



BPW SWITZERLAND
Business & Professional Women
CLUB ZOFINGEN

EINLADUNG

DI, 12.06.2018

Hotel Zofingen, 4800 Zofingen

PROGRAMM

- 18.45 Uhr Eintreffen
- 19.00 Uhr Begrüssung/Nachessen
- 20.00 Uhr Referat
- anschl. Dessert und Kaffee

MENÜ

- Vorspeise Geräucherter Schwertfisch mit Kräutervinaigrette
- "Fleisch": Rosa gebratene Kalbshuft, frisches Eierschwammragout, Broccoli und Kartoffelgaletten
- "Vegi": Zucchini-Auberginenpiccata, Tomatensauce und Butterspaghetti
- "Salat": Salatteller mit Ei
- Dessert Espresso-Mascarpone-mousse mit Himbeeren



Stress -

was er mit uns macht und was wir machen können

Alle kennen ihn, den Stress, und viele beklagen sich darüber. Oftmals werden dabei erste Warnsignale einer zu hohen Belastung verdrängt. Wenn das Fass dann aber übergelaufen ist, geht manchmal gar nichts mehr. Der Weg zurück in den Alltag kann beschwerlich sein. Deshalb befassen Sie sich am besten bald damit, was es mit dem Stress auf sich hat. Ausser Sie fühlen sich dadurch bereits gestresst, dann lassen Sie es lieber bleiben oder kommen erst recht!



Martina Megert berät und schult im Rahmen ihrer Tätigkeit als klinische Psychologin an einer Reha Klinik Menschen, deren Körper durch ein zu hohes Mass an Stress überfordert gewesen ist. "Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas passieren würde" hört sie dabei oft. Deshalb ist es ihr ein Anliegen, dass man sich bewusst mit dem Thema Stress, seinen Auswirkungen und der Prävention auseinandersetzt, um einen persönlichen Umgang damit zu finden.

Anlass-Sponsor: Aargauische Kantonalbank, Brittnau