



## KMU-Frauentagung Graubünden 2010

# Authentizität contra Scheinwelt

Niemand muss perfekt sein, aber jede Frau darf sich selber sein

**Freitag, 29. Oktober 2010**

von 9.00 bis ca. 16.30 Uhr

**GKB AUDITORIUM, 7000 Chur**

- **Interaktives Referat**
- **Podiumsdiskussion**
- **2 aussergewöhnliche Workshops**

### Organisator:

#### **Bündner Gewerbeverband**

Unione grigionese delle arti e mestieri  
Uniuin grischuna d'artisanadi e mastergrn  
Dachorganisation der gewerblichen Wirtschaft



### Die Tagung wird unterstützt von:



**Graubündner  
Kantonalbank**

Hauptsponsor

**suva**  
Agentur Chur

Co-Sponsor

**DEGIACOMI**  
S C H U H M O D E

Co-Sponsor



# Authentizität contra Scheinwelt

## Programm

- 09.00 Uhr **Eintreffen der Teilnehmerinnen**  
Kaffee und Gipfeli
- 09.30 Uhr **Begrüssung**  
Monika Losa, Verantwortliche  
KMU-Frauen Graubünden
- 09.40 Uhr **Interaktives Referat von Regula Späni**  
ehem. Sportmoderatorin von SF TV,  
Journalistin und Mutter von 3 Kindern
- 10.45 Uhr **Pause**
- 11.00 Uhr **Sich selbst bleiben**  
mit Tipps und Tricks von Regula Späni
- 12.00 Uhr **Stehlunch im GKB-Foyer**
- 13.00 Uhr **Podiumsdiskussion mit Frauen, die in  
der Öffentlichkeit stehen**  
Moderation SO-Redaktor Olivier Berger
- 14.00 Uhr **1. Workshop-Runde**
- 15.10 Uhr **Pause**
- 15.20 Uhr **2. Workshop-Runde**
- 16.30 Uhr **Schluss-Apéro und Verabschiedung**

Ein «bekanntes Gesicht» steht ständig unter Beobachtung – beruflich aber auch privat. Die hohen Erwartungen von Öffentlichkeit, Kollegen und Vorgesetzten müssen stets erfüllt werden. Was oft spontan daherkommt, erfordert meist zielgerichtete und harte Vorbereitung. Wie ist es aber möglich, unter Druck sich selbst zu bleiben? Die ehemalige Sportmoderatorin von SF TV, **Regula Späni**, frühere Spitzensportlerin, vermittelt auf packende Weise, wie schwierig es ist, allen Anforderungen gerecht zu werden. Kann ich zur eigenen Identität stehen und den Spagat zwischen Karriere und Familie bewältigen? Die Referentin zeigt anhand ihres Beispielen auf, dass konsequente Entscheidungen nötig sind, um das persönliche Gleichgewicht nicht zu verlieren.



## Workshop-Leiterinnen/Podiums-Teilnehmerinnen

Sylvia Stocker

Martina Meisenberg

Doris Caviezel-Hidber

Carole Jäggi



# Podium und Workshops

## Frauen-Podium

«Niemand muss perfekt sein, aber jede Frau darf und soll sich selber sein.» Die Frage nach der eigenen Identität betrifft uns alle. Frauen in öffentlichen Positionen werden jedoch noch stärker mit der Thematik konfrontiert. Von ihren zahlreichen Erfahrungen, Stolpersteinen und «Lehrblätzen» berichten Regula **Späni**, Tagungsreferentin, Doris **Ca-viezel-Hidber**, Stadträtin Chur, Carole **Jäggi**, Miss Südostschweiz und Teilnehmerin an der Miss Schweiz Wahl sowie die beiden Workshop-Leiterinnen Sylvia **Stocker** und Martina **Meisenberg**. Geleitet wird das Gespräch von SO-Redaktor Olivier **Berger**.

## Workshops

### Stiletto-Workshop: «Elegant in Stiletto gehen»

**Leitung: Sylvia Stocker**, Stiletto-Coach und Choreografin, Arabesque Production, Zürich

Sich dem Unbekannten und vermeintlich Unbequemen verwehren? Nicht nötig! Wir gehen kein Risiko ein, wenn wir uns für einmal an schwindelerregend hohe Absätze herantrauen. Einzig ein bisschen Mut zur Weiblichkeit und zum Experimentieren gehören dazu. Ziel des Workshops ist es, **elegant und feminin zu gehen** und ein geschärftes Körperbewusstsein zu erhalten. Sylvia Stocker gibt den Teilnehmerinnen viele Tipps und Tricks und erteilt individuelle Anweisungen beim Laufen

auf hohen Absätzen. Wetten, dass wir uns nach kurzer Zeit aufrechter und graziler bewegen und mit einer charmanten Ausstrahlung zu überzeugen wissen? Beweisen wir ein bisschen Courage und lassen uns von der Begeisterungsfähigkeit der bekannten Choreografin anstecken.

### Ayurveda-Workshop: «Gesund, schön und sinnlich – zurück zum wahren Ursprung der Persönlichkeit»

**Leitung: Martina Meisenberg**, Ayurveda-Spezialistin, «Heilkunst», Konstanz

Der Bedarf an ganzheitlichen Konzepten für eine gesunde und bewusste Lebensweise wächst mit den modernen Zivilisationsbelastungen. Körperliche und mentale Überbeanspruchung, ungesunde Verhaltensweisen sowie ein Mangel an ausgleichender Bewegung, Entspannung und Regeneration können zu starken Defiziten führen. Stress und Druck reduzieren die Lebensfreude. Auf viele Lebens- und Gesundheitsfragen gibt Ayurveda als **«das alte Wissen vom Leben»** alltagstaugliche Antworten, die auch für die heutige Zeit eine Bereicherung darstellen. Grundlage der gesamten Ayurveda-Ernährung, -Lebenskunde und -Psychologie ist eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen mit seinen körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnissen. Die Referentin Martina Meisenberg gibt jede Menge Tipps und praktische Empfehlungen für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.



# Teilnahmebedingungen

## Anmeldungen

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Nach Eintreffen der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung sowie zur Bezahlung der Tagungsgebühr eine Rechnung. Bitte notieren Sie auf der Antwortkarte Ihre Schuhgrösse für den Stiletto-Workshop.

## Anmeldeschluss: 16. Oktober 2010

## Tagungskosten

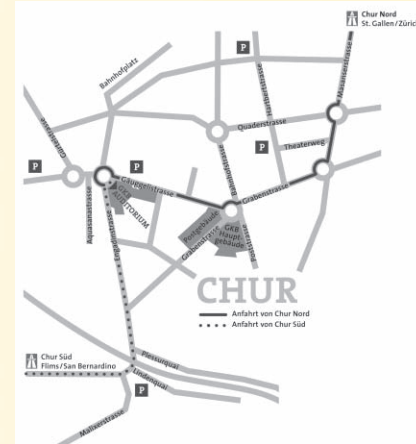
Fr. 195.00 pro Teilnehmerin inkl. Willkommenskaffee, Stehlunch mit Getränken, Schluss-Apéro.

## Annullierung

Wir bitten um Verständnis, wenn wir bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss einen Unkostenbeitrag von Fr. 140.00 verrechnen müssen.

## Veranstaltungsort

GKB-AUDITORIUM, Engadinstrasse 25, 7000 Chur  
(Parkhaus Stadtbaumgarten: Gäuggelistrasse, 7000 Chur)  
Vom Bahnhof Chur aus erreichen Sie das GKB-AUDITORIUM zu Fuss in nur 4 Minuten.



## Kontakt

Bündner Gewerbeverband  
Haus der Wirtschaft  
Hinterm Bach 40, Postfach 63, 7002 Chur  
Monika Losa,  
Verantwortliche KMU-Frauen Graubünden

Telefon **081 257 03 23**  
Fax **081 257 03 24**  
E-Mail **losa@kgv-gr.ch**  
oder **www.kgv-gr.ch**

# Anmeldung



Jede Teilnehmerin kann **beide Workshops** besuchen. Bitte für den Stiletto-Workshop unbedingt Ihre Schuhgrösse angeben (die Schuhe werden zur Verfügung gestellt).

Vorname/Name

---

Schuhgrösse

35     36     37     38     39     40     41     42

Nehme eigene Stilettos mit (Absatz mind. 8 cm)

Ja     Nein

Firma

---

Adresse

---

PLZ/Ort

Telefon

---

Fax

E-Mail

---

Rechnungsadresse

(Wenn nicht mit obiger identisch)

---

Datum/Unterschrift

---

Anmeldungen sind auch per Fax 081 257 03 24 oder per Mail an [losa@kgv-gr.ch](mailto:losa@kgv-gr.ch) möglich.

**Bündner Gewerbeverband**  
Dachorganisation der gewerblichen Wirtschaft



bitte  
frankieren

# Tagung KMU-Frauen Graubünden

**Bündner Gewerbeverband  
Haus der Wirtschaft  
Hinterm Bach 40  
Postfach 63  
7002 Chur**