



## GESUNDHEITSWOCHEN

ankommen

loslassen

abschalten

nichts müssen

zur Ruhe kommen

Zeit haben

Geborgenheit

Seelenruhe

Geist und Körper Gutes tun

Kraft tanken

„Ich konnte mich direkt auf die Ruhe, die Entschleunigung, das Meeresrauschen einlassen – eine Woche nur für MICH.“

„Die verschiedenen Sportangebote trugen dazu bei, dass akute Beschwerden im Laufe der Woche weniger wurden oder sogar verschwanden.“



Wir sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention – beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V.



Maria Meeresstern

MUTTER-KIND-KLINIK

Steiluferallee 1-4  
23669 Timmendorfer Strand

Tel. 04503 8904-0  
Fax 04503 8904-900  
info@maria-meeresstern.de  
www.maria-meeresstern.de

Konzept und Gesamterstellung: Agentur KOSO, André Lersch - Fotos: K-Film/MKotzmeier



## Gesundheitswochen 2018

Für Frauen in Familienverantwortung

28. Januar – 2. Februar

4. Februar – 9. Februar

11. Februar – 16. Februar

Manchmal wünsche ich mir ...  
auszubrechen aus der Enge  
aus der Vielzahl der Pflichten  
für ein paar Stunden.

Anne Steinwart





## Rücken-Fit für den Alltag

Unsere Gesundheitswochen sind ganzheitlich auf die Bedürfnisse von Frauen in Familienverantwortung ausgerichtet. Frei von Verpflichtungen des Alltags bieten wir Frauen die Chance, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wieder zu beachten. Auch in der Gesundheitswoche wollen wir unser ganzheitliches Behandlungskonzept für die Frauen einsetzen. Körper, Geist und Seele sehen wir als Einheit und wollen es umfassend behandeln. Wir unterstützen Sie, Ihre eigenen Fähigkeiten wieder zu entdecken und zu entwickeln, das Positive zu sehen und Kraft für den familiären Alltag zu schöpfen. Nehmen Sie sich genügend Freiraum und genießen Sie die gewonnene Zeit für sich.

### UNSERE ANGEBOTE:

- 5 Übernachtungen mit Vollpension
- 10 x Wirbelsäulengymnastik
- 1 x klassische Rückenmassage
- 1 x Entspannung
- kostenfreie Nutzung des Bewegungsbades
- kostenfreie Nutzung der Fitnessgeräte
- täglicher Kneippguss
- Möglichkeit der Sauna-Nutzung mit geringer Kostenbeteiligung

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 390,00 €

### BEANTRAGUNG BEI IHRER KRANKENKASSE:

Die Gesundheitswochen sind Maßnahmen im Rahmen der primären Prävention nach § 20,1 SGB V. Die Krankenkassen gewähren auf Antrag eine Kostenbeteiligung für die Teilnahme an der Gesundheitswoche. Der Antrag ist vor Beginn der Maßnahme bei der Krankenkasse einzureichen. Am Ende der Gesundheitswoche erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie dann bei der Krankenkasse zur Abrechnung einreichen.

### ANMELDUNG:

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 15.10.2017 auf unserer Internetseite [www.maria-meeresstern.de](http://www.maria-meeresstern.de) auf der Unterseite *Termine*.

**ANREISE:** Sonntags 15.00 bis 17.00 Uhr

**ABFAHRT:** Freitags 12.30 Uhr

