

# Einladung Nr. 4

## Hohenschwangauer Tage 2019 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.

### ◆ 23.1. bis 27.1.2019

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: *Im Flug durch RAUM und ZEIT*
- ◆ Leitung: Direktor Andreas Cramer
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 2.1.2019 an.

### ◆ 20.2. bis 24.2.2019

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: *„Ich sehe ...“ Gott sehen, seine Welt sehen – biblisch, fotografisch*
- ◆ Leitung: Pastor Hans-Christof Lubahn
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 31.1.2019 an.

### ◆ 15.5. bis 19.5.2019

- ◆ Für Mitarbeitende
- ◆ Thema: *„Kirche neu denken“ – eine inspirierende Reise zu biblischen Texten für regelmäßige, unregelmäßige und in der Regel nicht in den Gottesdienst gehende Kirchgänger, die sich gerne beschenken lassen.*
- ◆ Leitung: Pastor Markus Ebinger
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 24.4.2019 an.

### ◆ 6.11. bis 10.11.2019

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: *Im Flug durch RAUM und ZEIT*
- ◆ Leitung: Direktor Andreas Cramer
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 16.10.2019 an.

### ◆ 13.11. bis 17.11.2019

- ◆ Für Diakonissen und Mitarbeitende
- ◆ Thema: *„Ich sehe ...“ Gott sehen, seine Welt sehen – biblisch, fotografisch*
- ◆ Leitung: Pastor Hans-Christof Lubahn
- ◆ Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 23.10.2019 an.

- ◆ 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. 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



**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 Siegfried Schäfer  
Telefon: (08362) 81142  
Telefax: (08362) 509722  
Hotel.Hohenschwangau@Martha-Maria.de

# Einladung Nr. 3

GESUNDHEITSPARK  
HOHENFREUDENSTADT



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 2019
  - 05.02.-09.02. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 12.02.-16.02. Bewegung & Ernährung Aktiv
  - 12.03.-16.03. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 02.04.-06.04. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 14.05.-18.05. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 22.10.-26.10. Rücken & Entspannung Aktiv
  - 26.11.-30.11. Rücken & Entspannung Aktiv
- ◆ Jeweils für bis zu 10 Teilnehmende
- ◆ Das Gesundheitsprogramm findet in der Klinik Hohenfreudenstadt statt; Wohnen und Essen im Hotel Teuchelwald.

- ◆ 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 - Stressbewältigungsseminar

- ◆ Es besteht die Möglichkeit, an einer Andacht teilzunehmen.

- ◆ Preis pro Person: 496,00 Euro  
Dieses Programm ist für Sie kostenfrei. Die Bezuschussung dieses Präventionsprogrammes muss im Vorfeld von Ihrer Krankenkasse geprüft werden (Antragsformulare erhalten Sie bei Anmeldung durch den Martha-Maria-Gesundheitspark). Sofern keine Bezuschussung erfolgt, wird der Gesamtbetrag von Ihrem Martha-Maria-Arbeitgeber übernommen. Weiterhin unterstützt Ihr Arbeitgeber die Therapieeinheit mit einer 3,5-tägigen Dienstbefreiung.

Anmeldeformular im Intranet unter „Martha-Maria 2020 - Gesundheitsvorsorge/Betriebliches Gesundheitsmanagement/Fit 4 Life and Business“.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**



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