

A woman with long blonde hair, wearing a black jacket, black pants, and red sneakers, is sitting on a rocky ledge. She is looking out over a vast, mountainous landscape. In the foreground, a turquoise fjord flows through a valley, bordered by steep, rocky mountains. The sky is clear and bright. The overall scene is serene and majestic.

her/  
story

## ANGSTFREI LEBEN

11. Juni 2020, 19.30 Uhr

## **THEMA**

Angstfrei leben – Geht das?

Ängste warnen uns und zeigen Grenzen auf, damit wir keinen Schaden nehmen. Sie können uns aber auch bedrängen und unser Leben einengen. Wie kann ich meine eigenen Grenzen ausloten und überwinden? Welche Strategien gibt es, um genau dort meinen persönlichen Raum zu erweitern?

## **WAS ERWARTET DICH**

Der HERSTORY-Abend beginnt mit einem leichten Apéro.

Du profitierst von einem Fachreferat von Sabine Fürbringer, Psychologin lic.phil.

In der Talkrunde erzählen Frauen, wie sie gelernt haben, der Angst die Stirn zu bieten.

Special Act: Tänzerin Kjersti Sandstø.

## **WANN**

Donnerstag, 11. Juni 2020

19.30 bis 22.00 Uhr

Türöffnung: 19.00 Uhr

## **WO**

Funkenpark  
Im Rank 4  
4800 Zofingen

## **KOSTEN**

CHF 15.– (bitte passend mitbringen)

## **INFOS & ANMELDUNG**

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

F R A U E N   S T Ä R K E N   F R A U E N