



her  
story

# **Gefühls- und Gedankenwelt verstehen**

22. September 2022, 19:15 Uhr

## **THEMA**

Ein reflektierter und achtsamer Umgang mit unseren Gedanken und Emotionen hilft uns dabei, nach unseren Werten zu leben und unsere gesetzten Ziele zu erreichen. Was geschieht im Gehirn, wenn wir Überforderung, Frustration oder Angst erleben? Wie können wir lernen, gut damit umzugehen und immer wieder eine gesunde Mischung aus Mut, Hoffnung und Gelassenheit erreichen?

Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend auf den Grund - Wissenschaft und praktische Strategien gehen dabei Hand in Hand.

## **WAS ERWARTET DICH**

Der HERSTORY-Abend beginnt mit einem leichten Apéro.

Du profitierst von einem Fachreferat von Barbara Studer, Neuropsychologin und Hirnforscherin.

In der Talkrunde erzählen Frauen, wie sie lernen, hilfreich mit ihrer Gefühls- und Gedankenwelt umzugehen.

## **WANN**

Donnerstag, 22. September 2022  
Türöffnung und Apéro 19:15 Uhr  
Referat 19:45 Uhr

## **WO**

Funkenpark  
Im Rank 4  
4800 Zofingen

## **KOSTEN**

CHF 20.- (bitte passend mitbringen)

## **INFOS & ANMELDUNG**

[www.herstory.ch](http://www.herstory.ch)