

# Alltagsstress meistern

Abend Anlass für Berufs- und Praxis-  
bildner:innen von kaufmännischen  
Lernenden aus dem Kanton Aargau

Liebe Berufs- und Praxisbildner:innen

Stress – ein Thema, das Berufs- und Praxisbildner:innen bei sich selbst, aber auch bei Lernenden kennen. Stress gehört im Alltag dazu, aber wie wäre es, wenn man diesen positiv nutzen könnte?

In diesem interaktiven Referat wird vor Ort gelernt, mit **wissenschaftlich fundierten Tools aus Spitzensport, Sportwissenschaft, Physiotherapie und Psychologie** nicht nur klarzukommen, sondern daran zu wachsen. Die Teilnehmenden entdecken gemeinsam einfache Techniken, wie Atemübungen, mentales Fokustraining und körperliche Moves, die den Alltag entspannter und bewusster machen. Alles direkt anwendbar, abgestimmt und auch dazu da, sie den Lernenden weiterzugeben.

**Machen wir also Stress zum Gamechanger:** Lernen wir, Herausforderungen gelassener zu begegnen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Für mehr Klarheit, Energie und mentale Stärke in unserem anspruchsvollen Alltag.

Der Abendanlass findet am **Donnerstag, 27. Februar 2025**, in Aarau statt und beginnt um 18:00 Uhr **in der Aula der HKV Aarau** (Einlass ab 17:45 Uhr, Dauer bis 19:45 Uhr **mit anschliessendem Netzwerk-Apéro**).

Gerne stellen wir Ihnen auch die **Fachgruppe wbp – Wir Berufs- und Praxisbildner:innen** näher vor.

Online-Anmeldung **bis spätestens 21. Februar 2025** via QR-Code erforderlich, die Plätze sind begrenzt. Fragen beantworten wir gerne per E-Mail via [info@kfmv-wbp.ch](mailto:info@kfmv-wbp.ch).

**Wir und die Gastgeber, Kaufmännischer Verband Aarau-Mittelland und Aargau Ost freuen uns auf Sie!**

**Fachgruppe wbp – Wir Berufs- und Praxisbildner:innen**



Referentin

## Ariella Kaeslin

Ehemalige Kunstturnerin, Referentin und Workshop-Leiterin für mentale Gesundheit. Expertise Spitzensport, Sportwissenschaft, Physiotherapie und Psychologie, BSc in Sportwissenschaft, Universität Bern, BSc in Physiotherapie, SUPSI Landquart, MSc-Studium in Psychologie, Fachhochschule Luzern (laufend).

### Kosten

Für Mitglieder der Fachgruppe wbp ist die Teilnahme kostenlos.  
Für Mitglieder des Kaufmännischen Verbands: CHF 50.–  
Für Nichtmitglieder: CHF 75.–

Inkl. Netzwerk-Apéro im Anschluss an das Referat

### Datum & Uhrzeit

Donnerstag, 27. Februar 2025  
18:00 Uhr

### Ort

Kaufmännischer Verband  
Aarau-Mittelland  
Aula HKV Aarau  
Bahnhofstrasse 46  
5000 Aarau

### Anfahrt

Anmeldung bis  
spätestens  
21. Februar 2025:



Der Anlass findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Der kfmv behält sich vor, den Anlass abzusagen oder zu verschieben.