

A woman with blonde hair, wearing a pinkish-brown fedora and a dark blue dress with a yellow floral pattern, is sitting at a dark wooden table. She is barefoot and has her feet visible at the bottom of the frame. She is holding a pen in her right hand and resting her chin on her left hand. On the table in front of her is an open notebook, a mug, and a small black device. The background shows a rustic interior with a staircase, a large vase of dried flowers, and a patterned rug.

her/
story

Losgelöst – lebe wie du bist

5. November 2026, 19.15 Uhr

THEMA

Hast du manchmal auch das Gefühl, trotz aller Anstrengung nicht zu genügen? Oder alles perfekt machen zu müssen? Getraust du dich manchmal nicht, deine Meinung zu sagen und Dinge anzusprechen? Tust du Dinge, die du gar nicht tun möchtest? Warum versuchen wir jemand zu sein, der wir gar nicht sind? Weshalb fühlt sich das Leben an, als wäre man mit angezogener Handbremse unterwegs?

Suanna Aerne sagt: «Menschen blühen auf, wenn sie falsche Glaubenssätze und all die vermeintlichen Schutzstrategien hinter sich lassen. Und wenn sie ein ganzes Ja zu sich selber finden, dann sind sie nicht mehr zu stoppen! «

WAS ERWARTET DICH

Der herstory Abend beginnt mit einem leichten Apéro.

Die ganzheitlich-systemische Paar- und Familienberaterin IKP

Susanna Aerne nimmt uns mit ihrem Fachreferat mit hinein in die Thematik unserer Schutzstrategien.

Im Talk erzählen Frauen, wie sie falsche Glaubenssätze und Schutzstrategien entlarvt haben und wie sie sich darin üben, ganz sich selber zu sein.

WANN

Donnerstag 5. November 2026

Türöffnung und Apéro 19:15 Uhr

Referat 19:45

WO

Funkenpark

Im Rank 4

4800 Zofingen

KOSTEN

CHF 20.-, Studierende CHF 10.-

(bitte passend mitbringen, TWINT nicht möglich)

INFOS & ANMELDUNG

www.herstory.ch