

HEIMAT
KRANKENKASSE



▶ **ENERGIEWOCHE**

NEUE KRAFT TANKEN MIT DEM
TCM-GESUNDHEITSPROGRAMM

▶ WILLKOMMEN NEUE ENERGIE AUF WIEDERSEHEN ALLTAG

Mit der Energiewoche eröffnen wir unseren Versicherten die Möglichkeit, fern des Alltags Stress abzubauen und neue Kraft zu tanken.

Das mehrtägige Präventionsprogramm beruht auf den sanften und natürlichen Methoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wurde von uns in Zusammenarbeit mit drei auf dem Gebiet der TCM besonders renommierten Einrichtungen entwickelt.

Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über TCM, ihre unterschiedlichen Methoden sowie die drei Angebote und erleben Sie schon bei der Planung einen ersten Erholungseffekt.

TCM TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

5.000 Jahre Erfahrung für Ihre Gesundheit.

Die Traditionelle chinesische Medizin ist ein eigenständiges Heilkundesystem und wird im asiatischen Raum bereits seit über 5.000 Jahren praktiziert. Der ganzheitliche Ansatz betrachtet Körper, Geist und Seele als Einheit und legt großen Wert auf die Vorbeugung gegen Erkrankungen. In Ergänzung zur Schulmedizin erzielt TCM besonders bei chronischen, psychosomatischen oder Autoimmunerkrankungen sehr gute Erfolge.





► ERHOLUNG INKLUSIVE DREI ANGEBOTE, EIN ZIEL

Tai-Chi, Qigong oder Akupressur – die verschiedenen Methoden der TCM sind Basis und Programm der Energiewoche. Unsere drei Kooperationspartner bieten Ihnen ein durchdachtes und ausgewogenes Konzept an Anwendungen und Bewegungsangeboten, das Ihnen hilft, Stress abzubauen, Krankheiten vorzubeugen sowie Fitness und Grundkonstitution zu verbessern. Natürlich sorgen auch die komfortable Unterkunft und die schöne Umgebung für eine entspannte Auszeit vom Alltag. Wählen Sie einfach das Angebot, das Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht.

Übrigens, die Heimat Krankenkasse bezuschusst alle drei Angebote mit 160 Euro pro Person.

Anspruchsvoraussetzungen

Pro Kalenderjahr hat jeder Versicherte der Heimat Krankenkasse Anspruch auf maximal zwei Präventionskurse. Bei einer regelmäßigen Teilnahme (mindestens 80% der Termine) erstatten wir 100% der Kursgebühren bis zu einem Höchstbetrag von 160 Euro je Präventionsmaßnahme. Dabei können Sie aus folgenden Maßnahmen wählen: Gesundheitskurse, Aktivwoche, Auszeit und Energiewoche. Eine Wiederholung der gleichen Maßnahmen im Folgejahr ist leider ausgeschlossen. Bitte sprechen Sie uns zur Klärung der Kostenübernahme einfach an.

DER EINFACHE WEG ZUR ENERGIEWOCHEN

Sie möchten sich gern für eine Energiewoche anmelden oder haben Fragen zu einzelnen Angeboten? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Website. Dort finden Sie auch ein PDF-Anmeldeformular zum Download.

Sofern Sie Fragen zum Ablauf des Programms oder zur Terminverfügbarkeit haben, wenden Sie sich bitte direkt an unsere renommierten Einrichtungen.

[www.heimat-krankenkasse.de/
energiewoche.html](http://www.heimat-krankenkasse.de/energiewoche.html)

Service-Telefon 0800 1060100 (kostenfrei)

► 01 ANGEBOT

VITAL- UND WELLNESSHOTEL ZUM KURFÜRSTEN

Maximale Energie tanken

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues liegt nicht nur nahe der Weinberge – es bietet Ihnen auch die perfekte Kombination aus Wellness und Gesundheit. Im hauseigenen TCM-Energiezentrum „MaXX“ setzt das Therapeutenteam ganz auf die sanften und natürlichen Kräfte der fernöstlichen Medizin.



UNSERE LEISTUNGEN

- ▶ 5 Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer (Einzelzimmer ohne Aufpreis)
- ▶ 5 x 3-Gänge-Vital-Menü, vegetarisches Menü, Schlemmer- oder 5-Elemente-Menü (Vollpension zubuchbar, Aufpreis: 75 €)
- ▶ 1 x Puls- und Zungendiagnostik
- ▶ 1 x Tuina-Teilkörper-Massage
- ▶ 1 x Ernährungsberatung
- ▶ 1 x Kochschule MaXX Element Cuisine
- ▶ 8 x Qigong
- ▶ 4 x Aquafitness
- ▶ 4 x Nordic Walking
- ▶ Nutzung des exklusiven Wellnessbereichs mit Panoramaschwimmbad, Außenpool, Whirlpool und Sauna

IHR EIGENANTEIL: 336 €

Preise ggf. abweichend an Feiertagen.
Anreise immer sonntags ab 15:00 Uhr.

www.zum-kurfuersten.de
Telefon 06531 9677-0



▶ 02 ANGEBOT

GESUNDHEITS-ZENTRUM SAARSCHLEIFE

In besten Händen

Das Gesundheits-Zentrum Saarschleife in Mettlach-Orscholz befindet sich inmitten des Naturparks Saar-Hunsrück. Es beherbergt das Europäische Zentrum für TCM, in dem deutsche Ärzte gemeinsam mit in China ausgebildeten Medizinerinnen arbeiten. Diese fachübergreifende Zusammenarbeit bietet ideale Bedingungen, um westliches und fernöstliches Knowhow zu verbinden.

UNSERE LEISTUNGEN

- ▶ 7 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer
(Aufschlag für Einzelzimmer 35 €)
- ▶ Ärztliche TCM-Eingangsuntersuchung
- ▶ Akupressur-Kurs für Selbstanwendung
- ▶ 5 x individuelle Kräuterteemischung
- ▶ 5 x Qigong
- ▶ 1 TCM-Vortrag
- ▶ 1 x Ohrakupunktur
- ▶ 2 x Frühsport im Freien
- ▶ 2 x Walking/Nordic Walking
- ▶ 2 x Wirbelsäulengymnastik
- ▶ Möglichkeit zur Teilnahme am Aquatraining
(Mo. - Fr., nur nach Voranmeldung)
- ▶ Nutzung der großen Bäderlandschaft mit Whirlpools, Wellenbad, Außenbecken und Sauna



IHR EIGENANTEIL: 329 €

Preise ggf. abweichend an Feiertagen und zzgl. Kurtaxe. Anreise immer sonntags ab 15:00 Uhr.

www.saarschleife.de

Telefon 06865 90-1904 oder -1905



► 03 ANGEBOT

MEDICLIN ROSE KLINIK

Rundum gut betreut

Die MediClin Rose Klinik im traditionsreichen Kurort Horn-Bad Meinberg verfügt über eine eigene Fachklinik für TCM – eine staatlich zugelassene Fachklinik für stationäre und ambulante Behandlungen. Erfahrene Mediziner mit einer langjährigen Ausbildung in China gewährleisten hier Behandlungen auf höchstem Niveau.



UNSERE LEISTUNGEN

- ▶ 6 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer ohne Aufschlag)
- ▶ Schulmedizinische und TCM-Untersuchung sowie Puls- und Zungendiagnostik
- ▶ 2 x Akupunktur
- ▶ 2 x Schröpfen
- ▶ 4 x Tai-Chi oder Qigong
- ▶ 3 x Aquafitness oder Aqua Walking
- ▶ 3 x Walking oder Nordic Walking
- ▶ 2 x Fitnesstraining
- ▶ 2 x Yoga
- ▶ 2 x Hydrojet
- ▶ Vortrag „Gesunde Ernährung“
- ▶ Schwimmbad- und Saunanutzung

IHR EIGENANTEIL: 339 €

Preise ggf. abweichend an Feiertagen.

Anreise sonntags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr.

www.rose-klinik.de

Telefon 05234 907-235



Engagiert, leistungsstark und zuverlässig.

Das Wohlergehen und die Gesundheit unserer Mitglieder stehen für uns an erster Stelle – dafür setzen wir uns persönlich und mit unseren individuellen Leistungsangeboten ein. Selbstverständlich haben wir auch ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Sorgen, sprechen Sie uns einfach an!

Heimat Krankenkasse

Herforder Straße 23
33602 Bielefeld
T. 0521 92395-0

Rheinstraße 27
55257 Budenheim
T. 06139 89-515

Katharinenstraße 7-9
20457 Hamburg
T. 040 3609 772-0

Werkstraße
54516 Wittlich
T. 06571 925-5100

info@heimat-krankenkasse.de
www.heimat-krankenkasse.de

Service-Telefon
0800 1060100 [kostenfrei]

OnlinePlus

Selbst einen Auslandskrankenschein ausdrucken oder sich an Vorsorgetermine erinnern lassen? Unsere Online-Geschäftsstelle „OnlinePlus“ ist jederzeit und überall für Sie geöffnet: Einfach unter www.heimat-krankenkasse.de anmelden und alle Funktionen nutzen.