



## Kraft schöpfen – für sich selbst und pflegebedürftige Angehörige

Betreuen Sie einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause, kann dies täglich mit neuen Herausforderungen verbunden sein. Die Pflege kostet oftmals viel körperliche und seelische Kraft. Es kann eine Mehrfachbelastung entstehen, da der Berufs- und Familienalltag und die gleichzeitige Pflege des Pflegebedürftigen miteinander vereinbart werden müssen.

### Unser Angebot für Sie

Um einer Überlastung vorzubeugen, bietet Dr. Holiday besondere Präventionsreisen für Menschen an, die privat eine ihnen nahestehende Person pflegen. Die Reise bietet eine optimale Basis, um Ihre persönlichen Grenzen der Belastbarkeit herauszufinden und zugleich eigene Bedürfnisse und Interessen neben der Pflege nicht zu vernachlässigen. Wertvolle Tipps und praktische Anregungen für den Pflegealltag runden die Reise ab.

### Nutzen Sie die Auszeit vom Pflegealltag

Abseits von zu Hause haben Sie während der Reise die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden intensiv auszutauschen. Sie nehmen an einem gesundheitsfördernden Entspannungs- oder Bewegungskurs teil und erlernen innerhalb von Pflegeseminaren Verhaltensweisen, die einer Überlastung in der Pflege vorbeugen. Die Reise zeigt Ihnen außerdem wertvolle Strategien und Maßnahmen für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Entlastung im Pflegealltag auf.

### Welche Schwerpunktthemen erwarten mich?

- ✓ Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen
- ✓ Leistungen der sozialen Pflegeversicherung
- ✓ Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
- ✓ Entlastung der Pflegeperson
- ✓ Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson

## Informationen für nicht bei der KKH versicherte Teilnehmende:

Sie zahlen zunächst den vollen Reisepreis an die Dr. Holiday AG. Die Teilnahme am Pflegeseminar ist kostenlos.

Bitte informieren Sie sich vor Reisebuchung bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten, einen Zuschuss für die Teilnahme am Präventionskurs zu erhalten. Die Bezuschussung von Präventionskursen kann je nach Krankenkassenzugehörigkeit variieren. Bei Reiseende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie für die Auszahlung des Zuschusses bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

## Info- und Buchungs-Hotline



Sie haben Fragen oder möchten telefonisch buchen? Das Team von Dr. Holiday ist Montag bis Freitag von 9:00 bis 18:00 Uhr für Sie da.

**Tel. 0941 30767170\***

\* ortsübliche Telefongebühren aus dem deutschen Festnetz, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig



Sie möchten online buchen oder sich im Internet über diese und viele weitere Angebote informieren? Auf der Seite von Dr. Holiday finden Sie nähere Informationen und die Möglichkeit, den aktuellen Katalog kostenlos zu bestellen:

**kkh-reisewelten.de**

Veranstalter der Präventionsreisen ist:

**Dr. Holiday** Wernerwerkstraße 4, 93049 Regensburg

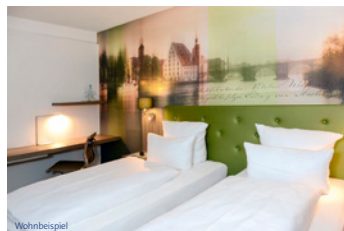
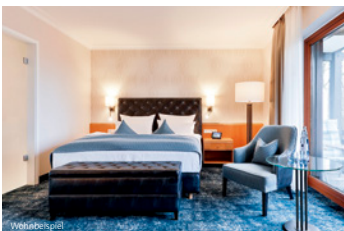
## KKH Reisewelten 2022

Präventionsreisen für pflegende Angehörige



**Dr. Holiday**

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse



## Dorint Venusberg Bonn\*\*\*\*S

Die ehemalige Bundeshauptstadt blickt auf eine mehr als 2000-jährige Geschichte zurück und zählt zu den ältesten Städten Deutschlands. Neben dem Ludwig van Beethoven-Haus mit der weltweit größten Beethoven-Sammlung locken Bonner Münster, das Alte Rathaus im Stil des Rokoko, zahlreiche Museen nebst der Bundeskunsthalle alle Kunst- und Kulturbegeisterten. Naturliebhabern eröffnet sich vor den Toren der Stadt eine atemberaubend schöne und zugleich romantische Naturlandschaft.

**IHR HOTEL:** Im Grünen gelegen auf einer Anhöhe, umgeben von Jahrhunderte alten Wäldern unter Naturschutz, ist das Hotel nicht nur eine stilvolle Adresse für einen Citytrip, sondern auch der ideale Ausgangspunkt, um Bonn und seine Umgebung kennen zu lernen, denn trotz der idyllischen ruhigen Lage ist es nicht weit bis ins Stadtzentrum. Restaurant, Bar, Café, Sonnenterrasse, Lift.

**IHR WELLNESSBEREICH:** Relaxbereich mit Pool, finnische Sauna, Dampf-Sauna, Entspannungsliegen und Kneipp-Fußbecken inklusive.

**IHR ZIMMER:** Standard Zimmer mit Wohlfühlathmosphäre, Bad mit Duschbad/WC, Föhn, Klimaanlage, Safe, Schreibtisch und Flachbildschirm mit Kabel-TV, WLAN (kostenfrei), teilweise Balkon.

**IHRE VERPFLEGUNG:** ÜF = reichhaltiges Frühstücksbuffet.

### Ihre Seminarinhalte

- Kurseinführung und Kennenlern-Gespräch am 1. Abend
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen: **Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen, Leistungen der sozialen Pflegeversicherung, Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege, Entlastung der Pflegepersonen, Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson**
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

### Ihr Extra

- 2 x Mittagssnack und Seminarge-tränke (Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee) im Seminarraum inklusive
- 1 x 3-Gang-Menü am Anreisetag
- kostenfreies Upgrade in die Zimmerkategorie Superior (nach Verfügbarkeit)
- kostenfreies Parken in der Tiefgarage

**3 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK** inklusive Seminarinhalte pro Person

Reisetermine: 28.4., 20.10.2022 489,- €  
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

**Ihr Reisepreis im DZ: 309,- €**

**BUCHUNGSNUMMER: P-CGN44408-0522** Reisepreis EZ: 309 €. Anreise: donnerstags. Hund: 20 € pro ÜN. Parkplatz/(Tief-)garage: 12 € pro ÜN. Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

## ACHAT Hotel Regensburg im Park\*\*\*\*

Regensburg ist Deutschlands am besten erhaltene mittelalterliche Großstadt und UNESCO-Weltkulturerbe. Das zieht Gäste aus aller Welt in die Stadt am nördlichsten Punkt der Donau. Für viele ist die Stadt an der Donau zudem die nördlichste Stadt Italiens mit südländischem Flair und lebendigem lebensfrohem Ambiente auf den hübschen Piazzas. Die Stadt mit ihren verwinkelten mittelalterlichen Gässchen mit kleinen Cafés, Restaurants und Bars reizt zum Flanieren. Im reizvollen Kontrast dazu: die bayerische Lebensart und Originelles, zum Beispiel die älteste Würstchenbude der Welt, der spektakuläre gotische Dom oder das Weltwunder des Mittelalters, die Steinerne Brücke.

**IHR HOTEL:** Das mitten im Gewerbestadtgebiet Regensburg gelegene Hotel ist von vielen Einkaufs-, Freizeit- und Sportangeboten umgeben. Die berühmte Altstadt ist 4 Kilometer entfernt. Im Jahr 2015 komplett renoviert, Nichtraucherhaus, 96 Zimmer, Rezeption, Restaurant, Tagungszentrum, Lift.

**IHR WELLNESSBEREICH:** Saunabereich mit Ruhebereich inklusive.

**IHR ZIMMER:** Stilvoll eingerichtete Zimmer mit Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Safe, Telefon, Radio, Sat.-TV, WLAN, Schreibtisch und Sitzzecke.

**IHRE VERPFLEGUNG:** ÜF = Frühstücksbuffet.

**IHR SPORT- & FREIZEITPROGRAMM:** Fitnessraum inklusive.

### Ihre Seminarinhalte

- Kurseinführung und Kennenlern-Gespräch am 1. Abend
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen: **Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen, Leistungen der sozialen Pflegeversicherung, Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege, Entlastung der Pflegepersonen, Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson**
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

### Ihr Extra

- 2 x Mittagssnack und Seminarge-tränke (Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee) im Seminarraum inklusive

**3 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK** inklusive Seminarinhalte pro Person

Reisetermine: 28.9.2022 355,- €  
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

**Ihr Reisepreis im DZ: 175,- €**

**BUCHUNGSNUMMER: P-ZPM44403-0521** Reisepreis EZ: 275 €. Anreise: mittwochs. Hund: gegen Gebühr (auf Anfrage). Parkplatz: kostenfrei (nach Verfügbarkeit). Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

## Kleinhuis Hotel Mellingburger Schleuse\*\*\*\*, Hamburg

Eintauchen in das pulsierende Treiben der Metropole Hamburg und dann abtauchen in eine grüne Oase der Entspannung – das geht nur an der Mellingburger Schleuse. Das Shoppingparadies und das Naturparadies trennen lediglich 25 Minuten. Nach einer aufregenden und spannenden Tour durch das „Tor zur Welt“ wartet hier im ältesten Gasthaus Norddeutschlands und dem traditionsreichsten Ausflugslokal Hamburgs eine Auszeit im Grünen auf die Gäste.

**IHR HOTEL:** Das Kleinhuis Hotel Mellingburger Schleuse ist ein Hotel-Restaurant an einem der schönsten Plätze Hamburgs. Mitten im Naturschutzgebiet, am Alsterlauf im Norden Hamburgs, mit 47 Zimmern, Restaurants mit regionalen Speisen und einer großen Weinauswahl, Gartenterrasse mit Blick über den Alsterlauf und die historische Anlage der Mellingburger Schleuse, Aufenthaltsbereiche, WLAN. Der ideale Ort zum Erholen und Verweilen.

**IHR WELLNESSBEREICH:** Schwimmen Sie durch die Zeit: Im Pop-Design der bunten 60er- und 70er-Jahre ist das Schwimmbad mittlerweile zum Gesamt-Kunstwerk geworden und genießt Kultstatus, beheizter Innenpool und Sauna.

**IHR ZIMMER:** Gemütlich eingerichtet mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Kabel-TV, Telefon.

**IHRE VERPFLEGUNG:** ÜF = Frühstücksbuffet.

### Ihre Seminarinhalte

- Kurseinführung und Kennenlern-Gespräch am 1. Abend
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen: **Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen, Leistungen der sozialen Pflegeversicherung, Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege, Entlastung der Pflegepersonen, Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson**
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

### Ihr Extra

- 2 x Mittagssnack und Seminarge-tränke (Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee) im Seminarraum inklusive

**3 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK** inklusive Seminarinhalte pro Person

Reisetermine: 21.9.2022 349,- €  
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

**Ihr Reisepreis im DZ: 169,- €**

**BUCHUNGSNUMMER: P-HAM44403-0523** Reisepreis EZ: 299 €. Anreise: mittwochs. Hund: 10 € pro ÜN. Parkplatz: kostenfrei (nach Verfügbarkeit). Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.