



## »Dem Stress ein Schnippchen schlagen – Perspektivwechsel auf Spiekeroog«



### **Workshops und Begleitprogramm im Künstlerhaus Spiekeroog 12. bis 13. November 2010**

### **Liebe Clubmitglieder, liebe Clubfreunde,**

viele von uns leben im Arbeitsalltag mit hohen Anforderungen und den Auswirkungen der Beschleunigung. Um dabei in Balance zu bleiben, sind kreative Pausen, ein Perspektivwechsel und die Erweiterung des Handlungsspektrums hilfreich. Mit einem vielfältigen Workshop-Programm auf der Nordseeinsel Spiekeroog machen wir Ihnen dafür ein exklusives Angebot. Den besonderen Rahmen bieten das inspirierende Ambiente des Künstlerhauses sowie die Hotels und Residenzen der „Spiekerooger Leidenschaft“ und der individuelle Charme der autofreien Insel.

Die Leitung der Workshops übernehmen mit Paula Bemann, Michael Blochberger und Torsten Schumacher drei hoch qualifizierte Trainer und Berater mit langjähriger Erfahrung sowie die künstlerischen Leiterinnen der Keramik- und der Goldschmiedewerkstatt im Künstlerhaus.

Wir freuen uns mit Ihnen auf ein erkenntnisreiches, entspannendes Wochenende.

Mit den besten Grüßen  
Marketing-Club Bremen e. V.

Silke Ulrich · Vorstand Programm



## Das Programm

### Freitag 12.11.2010

- 17:00 Treffen am Fähranleger in Neuuharlingersiel
- 18:15 Get together im Künstlerhaus
- 19:00 2-Gänge-Abendessen im Künstlerhaus
- 20:00 Abendkonzert in der Kaminlounge

Übernachtung in den Hotels & Residenzen der „Spiekerooger Leidenschaft“

### Samstag 13.11.2010

- 08:00 Frühstück vom reichhaltigen Hotelbuffet
- 10:00 – Vormittagsworkshops im Künstlerhaus:
- 13:00 **WS 1:** Auswege aus der Stressfalle – Kreatives Stressmanagement
- WS 2:** Ach du liebe Zeit! – Lifestyling und Lebensplanung
- WS 3:** Fitness und Entspannung als Ausgleich zur alltäglichen Belastung
- 13:00 Mittagessen vom Buffet im Künstlerhaus
- 14:30 – Nachmittagsworkshops im Künstlerhaus:
- 17:30 **WS 4:** Emotionales Selbstmanagement – Spielerische Erfahrung in Stresssituationen
- WS 5:** Mein Leben ein Schmuckstück – Von der Idee zum individuellen Schmuckstück
- WS 6:** Meine Vision in Ton – Freies Modellieren in abstrakter oder figurlicher Form
- 17:45 Get together mit Abschlussrunde
- 19:10 Rückfahrt Fähre ab Spiekeroog

**Gesamtpreis pro Person: Euro 179,50**

### Im Preis enthaltene Leistungen

Begrüßungsgetränk, 2-Gänge-Abendessen und Abendkonzert im Künstlerhaus, Übernachtung und Frühstücksbuffet in den Hotels & Residenzen der „Spiekerooger Leidenschaft“, Vormittagskaffee und Mittagessen vom Buffet im Künstlerhaus, Workshop-Teilnahme und die Fährfahrt mit Euro 21,00. (Hinzu kommen die Kosten für weitere Getränke in der Gastronomie im Künstlerhaus. Auf Wunsch können Sie Ihren Aufenthalt individuell verlängern.)

### Teilnehmerzahl

Je Workshop können zwischen 8 und 12 Personen teilnehmen.

### Anmeldung

Bitte füllen Sie zur Anmeldung das beigefügte Formular aus und faxen es bis zum 03.09.2010 an den Marketing-Club zurück. Wenn Sie sich als Paar anmelden, füllen Sie bitte jeder eine Anmeldung aus und tragen Sie unter Übernachtung Ihren Partner ein. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Ihre Anmeldung ist gültig sobald der Teilnahmebeitrag von Euro 179,50 beim Marketing-Club Bremen e.V. eingegangen ist.

Die Bankverbindung lautet: Marketing-Club Bremen e.V., Konto 127 685 60, BLZ 290 501 01, Die Sparkasse Bremen AG, Verwendungszweck: Künstlerhaus / Teilnehmername.

**➔ Anmeldeschluss: Freitag, der 03. September 2010**

Die Veranstaltung wird unterstützt vom:

**KÜNSTLERHAUS  
SPIEKEROOG**



## Die Workshops

Samstag, 13.11.2010, 10:00 bis 13:00 Uhr

### WS 1

#### **Auswege aus der Stressfalle – Kreatives Stressmanagement**

Leitung: Michael Blochberger, Institut CIT

Max. Gruppengröße: 12 Personen

Sie erarbeiten sich kreative Lösungen im Umgang mit Ihren individuellen Stressmomenten. Im lebendigen Miteinander entdecken Sie neue Chancen zu mehr Gelassenheit und Souveränität, überarbeiten überholte Glaubenssätze und finden zu einer konstruktiven und stressreduzierenden Einstellung.

### WS 2

#### **Ach du liebe Zeit! – Lifestyling und Lebensplanung**

Leitung: Paula Bemann, HSK Unternehmensberatung GmbH

Max. Gruppengröße: 12 Personen

Sie haben einen Beruf, der Ihr volles Engagement fordert, dennoch sollen Beziehungen, Freizeit und Gesundheit nicht zu kurz kommen. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, Ihre Lebensplanung unter professioneller Begleitung zu optimieren. Lifestyling ist eine Methode der Bewusstwerdung, um Ihre Bedürfnisse und Ihre Verpflichtungen in Balance zu bringen.

### WS 3

#### **Fitness und Entspannung als Ausgleich zur alltäglichen Belastung**

Leitung: Torsten Schumacher, WellX

Max. Gruppengröße: 12 Personen

Nordic Walking, Rückenfitness und Entspannungstraining sind ein idealer, umfassender Ausgleich zum Alltagsstress. Im faszinierenden Ambiente der Insel werden Sie mit viel Spaß zu einem abwechslungsreichen Programm aus gesundheitsfördernder Bewegung und ganzheitlicher Entspannung eingeladen.

Samstag, 13.11.2010, 14:30 bis 17:30 Uhr

### WS 4

#### **Emotionales Selbstmanagement – Spielerische Selbsterfahrung in Stresssituationen**

Leitung: Michael Blochberger, Institut CIT

Max. Gruppengröße: 12 Personen

Dieser Workshop dient der Vertiefung der Erfahrungen vom Vormittag. In Konzentrationstests und simulierten Stressmomenten erleben Sie Ihre individuelle Einstellung zu herausfordernden Situationen. Im spielerischen Miteinander entdecken Sie Ihre Potentiale, stärken Ihre Stressresistenz und finden Ihren persönlichen Weg zu mehr Souveränität.

### WS 5

#### **Mein Leben ein Schmuckstück – Von der Idee zum individuellen Schmuckstück**

Leitung: Karin Speckmann, Goldschmiedin

Max. Gruppengröße: 8 Personen

Sie haben die Gelegenheit, in drei Stunden ein einfaches persönliches Schmuckstück zu fertigen, das Ihre Ideen und Erkenntnisse vom Vormittag widerspiegelt. Unter fachkundiger Anleitung können Sie, z.B. einen unverwechselbaren Anhänger oder Silberring herstellen.

### WS 6

#### **Meine Vision in Ton – Freies Modellieren in abstrakter oder figürlicher Form**

Leitung: Irmgard Ewers, Diplom Keramikerin

Max. Gruppengröße: 12 Personen

Kreativ eigene Wege gehen und formen – lassen Sie Ihre Ideen und Erkenntnisse vom Vormittag in den weichen Ton fließen. Das freie Modellieren einer abstrakten oder figürlichen Form entspannt und verankert Ihre Erfahrungen.



## Die Leiterinnen und Leiter

### **Paula C. Bemmann**

Jahrgang 1973, Diplom-Psychologin mit dem Ausbildungsschwerpunkt in Arbeits- und Organisationspsychologie. Seit 1998 als Personal- und Unternehmensberaterin im Bereich Führungskräfteentwicklung tätig. Nachdem Sie vier Jahre den Bereich der Personalauswahl und -entwicklung bei der HSK Deutschland geleitet hat, ist sie dort seit April 2006 Geschäftsführerin. Zweijährige Trainerausbildung in körperorientierten Selbsterfahrung. Weiterbildung in Systemischer Organisationsentwicklung und verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie.

### **Michael Blochberger**

Jahrgang 1952, Dipl.-Ing. Kommunikations-Design. Seit 1977 als Unternehmer und Geschäftsführer tätig. 1997 Gründung des Institutes für Corporate Identity & Teamentwicklung (CIT). Tätig als Trainer und Berater für Team- und Organisationsentwicklung. Persönlichkeitstrainer und Coach mit den Schwerpunkten Stress- und Selbstmanagement sowie Kommunikation und Führung. Dreijährige Trainerausbildung in körperorientierten Selbsterfahrung. Fortbildung in Kreativitäts- und Moderationstechniken, Rhetorik, Gruppendynamik, Teammanagement und NLP sowie verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie.

### **Irmgard Ewers**

Jahrgang 1957, von 1976 bis 1983 Studium an den Akademien für Bildende Künste in München und Kassel, Abschluss als Diplom Keramikerin. 1983 Gründung des Ateliers für „Form und Design“ in Nieheim und Fortführung bis 1996. 1986 Keramikerin im Freilichtmuseum Detmold und von 1988 bis 1991 Lehrerin für Kunst- und Kunstgeschichte in Witten, ab 2001 Ausbildung zur Yogalehrerin. Seit 2010 Leiterin der Keramikwerkstatt im Künstlerhaus Spiekeroog.

### **Torsten Schumacher**

Jahrgang 1966, Dipl.-Pädagoge für Sport und Physik, bis 1998 Trainer für betriebliche Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten Rückenschulung, Entspannungs- und Verhaltenstraining für namhafte Industrie- und Dienstleistungsunternehmen. Bis 2000 Leiter eines Fitnessstudios. 2001 Gründung der WellX GmbH – Lounge für Entspannung und Gesundheit, Bremen. Tätig als Geschäftsführer und Personal Fitness Trainer. Massageausbildung in Köln und Bremen. Weiterbildung zum Walking & Nordic Walking Instructor.

### **Karin Speckmann**

Jahrgang 1968, von 1988 bis 1999 Ausbildung und Tätigkeit im medizinischen Bereich. 1999 Ausbildung in der Goldschmiedehochburg Pforzheim. 2002 bis 2009 Goldschmiedin im Atelier für Schmuck von Zeddelmann in Lübbecke, Herstellung von hochwertigem Unikatschmuck. Seit 2009 Leitung der Goldschmiedewerkstatt im Künstlerhaus Spiekeroog.

---

### **Veranstalter**

#### **Marketing-Club Bremen e.V.**

Geschäftsstelle Bremen · World Trade Center  
Birkenstr. 15 · 28195 Bremen  
Tel. 0421-3 79 55 96 · Fax 0421-3 79 55 97

Geschäftsstelle Bremerhaven  
Bürgermeister-Smidt-Str. 57 · 27568 Bremerhaven  
Tel. 0471-94 89 123 · Fax 0471-94 89 111

info@marketingclub-bremen.de  
www.marketingclub-bremen.de

# Anmeldung

## „Dem Stress ein Schnippchen schlagen – Perspektivwechsel auf Spiekeroog“

**Workshops und Begleitprogramm  
im Künstlerhaus Spiekeroog  
12. bis 13. November 2010**

### Absender

.....  
Name/Vorname

.....  
Firma

.....  
Adresse

.....  
E-Mail

Hiermit melde ich mich verbindlich für die oben genannte Veranstaltung an. Die Teilnahmegebühr von Euro 179,50 überweise ich zeitgleich an den Marketing-Club Bremen e.V.

.....  
Datum/Unterschrift

Bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist der Rücktritt kostenfrei.  
Danach wird die Teilnahmegebühr bei Rücktritt in folgenden Abstufungen berechnet: 6 Wochen vorher 40%, 4 Wochen vorher 60%, 3 Wochen vorher 75%, 2 Wochen vorher 85%, anschließend 100%.

➔ **Bis Freitag, den 03. September 2010, zurück an:**

Marketing-Club Bremen e.V.  
Geschäftsstelle Bremen · World Trade Center  
Birkenstr. 15 · 28195 Bremen  
Fax: 0421-3 79 55 97 · info@marketingclub-bremen.de

### Workshops

Bitte wählen Sie je einen Workshop für vormittags und nachmittags mit der Präferenz A aus und mit der Präferenz B, für den Fall, dass Ihre erste Wahl bereits ausgebucht ist.

#### vormittags 10:00 bis 13:00 Uhr

**A B**

**WS 1:** Auswege aus der Stressfalle –  
Kreatives Stressmanagement

**WS 2:** Ach du liebe Zeit! – Lifestyling und  
Lebensplanung

**WS 3:** Fitness und Entspannung als  
Ausgleich zur alltäglichen Belastung

#### nachmittags 14:30 bis 17:30 Uhr

**A B**

**WS 4:** Emotionales Selbstmanagement –  
Spielerische Erfahrung in Stresssituationen

**WS 5:** Mein Leben ein Schmuckstück –  
Von der Idee zum individuellen Schmuckstück

**WS 6:** Meine Vision in Ton – Freies Model-  
lieren in abstrakter oder figürlicher Form

### Übernachtung

Einzelzimmer

Doppelzimmer mit Name/Vorname:

.....