzuspannen, denn dies hört und lernt man anlässlich von Rückbildungskursen und in landläufigen Beckenbodentrainings, bei denen es darum geht, Gebärmutterosenkungen vorzubeugen. Dass solche Bewegungsmuster aber auch Folgen wie Inkontinenz und Störungen der Durchblutung sowie eigentliche Schmerzen nach sich ziehen können, ist wenig bekannt.

Insbesondere Frauen, die bereits an Schmerzen und Verkrampfung im Intimbereich leiden (z.B. aufgrund einer Vulvodynie) sollten unbedingt darauf achten und lernen, ihren Beckenboden „loszulassen“, die Muskeln zu entspannen, anstatt anzuspannen. **Während dem 3-stündigen Workshop nähern wir uns mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen diesem „weißen Fleck auf der Landkarte“.**

Anke Kindermann führt eine eigene Praxis im Tessin und ist Mitglied bei ASPUG.

Ihr Schwerpunkt liegt in der Urogynäkologie und der Vulvodynie. Sie arbeitet eng mit Dr. Pesce zusammen, Urologe und Neurologe mit Spezialisierung in **Vulvodynie** und **Chronic Pelvic Pain**. Nach ihrer Erfahrung kann vielen schmerzgeplagten Frauen durch rechtzeitige Behandlung und gezielten Beckenbodenübungen geholfen werden, und etliche finden dadurch zu einer beschwerdefreieren und höheren Lebensqualität zurück.

Anke Kindermann hat schon mehrere Workshops des LS Vereins geführt, jedes Mal mit sehr positivem Echo.



Samstag 05. Oktober 2019 / 13 – 16 Uhr

Ort: Luzern, Murbacherstrasse 35, Luzern

Anmeldungen an: kontakt@vulvodynie.ch

Max. Teilnehmerzahl: pro Workshop max. **12 Frauen**

Preis: CHF 60.00 / Euro 60

bezahlbar direkt nach Erhalt der Teilnahmebestätigung

Verpflegung bitte selber mitnehmen. Café und Wasser gibt es vor Ort.

Wichtig! Bequeme Kleidung und Socken.

Während der ganzen Zeit könnt ihr so sitzen, liegen oder stehen, wie es euch wohl ist.

Generelle Infos zu den Workshops in der Schweiz

Wir mieten für unsere Workshops Räumlichkeiten und buchen Workshopleiter, resp. Referenten / Ärzte. Dafür benötigen wir Planungssicherheit. Es gelten deshalb die nachfolgenden Zahlungs- und Stornobedingungen:

Zahlungsbedingungen:

Gemäss der Ausschreibung und untenstehenden 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 Kosten entfallen, falls ein Ersatzteilnehmer gestellt wird oder ein Teilnehmer von der Warteliste verbindlich nachrückt.

Mit der Anmeldung werden diese Bedingungen akzeptiert.

Luzern, 23. Mai 2019