

Belp, im Oktober 2026

Einladung zum Forum «Weniger Stress, mehr Energie im Leben»

Datum: Mittwoch, 11. November 2026
Ort: Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern, Tel. 031 329 96 06, www.kongresszentrumkreuz.ch
Beginn Forum: 20.00 Uhr bis max. 21.30 Uhr
Nachtessen: 18.15 Uhr im Restaurant Bärenhöfli neben dem Kongresszentrum Kreuz in Bern
Das Nachtessen ist **fakultativ** und geht für alle auf eigene Rechnung.
Referentin: **Hanna Freiermuth**, Entstressungs-Expertin und zertifizierter Mindset- und Inspirationscoach, Betriebsökonomin FH und NDS in HRM, Focus Mensch GmbH, www.focusmensch.ch
Anmeldung: bis Montag, 9. November 2026, an Claudia Ionascu, claudia.ionascu@gmail.com
Gästebeitrag: CHF 20.00

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Was macht Stress mit mir und was hat er mit meinen Prägungen und Denkmustern zu tun? Wie kann er sich auf den Körper, die Gedanken und Emotionen oder auch auf mein Verhalten auswirken? Welche Strategien gibt es, um aus dem Gedankenkarussell und dem Hamsterrad auszusteigen? Wie beruhige ich rasch und einfach mein autonomes Nervensystem, so dass ich wieder in die Balance zurückfinde?

Diese und allfällige weitere Fragen wird Hanna Freiermuth gerne mit dir zusammen erörtern und dir praktische Übungen mit auf den Weg geben. Immer mit dem Fokus: Weniger Stress und mehr Energie im Leben. Sie freut sich, dich persönlich kennen zu lernen.

Zu Hanna Freiermuth:



Ich bin Hanna und habe vor knapp 30 Jahren angefangen, mich mit der Macht meines Unterbewusstseins zu beschäftigen. Das Buch von Dr. Joseph Murphy war für mich der Start in eine spannende, neue Welt.

Als ich 2008 selbst kurz vor einem Burnout stand, habe ich bei der Aufarbeitung festgestellt, wie stark meine Prägungen, Denkmuster und Glaubenssätze dazu beigetragen haben. Deshalb vereine ich die Themen Entstressung und Mindset in meinen Coachings.

Seit Anfang 2018 begleite ich Fach- und Führungspersonen raus aus dem Stress in ein Leben voller Energie, innerer Klarheit und Ruhe. Zudem biete ich Impulsreferate und Workshops für KMUs zu verschiedenen Themen rund um Stress und mentale Gesundheit an.

Interessiert? Dann sende deine Anmeldung bitte bis **Montag, 9. November 2026**, an Claudia Ionascu, Mail-Adresse: claudia.ionascu@gmail.com, vielen Dank! Wir freuen uns, wenn du teilnimmst!

Freundliche Grüsse

Regina Gerber
FOKA-Sektion Bern

FOKA – Sektion Bern

Regina Gerber, Präsidentin, Gürbeweg 39, 3123 Belp
■ 079 736 86 49 • regina.gerber@foka.ch • www.foka.ch