



Newsletter Februar 2024

Seit Jahresbeginn verzeichnen wir viele neue Mitglieder. Gleichzeitig sind wir dabei, uns organisatorisch neu aufzustellen und unser Angebot auszubauen.

Wir freuen uns über die Frauen, die uns dabei mit neuen Ideen und viel Engagement unterstützen. Ohne sie wäre das nicht zu schaffen. Vielen Dank für euren Einsatz!

Viele unserer Workshops waren mit Beginn des Jahres innerhalb von wenigen Tagen ausgebucht. Andere Angebote haben noch freie Plätze, andere haben wir zusätzlich aufgenommen, weitere kommen in den nächsten Wochen dazu.

Erste neue Workshop-Termine

„Diagnose Lichen Sclerosus – und was jetzt?“

- am 27./28. April in Münster: **Frau Dr. Fischer-Gödde** kommt für eine Fragerunde hinzu
- am 29./30. Juni in Berlin

„Sexualmedizin“ mit **Dr. Roswitha Engel-Széchenyi**

- virtueller Workshop am 02. September
Der erste Workshop, den wir dazu angeboten haben, hat eine so lange Warteliste, dass wir dringend einen Zusatztermin benötigten.

Hier ist noch Platz

Austauschgruppen in Präsenz im Februar/März:

- | | |
|------------------------|-------------|
| - Münster | 03. Februar |
| - Emsland in Meppen | 07. Februar |
| - Hamburg | 11. Februar |
| - Stammtisch Stuttgart | 14. Februar |
| - Nürnberg | 27. Februar |
| - Köln | 29. Februar |
| - Hannover | 06. März |
| - Stuttgart | 13. März |

Die Treffen sind eine gute Gelegenheit, sich zu kennenzulernen und zu vernetzen.

Virtuelle Workshops im Februar/März:

- Einstiegs-Workshop 17. Februar
- Paar-Workshop „Sexualität“ 21. Februar
- Multimodale Schmerztherapie 28. Februar mit Dr. Thomas Cegla
- MBSR – Mehr Lebensqualität 08. März mit Sabine Henke
- Körperpsychotherapie 15. März mit Sabine Schmidt
- Fahrrad fahren 23. März

Anmeldungen über den Terminkalender auf der Homepage. Dort findet ihr auch die Ausschreibungen und die Uhrzeiten.

Verschiedenes

- Im Januar hatten wir unseren ersten virtuellen Workshop „Reiten mit Lichen sclerosus“ mit der Beckenboden-Physiotherapeutin **Katrin Franke**. Sie hat uns Übungen und Tipps an die Hand gegeben, wie Reiterinnen ihren Beckenboden lösen können, um entspannt und möglichst schmerzfrei im Sattel zu sitzen.

Das PDF zu Ihrem Workshop haben wir im Mitgliederbereich unter der Rubrik „Nützliche Dokumente“ aufgeschaltet.

- Wir möchten euch auf einen tollen Workshop für Paare aufmerksam machen:

Vom 18. bis 20. Oktober findet das Paarseminar „Guter Sex trotz Lichen sclerosus?!“ für Betroffene und ihre Partner*innen in Springe statt. Das Wochenende wird von einer Frau und einem Mann geleitet, die sich gut mit der Thematik Lichen sclerosus auskennen.

Weitere Informationen erhaltet ihr unter www.paartherapie-fremerey.de

Herzliche Grüße

Helga und Herta