

ARIELLA KAESLIN

KUNSTTURNEN BACKSTAGE:



u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI

HSLU Hochschule
Luzern



M a t u r a



B S c . S p o r t s s c i e n c e



B S c . P h y s i o t h e r a p y



M S c . P s y c h o l o g y



ARIELLA KAESLIN



TOOL
BOX







Wie reagierst DU auf **STRESS**?

- Ich gerate in Stress, wenn...
- Ich stresse mich selbst, indem...
- Wenn ich gestresst bin, dann...



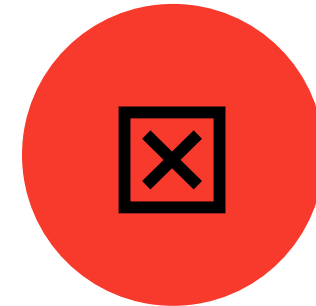
#YOURTURN



Wie **VERÄNDERST** du Stress?



Stressor eliminieren



Einstellung anpassen

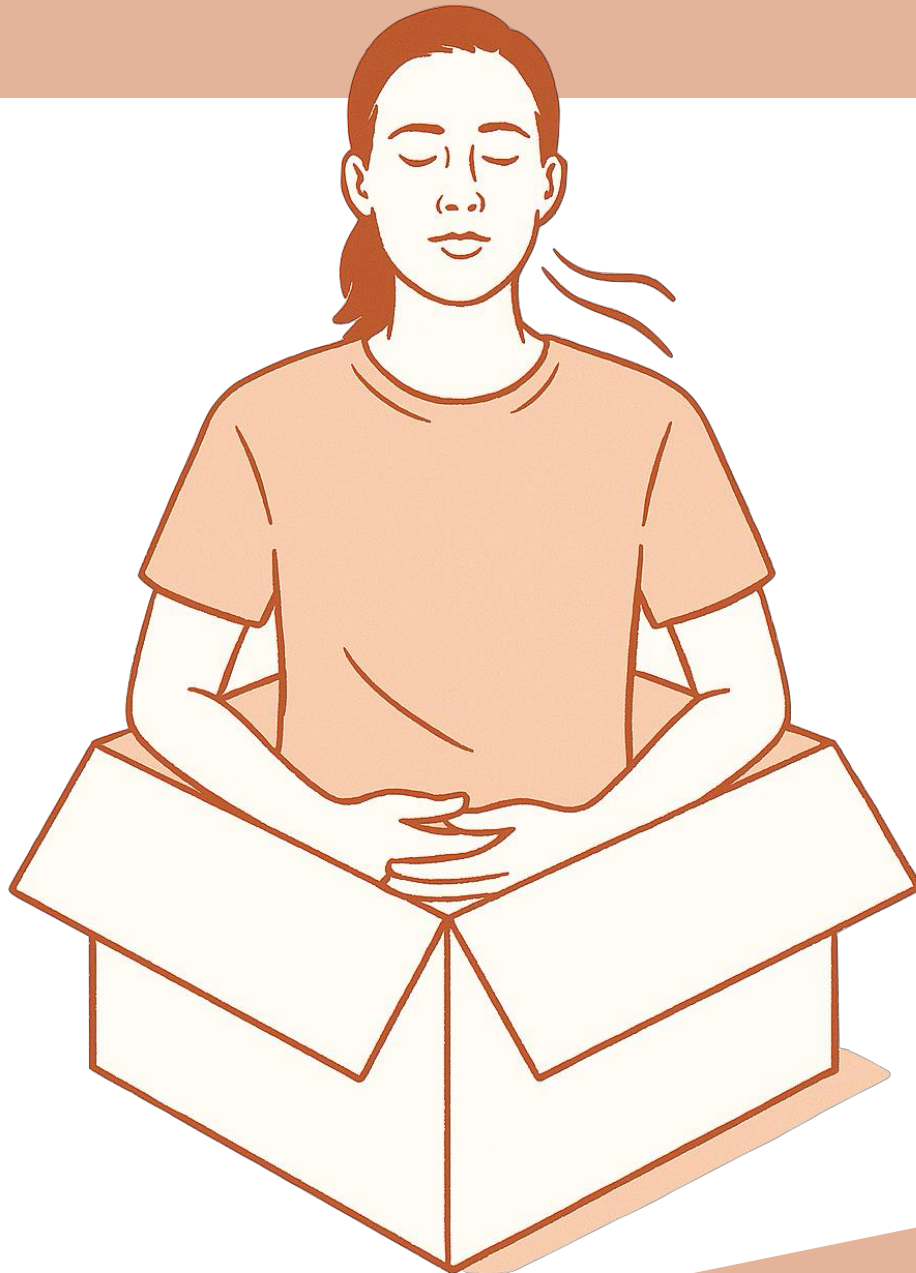


Für Ausgleich sorgen





BOX-BREATHING (4X4)





?

#LET`S STAY
CONNECTED



Ariella Kaeslin



info@ariella-kaeslin.ch



ariella-kaeslin.ch