

# Einladung Nr. 4

## Hohenschwangauer Tage im Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau

Bei den Hohenschwangauer Tagen erleben Sie einen anderen Pulsschlag. Bei uns gehen die Uhren nicht langsamer, aber ruhiger. Sie wohnen in einem der schönen 18 Zimmer mit Dusche/WC, TV, Internet-Anschluss, teilweise Balkon, direkt unterhalb des Schlosses Neuschwanstein mitten im Grünen. Wir geben Ihnen Ihr kostbarstes Gut zurück: Zeit! Zeit für Bewegung, Zeit zur Ruhe, Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Gespräch, Zeit zur Entspannung und in den Hohenschwangauer Tagen eine ganz besondere Zeit der Gemeinschaft und der Begegnung! Wir beschäftigen uns auf sehr abwechslungsreiche Art und Weise mit bestimmten Themen.

Preis pro Person für Vollpension und alle Angebote: 375,00 Euro.

Ihr Martha-Maria-Arbeitgeber bezuschusst diesen Preis mit 100 Prozent.

Zusätzlich unterstützt Martha-Maria die Teilnahme mit einer 3-tägigen Dienstbefreiung (bei Vollzeitbeschäftigung). Die Fahrtkosten tragen Sie selbst. Die Teilnahme bis einschließlich Sonntagmittag ist verbindlich!

Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau  
Pöllatweg 5, 87645 Hohenschwangau  
Telefon: (08362) 81142, Telefax: (08362) 509722  
Hotel.Hohenschwangau@Martha-Maria.de

Anmeldung für die Hohenschwangauer Tage bitte an:

Schwester Roswitha Müller

Stadenstraße 66, 90491 Nürnberg

Telefon: (0911) 959-1010, Telefax: (0911) 959-1013

Roswitha.Mueller@Martha-Maria.de

### ◆ 27.1. bis 31.1.2021

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: „Zur Freiheit! Paulus und die Gemeinden in Galatien“
- ◆ Leitung: Pastor Dr. Hans-Martin Niethammer, Direktor
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 4.1.2021 an.

### ◆ 24.2. bis 28.2.2021

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: „Hinter'm Horizont ...“
- ◆ Leitung: Pastor Hans-Christof Lubahn
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 1.2.2021 an.

### ◆ 14.7. bis 18.7.2021

- ◆ Für Mitarbeitende
- ◆ Thema: „Beten für Profis und Anfänger gleichermaßen leicht gemacht - das Vaterunser als originelles Mustergebet“
- ◆ Leitung: Pastor Markus Ebinger
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 17.5.2021 an.

### ◆ 10.11. bis 14.11.2021

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: „Mit Konflikten leben“
- ◆ Leitung: Pastor Hans-Christof Lubahn
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 18.10.2021 an.

### ◆ 17.11. bis 21.11.2021

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: „Mit Konflikten leben“
- ◆ Leitung: Pastor Hans-Christof Lubahn
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 25.10.2021 an.

Neuer Termin



MARTHA  
MARIA

Unternehmen  
Menschlichkeit

## Einladung

an alle Mitarbeitenden  
von Martha-Maria  
in allen Einrichtungen

Erholung, Einkehr und Prävention  
zu tollen Mitarbeiterkonditionen

# Einladung Nr. 1

Als Martha-Maria-Mitarbeitende erhalten Sie im **Hotel Teuchelwald** für einen Urlaub 10 Prozent Rabatt auf unsere regulären Preise. Diese Regelung gilt selbstverständlich auch dann, wenn Sie nicht allein, sondern mit Familienangehörigen anreisen.

Sichern Sie sich gleich Ihren Wunschtermin für ein paar unbeschwerte Tage im Herzen des Nordschwarzwalds. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte reservieren Sie:

Hotel Teuchelwald  
Schömberger Straße 9  
72250 Freudenstadt (Schwarzwald)  
Telefon: (07441) 532-0  
Telefax: (07441) 532-135  
Rezeption@Hotel-Teuchelwald.de

# Einladung Nr. 2

Während des ganzen Jahres erhalten Sie im **Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau** einen Nachlass von 10 Prozent auf den Übernachtungspreis mit Frühstück. Bitte buchen Sie rechtzeitig als Martha-Maria-Mitarbeitende:

Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau  
Pöllatweg 5  
87645 Hohenschwangau  
Leitung Dennis Cramer  
Telefon: (08362) 81142  
Telefax: (08362) 509722  
Hotel.Hohenschwangau@Martha-Maria.de

# Einladung Nr. 3

## Fit 4 Life and Business

- ◆ Ein exklusives Präventionsprogramm des Diakoniewerkes Martha-Maria in Zusammenarbeit mit dem **Gesundheitspark Hohenfreudenstadt** für alle Martha-Maria-Mitarbeitende, die mindestens 2 Jahre im Unternehmen beschäftigt sind und deren letzte Teilnahme mindestens 5 Jahre zurückliegt.
- ◆ **4 Tage Gesundheit in Theorie und Praxis**
  - Förderung eines positiven Gesundheitsbewusstseins
  - Motivierung zur gesunden, eigenverantwortlichen Lebensführung
  - Überwindung oder Verminderung von Risikofaktoren
  - Steigerung sozialer Kompetenzen
  - Erhöhung beruflicher Leistungsfähigkeit
  - Vermeidung von Ausfallzeiten und Krankheit
  - Strategien zur Alltagsbewältigung
- ◆ Die Termine 2021
  - 02.02.-06.02. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 16.02.-20.02. Bewegung & Ernährung Aktiv
  - 23.03.-27.03. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 19.10.-23.10. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 09.11.-13.11. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 07.12.-11.12. Bewegung & Ernährung Aktiv
- ◆ Jeweils für bis zu 15 Teilnehmende
- ◆ Das Gesundheitsprogramm findet in der Klinik Hohenfreudenstadt statt; Wohnen und Essen im Hotel Teuchelwald.
- ◆ Es besteht die Möglichkeit, an Andachten teilzunehmen.
- ◆ Anreise und Begrüßung am Dienstagabend, Abreise am Samstagmittag. Sie haben die Wahl zwischen zwei Schwerpunkten, Herz-Kreislauf oder Rücken & Entspannung (angemeldete Teilnehmende erhalten ein ausführliches Programm, die Teilnahme bis einschließlich Samstag Mittag ist verbindlich):

- **Kompaktkurs Bewegung & Ernährung Aktiv**  
Laboruntersuchung - Nordic Walking - Präventionsgymnastik - Vortrag gesunde Ernährung - Ärztliches Beratungsgespräch - Ergometertraining - Lehrküche - Herz-Kreislauf-Seminar - Aqua Fit - Impulse für das Leben
- **Kompaktkurs Rücken & Entspannung Aktiv**  
Laboruntersuchung - Vortrag Atemtherapie - Rückenschule - Präventionsgymnastik - Progressive Muskel-Relaxation - Aqua Fit - Ärztliches Beratungsgespräch - Impulse für das Leben - Autogenes Training - Stressbewältigungssseminar

- ◆ Preis pro Person: 496,00 Euro  
Dieses Programm wird von Ihrer Krankenkasse (KK) individuell bezuschusst und ist unter folgenden Bedingungen für Sie kostenfrei:
  - Die Höhe der Bezuschussung muss von Ihrer KK im Vorfeld geprüft werden.
  - Die Antwort Ihrer KK über die Bezuschussung/Nichtbezuschussung muss bis spätestens bei Anreise im Hotel vorgelegt werden. Das Antragsformular für Ihre KK wird Ihnen von uns zugeschickt.
  - Wenn Sie keinen Antrag bei der KK stellen, müssen Sie für das Kursprogramm pauschal 70 Euro bezahlen.
  - Den individuellen Zuschuss Ihrer KK legen Sie bei Abreise im Hotel vorläufig aus. Dieser wird Ihnen von Ihrer KK zurückerstattet.

Ihr Arbeitgeber unterstützt dieses Programm mit einer 3,5-tägigen Dienstbefreiung (bei Vollzeitbeschäftigung, bei Teilzeitbeschäftigung anteilig). Die Fahrt- und Getränkekosten im Hotel tragen Sie selbst.

Das Anmeldeformular finden Sie im Intranet unter „Martha-Maria 2020 - Fit 4 Life and Business“

### Weitere Informationen:



Hotel Teuchelwald  
Schömberger Straße 9  
72250 Freudenstadt  
Telefon: (07441) 532-0  
Rezeption@Hotel-Teuchelwald.de