



MIRAMAR

DAS ADINA RELAX RESORT IN ABBAZIA



*Weihnachten & Silvester 2018*

Stimmungsvolle Weihnachtstage & schwungvoller Jahreswechsel

## Mittwoch, 19. Dezember 2018

- 13:00 Im Rahmen der **erweiterten Genießer-Halbpension** verwöhnen wir bis 15:00 mit einer kleinen Auswahl an kalten und warmen Speisen vom Buffet – Mittags-Lunchbuffet
- Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Herbert Wippel** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.  
Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.
- 16:00 **Der MIRAMAR-Weihnachtsmarkt öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen. Bis 18:30. Genießen Sie Glühwein und Granatapfelpunsch!**
- 17:30 **Direktorin Martina Riedl lädt zum Welcome-Glühwein oder Punsch am Weihnachtsmarkt auf den Habsburgbar-Terrassen**
- Ab 18:00 **Vorweihnachtliches Diner** in den Miramar-Restaurants (für Opernbesucher bereits ab 17:45)
- 19:30 **Ballett „4 Boleros“** (Chopin, Saint-Saëns, Ravel, Laboš) **im Nationaltheater Ivan Zajc in Rijeka**  
Karten besorgt gerne die Rezeption.  
Kosten: ca. 15,- bis 20,- Euro.  
Transferorganisation nach Rijeka durch die Rezeption zum Preis von Euro 10,- pro Person.
- Ab 20:30 **Tanzmusik und Unterhaltung mit dem Duo Candy** in den Habsburgbar


## Donnerstag, 20. Dezember 2018

- 8:30 **„Aktiv in den Tag“ – Dehnübungen mit Physiotherapeut Ivan** (Dauer: 45 min)  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I
- 10:00 **Stadtführung durch Opatija** mit Marko  
Treffpunkt Hotelhalle. Teilnahme kostenfrei
- 13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant
- Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Herbert Wippel** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.
- 15:30 **Ausflug nach Rijeka „Advent na gradini“** – einmalige Adventbeleuchtung am Trsat – 100.000 Lichter lassen den Burgberg oberhalb von Rijeka erstrahlen. Weihnachtsstimmung mit besonderem Flair. Marko wird Sie zu diesem Ausflug begleiten. Anmeldung an der Rezeption bis spätestens 12h00 am Tag des Ausflugs.  
Rückkehr bis ca. 18:00  
Kosten: Euro 15,- pro Person.

- Ab 18:00 **Vorweihnachtliches Diner** in den Miramar-Restaurants (für Opernbesucher bereits ab 17:45).
- ab 18:30 **Verkostung von steirischem Kürbiskernöl** der Familie Wippel am Buffettisch im Restaurant.
- 19:30 **Ballett „Serenada – Allegro“ (Musik von Bernstein und Beethoven) im Nationaltheater Ivan Zajc in Rijeka**  
Karten besorgt gerne die Rezeption.  
Kosten: ca. 15,- bis 20,- Euro.  
Transferorganisation nach Rijeka durch die Rezeption zum Preis von Euro 10,- pro Person.

## Freitag, 21. Dezember 2018

- 8:30 **„Aktiv in den Tag“ – Dehnübungen mit Physiotherapeut Ivan** (Dauer: 45 min)  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I
- 13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant
- 13:00 **Kurzvortrag im Foyer unseres Spa-Bereichs „Massagen aus aller Welt“** – unsere Wellnessleiterin Sjetlana spricht über unser vielfältiges Massageangebot. Dauer ca. 20 min.
- Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Herbert Wippel** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.  
Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.
- 16:00 **Der MIRAMAR-Weihnachtsmarkt öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen. Bis 18:30 mit Glühwein und Granatapfelpunsch.**
- 17:00 **Eine musikalische Lesung „Eine Stille Nacht“** mit Sandra Walkshofer, Monika Hausmann und Corina Kuhs.  
**„Eine stille Nacht: Wie das berühmteste Weihnachtslied der Welt entstand“** von Sandra Walkshofer.  
Sie stammt aus Bad Bleiberg ist eine „Nachfahrin“ von Joseph Mohr, der den Text damals geschrieben hat. Dauer ca. 1 Stunde.  
**Zum Buch:** Es gab einmal eine Freundschaft zwischen einem Dichter und einem Komponisten. Und wie bei jeder tiefen Verbundenheit war die Liebe zueinander groß. Aus dieser freundschaftlichen Verbindung ist ein Lied hervorgegangen, ein Gedicht und eine Melodie, so stimmig zusammengefügt, dass es heute noch unsere Herzen rührt. Das ist die Geschichte von der Entstehung des Weihnachtsliedes „Stille Nacht, Heilige Nacht“.  
Ein poetisches Bilder- und Reimbuch über Mitgefühl, Freundschaft und die Magie des Verzeihens. Für die ganze Familie.

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.


Ab 18:00 **Kroatisch-österreichischer Abend mit Dessertbuffet** von hausgemachten österreichischen und kroatischen Süßspeisen wie Grießknödel, Topfenstrudel, Buchteln, Powidlpofesen uvm. (für Opernbesucher bereits ab 17:45)  
Bis 21:30 im Restaurant verfügbar.

19:30 **Ballett „Serenada – Allegro“ (Musik von Bernstein und Beethoven) im Nationaltheater Ivan Zajc in Rijeka**  
Karten besorgt gerne die Rezeption.  
Kosten: ca. 15,- bis 20,- Euro.  
Transferorganisation nach Rijeka durch die Rezeption zum Preis von Euro 10,- pro Person.

Ab 20:30 Zwei junge kroatische Musiker – Gordana und Jure – **unterhalten mit Barmusik in der Habsburg Bar**. Bis ca. 23:00.

## Samstag, 22. Dezember 2018

08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger. (Dauer: 45 min) im Veranstaltungsraum I

10:00  **Ausflug mit Marko nach Rijeka** mit Besuch des weihnachtlich geschmückten Korso (Fußgängerzone) und des „Advent im Tunnel“ unter der Stadt.  
Kosten: Euro 25,- pro Person für Transfer und Reiseleitung durch Marko. Bis ca. 13:30/14:00 sind Sie wieder zurück. Anmeldung an der Rezeption.

10:30 **Workshop „Rückenschule - Der gestresste Rücken“** mit Dr. Gabriele Danninger, die Ihnen wertvolle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur zeigt. Dauer: ca. 1,5 Stunden.  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I  
Leichte bequeme Kleidung.

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Herbert Wippel** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.  
Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.

16:00 **Pilates für jeden – ob Anfänger oder Fortgeschritten**. Viviane Danninger zeigt Ihnen unterschiedliche Übungen für Ihr Wohlbefinden. (Dauer ca. 45 min.). Jeder trainiert nach seinem Können und Möglichkeiten.  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

16:00 **Der MIRAMAR-Weihnachtsmarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen.  
Bis 18:30. Genießen Sie Glühwein und Granatapfelpunsch!

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

Ab 18:00 **Vorweihnachtliches Diner** in den Miramar-Restaurants (bis 21:30)

20:00 **Gala-Neujahrskonzert der Sarajewo Philharmoniker** im Veranstaltungszentrum Gervais in Opatija.  
Dirigent: Nada Matošević Orešković  
Karten besorgt gerne die Rezeption.  
Kosten: ca. 10,- bis 25,- Euro.  
Kostenfreier Transfer zum Zentrum Gervais.

## Sonntag, 23. Dezember 2018

08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger. (Dauer: 45 min)  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

10:30 **Workshop „5 SÄULEN DER GESUNDHEIT“** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I (ca. 1 ½ Stunden)  
Leichte bequeme Kleidung.

13:00 Im Rahmen der **erweiterten Genießer-Halbpension** verwöhnen wir bis 15:00 mit einer kleinen Auswahl an kalten und warmen Speisen vom Buffet – Mittags-Lunchbuffet


16:00 **Pilates für jeden – ob Anfänger oder Fortgeschritten**. Viviane Danninger zeigt Ihnen unterschiedliche Übungen für Ihr Wohlbefinden. (Dauer ca. 45 min.). Jeder trainiert nach seinem Können und Möglichkeiten.  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

16:00 **Der MIRAMAR-Weihnachtsmarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen.  
Bis 18:30. Genießen Sie Glühwein und Granatapfelpunsch!

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

17:30 Direktorin Martina Riedl lädt zum **Welcome-Glühwein oder Punsch** am Weihnachtsmarkt auf den Habsburgbar-Terrassen

Ab 18:00 **Vorweihnachtliches Diner** in den Miramar-Restaurants (bis 21:30) – es erklingen Harfen- und Klarinettenklänge - Familie Lukatsch ist wieder bei uns zu Gast.

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.

20:30 **Solokonzert von Corinna Kuhs in der Hotelhalle „Musik aus aller Welt“**  
 Die Musik von Corina Kuhs ist vielfältig und sorgt bei Ihren Zuhörern immer für Überraschungen! Die wandelfähige Stimme in Kombinationen mit den zahlreichen außergewöhnlichen Instrumenten aus verschiedenen Zeitepochen und aus anderen Ländern hat Alleinstellungsmerkmal. Viele Instrumente hören ihre Gäste zum ersten Mal: So zum Beispiel die Autoharp, Dan Moi, Khaen, Shruti-Box und vieles mehr. Wichtig ist der Musikerin aus Kärnten, dass sie die Zuhörer berührt und ihnen wunderschöne Momente, Träume und Klangspähren schenken darf. Volkslieder aus aller Welt, Ethno-Improvisationen, Eigenkompositionen und schräge Coverversionen bringt die Musikerin zum Besten

## Montag, 24. Dezember 2018


### Heiliger Abend

08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min)  
 Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

09:30 **Pilates** mit Viviane Danninger – jeder kann mitmachen. Übungen für Anfänger. (Dauer: 45 min)  
 Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

10:00 **2-stündige Stadtführung durch Opatija** mit Marko. Treffpunkt: Hotelhalle

Ab 10:00 Traditionelles Weihnachtstreffen mit dem **Bürgermeister der Stadt Opatija am Marktplatz** beim Weihnachtsmarkt. Musikprogramm mit den Klapasängern, Straßenkünstlern uvm. Nach dem Motto Weihnachten auf den Straßen von Opatija zieht sich das Programm über den ganzen Vormittag bis in den Nachmittag hinein von der Markthalle bis zum Angiolinapark.

10:00  **„JUTRO VA LOVRANE NA VILIJU BOZJU“ – „Morgens in Lovran“** (Dauer bis ca. 13h00)  
 Leiten Sie den morgigen Weihnachtstag mit Kuchen, Glühwein und Musik im Zentrum von Lovran bei diesem kleinen Einheimischenfest (vor dem Turm) ein. Kostenfreier hoteleigener Shuttle um 10:00 nach Lovran. Den Rückweg kann jeder individuell gestalten–beispielsweise entlang des Lungomare, ein schöner Spaziergang (10 km) zurück nach Opatija. Anmeldung bis zum Vorabend an der Rezeption erbeten.

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

18:30 **HEILIGER ABEND IN DER HOTELHALLE**  
 Festlicher Weihnachtsempfang mit einem „Sisi-Sekt“ (wussten Sie, dass Kaiserin Elisabeth am 24.12.1837 geboren wurde?)  
 Stimmungsvolle Weihnachtsfeier mit Harfe, Gesang, Weihnachtsgeschichte uvm. anschl. festliches Galadiner in unserem Restaurant untermalt von den kroatischen Klapasängern.

**Wir bitten alle Gäste gleich nach der Weihnachtsfeier zum Galadiner ins Restaurant.**

**CHRISTMETTE** in der **St. Jakobs Kirche** in Opatija um 20:00 und 24:00.

(Das Evangelium wird um 24:00 auch auf Deutsch gelesen).

**CHRISTMETTE** in der Kirche der „**Heiligen Ana**“ in Volosko um 24:00.

## Dienstag, 25. Dezember 2018

### Christtag

08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min)  
 Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

09:30 **Pilates** mit Viviane Danninger – jeder kann mitmachen. Übungen für Anfänger. (Dauer: 45 min)  
 Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

HEILIGE MESSEN in der St. Jakob Kirche 09:00/11:00/18:00. (Um 11:00 wird das Evangelium auch in Deutsch gelesen.)

HEILIGE MESSEN in der Kirche der „**Heiligen Ana**“ in Volosko 10:00/ 18:00.


11:00 **Weihnachtskonzert des Musikvereins „Spincici“ in Kastav in der Kirche der Hl. Jelena.**  
**Eintritt frei.**



Kastav liegt 11 km nordwestlich von Rijeka in ruhiger Gebirgslage mit herrlicher Aussicht auf den Kvarner Golf auf einer Höhe von 337 m. **Nutzen Sie unseren kostenfreien Shuttle-Bus Service nach Kastav. In der Kirche dort gibt es auch eine wunderschöne Weihnachtskrippe zu besichtigen. Ab Hotel 09:30.**  
Sitzplätze in der Kirche können nicht garantiert werden, da das Konzert sehr stark besucht ist und reservieren leider nicht möglich ist, daher die frühe Abfahrt. ANMELDUNG bis 24.12. an der Rezeption. Marko wird den Ausflug nach Kastav begleiten.

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.  
 Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.

16:00 Der **MIRAMAR-Weihnachtsmarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen. Bis 18:00.

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I

Ab 18:00 **Christtagsdiner** in unserem Restaurant mit musikalischer Begleitung durch das Duo Harfinette.

20:30 **Weihnachtliches Konzert in der Hotelhalle**  
Lassen Sie sich entführen in die Welt der Oper und Operette – dazu einige weihnachtliche Klänge. Eintritt frei.


## Mittwoch, 26. Dezember 2018

### Stefanitag

08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min)  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

09:30 **Pilates** mit Viviane Danninger – jeder kann mitmachen. Übungen für Anfänger. (Dauer: 45 min)  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

10:00 **Weihnachtliche Oldtimer-Ausstellung** vor dem Hotel Milenij (beim Café Wagner). Bis ca. 13:00.  
Organisator: Oldtimer Liburnia Classic Club

11:00 **Stefani-Messe in der St. Jakob Kirche in Opatija**  
 Der Pfarrer von Opatija wird eine Messe für Miramar- Gäste und andere deutschsprachige Urlauber in Opatija in deutscher Sprache halten. Die Messe wird das **Duo Harfinette** mitgestalten. Nutzen Sie unseren kostenfreien Shuttle-Bus Service zur Kirche. Abfahrt mit dem Hotelbus um 10:30. Fußmarsch über den Lungomare ca. 20 Minuten. Wir treffen uns um 10:30 in der Hotel-Halle und gehen gemeinsam zur Kirche.

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15h00 im Restaurant

Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.  
Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.

15:30 **Workshop „Der gestresste Rücken - Rückenschule mit Dr. Gabriele Danninger**  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

16:00 Der **MIRAMAR-Weihnachtsmarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen. Bis 18:00.

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I

Ab 18h00 **Stefani-Diner** in unseren Restaurants mit musikalischer Begleitung des „Duo Harfinette“.

20:30 **„Still“ – die Weihnachts-Show der Musical Factory Kärnten** in der Miramar Hotelhalle  
Ein Päckchen aus Liedern, Gedichten und Geschichten will die Musical Factory gerne mit Ihnen auspacken!


Manchmal denkt man, diese Welt sei nur gemacht aus Stress und Geld, aus Hektik, Frust und Alltagstwit, wie gut, dass es doch anders ist.


Neigt sich das Jahr zu Ende kurz vor der Jahreswende, wenn Weihnacht im Kalender steht, die Welt im andern Rhythmus geht.

## Donnerstag, 27. Dezember 2018


08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

09:30 **Pilates** mit Viviane Danninger – jeder kann mitmachen. Übungen für Anfänger. (Dauer: 45 min)  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

**TIPP: EIN AUSFLUGSVORSCHLAG**  
**Romantische Weihnachtsstadt Zagreb** – Ausflug in die kroatische Hauptstadt.  
 Rückkehr ca. 18:30. (Mind. 4 Personen)  
Euro 65,00 inkl. Busfahrt und Reiseleitung.  
Fahrzeit: ca. 2 Stunden nach Zagreb.

10:00 **Ausflug mit Marko nach Rijeka** mit Besuch des weihnachtlich geschmückten Korso (Fußgängerzone), Fisch- und Grünmarkt und des Tunnel unter der Stadt.  
 Kosten: Euro 20,- pro Person für Transfer und Reiseleitung durch Marko. Bis ca. 13:30/14:00 sind Sie zurück. Anmeldung an der Rezeption.

10:30 **„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“** – unter diesem persönlichen Motto von Gabriele Routil (zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin) steht das Training mit Gabriele Routil und den smovey Ringen. Dauer ca. 45-60 min.  
Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Leihringe. Training je nach Wetter im Freien oder in einem der Veranstaltungsräume.

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.

13:00 **Kurzvortrag „Pharmos Natur – Aloe Vera“**  
Einzigartige Tiefenwirkung – dank 100% Aloe Vera BioUrsaft anstelle von Wasser: bleibt nicht wie Wasser auf der Hautoberfläche, sondern bringt wertvolle Pflanzennährstoffe bis tief in die Zelle. Dort finden Reparaturvorgänge statt und das Gewebe wird von Stauungen befreit.  
NATUR, DIE WIRKT!  
Treffpunkt: Wellnessrezeption

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 15:00 **Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.

15:00 **Workshop „5 Säulen der Gesundheit“** mit Dr. Gabriele Danninger. Ca. 1,5 Std!  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

16:00 **Der MIRAMAR-Weihnachts- und Silvestermarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen. Glühwein und Punsch bis 18:30.

17:00 **Illusions- und Zaubershow** von und mit Magic Albin in der Hotelhalle  
Eine ca. 30 – 40 Minuten Show, die Sie nicht versäumen sollten!  
Der Illusionist Magic Albin aus Porec wird Sie mit einer Show der Sonderklasse verzaubern und begeistern! Feuer, Messer, Karten, Humor uvm. samt Zylinder und Zauberstab ....

Ab 18:00 Ein **exquisites Fischvorspeisenbuffet** bildet den Auftakt des heutigen Abenddiners

Ab 18:30 Heute abend unterhalten Sie die **Pesekani-**Musiker und sorgen für Stimmung und Unterhaltung im Restaurant und in der Habsburgbar.

20:00 **Neujahrskonzert des Opernorchesters „Reise durch Europa“ im Nationaltheater „Ivan Zajc“ in Rijeka.** Dirigent Yordan Kamdzhlov  
Es werden Werke von Elgar, Smetana, De Falla, Borodin, Bizet und Strauss erklingen.  
Eintritt KN 90,- - 220,-. Die Rezeption besorgt gerne Karten. Transferorganisation nach Rijeka zum Preis von Euro 10,- pro Person.

## Freitag, 28. Dezember 2018


08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

10:30 **„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“ - Training mit Gabriele Routil und den smovey Ringen.**  
Dauer:45-60 min.

Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Leihringe. Training je nach Wetter im Freien oder in einem der Veranstaltungsräume.

**Auf Wunsch:** Nachmittagseinheit um 15:00 mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption – Fettverbrennungs-Smovey-Walk. Details an der Rezeption oder in der täglichen Morgenpost.

13:00 Im Rahmen der **erweiterten Genießer-Halbpension** verwöhnen wir bis 15:00 mit einer kleinen Auswahl an kalten und warmen Speisen vom Buffet – Mittags-Lunchbuffet

15:15  **Ausflug nach Rijeka „Advent na gradini“** – einmalige Adventbeleuchtung am Trsat – 100.000 Lichter lassen den Burgberg oberhalb von Rijeka erstrahlen. Weihnachtsstimmung mit besonderem Flair. Noch bis 7.1.2019!  
Marko wird Sie zu diesem Ausflug begleiten. Anmeldung an der Rezeption bis spätestens 12h00 am Tag des Ausflugs. Marko wird den Ausflug begleiten. Rückkehr bis ca. 17:30  
Kosten: Euro 15,- pro Person.

16:00 **Der MIRAMAR-Silvestermarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen.  
Bis 18:30 Glühwein und Granatapfelpunsch

17:00 **30-minütige Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I

17:30 **Direktorin Martina Riedl** lädt zum **Welcome-Glühwein oder -Punsch** am Weihnachtsmarkt auf den Habsburgbar-Terrassen

18:00 **Kroatisch-österreichischer Abend mit Dessertbuffet** von hausgemachten österreichischen und kroatischen Süßspeisen wie Grießknödel, Topfenstrudel, Buchteln, Powidlpofesen uvm.  
Bis 21h30 im Restaurant verfügbar.


20:30 **Kabarettabend mit Herbert Steinböck „Zwischen die Feiertog“** in der Hotelhalle  
Wer kennt ihn nicht, den Stehsatz, wenn man jemand eigentlich gar nicht treffen will: „Treff ma uns doch zwischen die Feiertog“. Aber er will sie wirklich treffen, er freut sich sogar schon drauf!

### Herbert Steinböck



mittlerweile bereits Stammgast im Hotel Miramar, wird Sie mit einem lustigen Feiertagsprogramm erfreuen. Auszüge aus seinem brandneuen Programm „Ätsch“ werden Sie

auf den bevorstehenden Jahreswechsel einstimmen! Feiern Sie mit Herbert Steinböck Weihnachten nach und Silvester vor, und sagen Sie zu Ihrem Schicksal „Ätsch“, wenn es 2018 nicht gut zu Ihnen war. Wir freuen uns doch alle schon auf 2019. Oder?

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.

Anschl. lädt die **Tanzband Parapluie** zum Tanz!  
Stimmung und gute Laune ist angesagt.


## Samstag, 29. Dezember 2018

- 8:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum
- 10:30 **„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“** – unter diesem persönlichen Motto von Gabriele Routil (zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin) steht das Training mit Gabriele Routil und den smovey Ringen. Dauer ca. 45-60 min.  
Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Leihringe. Training je nach Wetter im Freien oder in einem der Veranstaltungsräume.  
**Auf Wunsch:** Nachmittagseinheit um 15:00 mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption – Fettverbrennungs-Smovey-Walk. Details an der Rezeption oder in der täglichen Morgenpost.
- 10h00  **AUSFLUG MIT DER AGENTUR LINEA VERDE**  
Postojna – die Tropfsteinhöhlen in Slowenien  
Busfahrt und Reiseleitung pro Person Euro 35,-  
Eintritt in die Grotte: ca. Euro 25,-  
Rückkehr: ca. 16h00. Minimum 4 Personen.
- 10:00 **2-stündige Stadtführung durch Opatija**  
mit Marko.  
Treffpunkt: Hotelhalle
- 11:30 **Workshop „5 Säulen der Gesundheit“** mit Dr. Gabriele Danninger. Dauer ca. 1,5 Std.  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I
- 12:30  **Nachmittags-Ausflug in die nahe Hafenstadt Rijeka** mit Marko. Spaziergang durch die Altstadt, über den weihnachtlich geschmückten Korso, ein Besuch im unterirdischen Tunnelgang unter der Stadt aus dem Jahre 1939.  
Rijeka – einst Fiume – war in der k.u.k. Zeit ein bedeutender Hafen. In Fiume (Rijeka) wurden übrigens neben zahlreichen Schiffen auch die ersten U-Boote für die k.u.k. Kriegsmarine gebaut und hier wurde auch von Giovanni Luppis der erste Torpedo entwickelt – die Torpedofabrik ist heute noch zu sehen.  
Neugierig? Kommen Sie mit. Dauer bis ca. 15:30  
Kosten: Euro 25,- pro Person für Reiseführung und Busfahrt.
- 13:00 **Kurzvortrag** im Spa zum Thema **„Pharmos Natur – der grüne Luxus mit Aloe Vera Frischpflanzen.**  
Natur, die wirkt! Erfrischend anders“.

- 13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant
- Ab 15:30 **Degustationsnachmittag** in der Miramar-Hotelhalle – Weingüter, Schnapshersteller, Sektproduzenten, Olivenölhersteller aus Kroatien stellen sich vor und laden ein zu verkosten!  
Bis ca. 18:00.
- Ab 15:00 **Genießen und Entspannen in der Sauna nach entsprechender Anleitung und Erläuterung durch den Saunameister** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.  
Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.
- 17:00 **30-minütige Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I
- Ab 18:00 Ein zauberhaftes Diner in unseren Restaurants. Magic Albin wird Sie verzaubern und mit seiner Illusionskunst begeistern.
- Ab 19:00 **Sax Royal ....**  
ein nicht genormtes" Saxophon Ensemble sorgt für Stimmung und gute Laune im Restaurant und in der Habsburgbar.
- 20:00 **Neujahrskonzert des Opernorchesters „Reise durch Europa“ im Nationaltheater „Ivan Zajc“ in Rijeka**  
Dirigent Yordan Kamdzhlov  
Es werden Werke von Elgar, Smetana, De Falla, Borodin, Bizet und Strauss erklingen.  
Eintritt KN 90,- - 220,-.  
Die Rezeption besorgt gerne Karten.  
Transferorganisation nach Rijeka durch die Rezeption zum Preis von Euro 10,- pro Person

## Sonntag, 30. Dezember 2018




- 8:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I
- 10:30 **„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“** – unter diesem persönlichen Motto von Gabriele Routil (zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin) steht das Training mit Gabriele Routil und den smovey Ringen. Dauer ca. 45-60 min.  
Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Leihringe. Training je nach Wetter im Freien oder in einem der Veranstaltungsräume.  
**Auf Wunsch:** Nachmittagseinheit um 15:00 mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption – Fettverbrennungs-Smovey-Walk. Details an der Rezeption oder in der täglichen Morgenpost.

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.


## Montag, 31. Dezember 2018

- 11:30 **Workshop „Die Botschaft des Körpers – gestresster Rücken“** (ca. 1 ½ Stunden) mit Dr. Gabriele Danninger  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I
- 13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant
- Ab 15:00 **Genießen und Entspannen in der Sauna nach entsprechender Anleitung und Erläuterung durch den Saunameister** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.
- 16:00 **Der MIRAMAR-Silvestermarkt** öffnet seine Pforten auf den Habsburgbar-Terrassen.  
Bis 18:30 Glühwein und Granatapfelpunsch
- 17:00 **„5-Uhr Tee – Konzert“** mit einer begabten, jungen Sängerin aus Lovran, Gordana Dekic  
In der Hotelhalle. Seit September 2018 ist Gordana in Ausbildung am Mozarteum Salzburg.  
Eintritt kostenfrei. Dauer ca. 45 min.
- Ab 18h00 **Diner** in unseren Restaurants  
Anschl. unterhalten die Retro – Parapluies
- Ab 21h00 **„Miramar Flower Power Hippie Revival“** mit den Retro –Parapluies“  
**Eine musikalische Zeitreise in die 70er Jahre –** ... wer ist mit dabei mit der Flower Power Music of the love generation?  
Wer sich im Stile der 60er und 70er Jahre frisieren lassen möchten, wendet sich an unsere Wellness-Leiterin Svjetlana – Sie und ihr Team stehen am 30.12. und auch am 31.12. zwischen 12h00 und 17h00 im Veranstaltungsraum II zur Verfügung.  
Um Terminvereinbarung wird gebeten - Fönfrisuren (bitte mit gewaschenen nassen Haaren zum Termin kommen) zum Preis von Euro 10,- - 20,- (wird direkt auf Ihr Zimmer gebucht). **Natürlich können Sie auch einen Termin für Ihr großes Silvester-Abend Make up bei Svjetlana vereinbaren.**
- 20:00 **Neujahrskonzert des Opernorchesters „Reise durch Europa“ im Nationaltheater „Ivan Zajc“ in Rijeka.** Dirigent Yordan Kamdzhlov  
Es werden Werke von Elgar, Smetana, De Falla, Borodin, Bizet und Strauss erklingen.  
Eintritt KN 90,- - 220,-. Die Rezeption besorgt gerne Karten. Transferorganisation nach Rijeka durch die Rezeption zum Preis von Euro 10,- pro Person.



- 8:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer:45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I
- 10:30 **„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“:**  
Ausdauer- & Krafttraining mit Gabriele Routil & den Smovey-Ringen.  
Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Leihringe. Trainiert wird im Freien oder in einem der Veranstaltungsräume.
- Ab 10:00 **„Der letzte Mittag in Kastav“** – Musik, Glühwein, gute Laune - **Kastav feiert SILVESTER ab Mittag.**
-  Nichts für jene, die noch etwas Ruhe vor dem Silvesterabend suchen, sondern für jene die das große Fest schon mittags laut und lustig und mit Gesang und Tanz beginnen wollen. Die Veranstaltung hat humanitären Charakter – es wird ein Kinderheim mit den Einnahmen unterstützt.  
Kostenfreier Shuttlebus ab Hotel um 10:15/Retour 12:30.  
Anmeldung erbeten – max. 16 Personen zu einem Termin.  
Bei Bedarf zweiter Bus um 11:00 und um 13:15 retour.
- Ab 12:00 Unser **Frisier- und Schminkstudio im** Veranstaltungsraum II ist geöffnet.  
Terminvereinbarung an der Wellness-Rezeption.
- 13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant
- 18:30 **Silvesterempfang** in der Hotelhalle
- 19:00 **Galadiner in unseren Restaurants** – wir bitten alle Gäste gleich nach dem Empfang zu unserem Galadiner. Vielen Dank.
- Ab 21:30 **Musik, Tanz und Unterhaltung** mit der **Tanzband Parapluie** und Kapellmeister Franz Milacher in der Habsburgbar
- 21:30 Machen Sie Ihr Spiel am Roulettetisch! Der **Casinotisch in der Habsburgbar wird eröffnet!**  
Versuchen Sie Ihr Glück beim **Roulette** und heuer erstmals auch bei **BLACK JACK!**  
Setzen Sie Ihren Euro 1.000,- Jeton und gewinnen Sie!  
Wer hat Glück im Spiel?  
3x während des Abends wird der Spieler mit den meisten Jetons gesucht und erhält seinen Gewinn.
-   

- 21:30 Der **Silvestermarkt** öffnet seine Pforten – mit Glühwein und Punsch. Was bringt die Zukunft?  
**Beim Bleigießen am Silvestermarkt** mit Anita & Adriana erfahren Sie dies.
- 23:15 **Tombola – die Hauptpreise werden gezogen** u.a. eine Woche Aufenthalt im Hotel Miramar
- 0:00 **Prosit Neujahr!** Feuerwerk, Mitternachtswalzer auf den Terrassen vor der Habsburg Bar – wir begrüßen das neue Jahr!



 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.



0:30 **Neujahrsbuffet** mit Hummer, Austern und vielen Spezialitäten anschl. weiterhin Tanz und Unterhaltung mit der Tanzband Parapluie

NEHMEN SIE AUCH EINE JACKE ODER MANTEL MIT INS RESTAURANT, DAMIT SIE AUCH AUF UNSEREN TERRASSEN DEM PROGRAMM FOLGEN KÖNNEN BZW. AUCH ÜBER DEN GARTEN IN DIE HOTELHALLE GEHEN KÖNNEN. DIE Garderobe befindet sich im VORRAUM vor dem HALLENBAD – hier gibt es ausreichend Kleiderständer und Kleiderbügel.

## Dienstag, 1. Jänner 2019

**Ab 8h30 Frühstücksbuffet – heute verlängert bis 12h00**

12:00 **Neujahrsansprache des Bürgermeisters** von Opatija auf den Terrassen des Hotel Kvarner  
Anschl. Musik auf den Terrassen und Cafes in Opatija

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 15:00 **Genießen und Entspannen in der Sauna nach entsprechender Anleitung und Erläuterung durch Saunameisterin Liane** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool. Besonders beliebt auch ihre Peelings im Dampfbad! Für eine Haut wie Samt und Seide. Und natürlich ihr bekannter Sisi-Aufguss! Beachten Sie die täglichen Ankündigungen auf der Tafel vor der Sauna und in der Morgenpost.  
Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.

15:30 **Workshop „Die Botschaft des Körpers – gestresster Rücken“** (ca. 1 ½ Stunden) mit Dr. Gabriele Danninger  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I (gleich im Anschluss an den Workshop)

20:30 **MIRAMAR - NEUJAHRSKONZERT** in der Hotelhalle mit Sängern der Rijeka Oper

## Mittwoch, 2. Jänner 2019

08:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer:45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 15:00 **Genießen und Entspannen in der Sauna nach entsprechender Anleitung und Erläuterung durch Saunameisterin Liane** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool. Besonders beliebt auch ihre Peelings im Dampfbad! Für eine Haut wie Samt und Seide. Und natürlich ihr bekannter

Sisi-Aufguss! Beachten Sie die täglichen Ankündigungen auf der Tafel vor der Sauna. Ruhe und Entspannung OHNE die professionellen Aufgüsse des Saunameisters genießen Sie in der Panoramasauna oberhalb des Süßwasserpools.

15:30 **Workshop „5 SÄULEN DER GESUNDHEIT“** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I (ca. 1 ½ Std.). Leichte bequeme Kleidung.

16:00 **Die Marktstände auf den Habsburg-Barterrassen öffnen ihre Pforten.**  
Schauen Sie vorbei - Mitbringsl für Ihre Lieben Zu Hause! Olivenöl, Schnäpse der Firma Aura, Handwerkskunst uvm. Bis ca. 18:00 – und natürlich auch Glühwein und Granatapfelpunsch!  
**Um 17:30 auf Einladung des Hauses beim Welcome – Empfang.**

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I (gleich im Anschluss an den Workshop)


Ab 18:00 Ein **exquisites Fischvorspeisenbuffet** bildet den Auftakt des heutigen Abenddiners

Ab 20:30 **Tanzmusik und Unterhaltung mit dem Duo Candy** in den Habsburgbar

## Donnerstag, 3. Jänner 2019

8:30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

### AUSFLUGSTIPP:

9:00 **Zagreb** – Ausflug in die kroatische Hauptstadt.  
 Rückkehr ca. 18:30. (Mind. 4 Personen)  
Euro 65,00 inkl. Busfahrt und Reiseleitung.


10:00 **2-stündige Stadtführung durch Opatija** mit Marko. Treffpunkt: Hotelhalle


13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

10:30 **Smovey-Walk oder –training** mit Ivan  
Treffpunkt: Wellnessrezeption zur Ausgabe der Leihringe. Trainiert wird je nach Wetter am Lungomare oder im Veranstaltungsraum

Ab 15:00 **Genießen und Entspannen in der Sauna nach entsprechender Anleitung und Erläuterung durch Saunameisterin Liane** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool.

15:30 **Workshop „Die Botschaft des Körpers – gestresster Rücken“** (ca. 1 ½ Stunden) mit Dr. Gabriele Danninger  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.

15:30  **Ausflug nach Rijeka „Advent na gradini“** – einmalige Adventbeleuchtung am Trsat – 100.000 Lichter lassen den Burgberg oberhalb von Rijeka erstrahlen. Weihnachtsstimmung mit besonderem Flair. Noch bis 7.1.2019!  
Marko wird Sie zu diesem Ausflug begleiten. Anmeldung an der Rezeption bis spätestens 12h00 am Tag des Ausflugs. Marko wird den Ausflug begleiten. Rückkehr bis ca. 18:00  
Kosten: Euro 15,- pro Person.

16:00 **Die Marktstände auf den Habsburg-Barterrassen öffnen ihre Pforten.** Schauen Sie vorbei - Mitbringsl für Ihre Lieben zu Hause!  
Bis ca. 18:00 – und natürlich auch Glühwein und Granatapfelpunsch!


17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I (gleich im Anschluss an den Workshop)

Ab 18:00 Zum Abenddiner unterhalten die **Klapa-Sänger** Kroatische Melodien erklingen am Abend im Restaurant und in der Habsburg Bar.

20:30 **1. MIRAMAR NEUJAHRSKONZERT** mit Mitgliedern der Wiener Philharmoniker!  
Das „**Wiener Philharmonia Quartett**“ unter der Leitung von **Professor Peter Wächter** in der Miramar – Hotelhalle zu Gast.  
Die Programme der beiden Konzerte finden Sie an der Rezeption aufliegend.

## Freitag, 4. Jänner 2019

8h30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer: 45 min) im Veranstaltungsraum I

10:00  **Ausflug in die nahe Hafenstadt Rijeka** mit Marko Er zeigt Ihnen die eindrucksvolle Fisch- und Grünmarkthalle, die Fußgängerzone Korso, den interessanten unterirdischen Tunnelgang unter der Stadt aus dem Jahre 1939, der erst vor 2 Jahren wieder für die Öffentlichkeit freigegeben wurde.  
Rijeka – einst Fiume – war in der k.u.k. Zeit ein bedeutender Hafen. In Fiume (Rijeka) wurden übrigens neben zahlreichen Schiffen auch die ersten U-Boote für die k.u.k. Kriegsmarine gebaut und hier wurde auch von Giovanni Luppis der erste Torpedo entwickelt – die Torpedofabrik ist heute noch zu sehen.  
Neugierig? Kommen Sie mit. Dauer bis ca. 13:30  
Kosten: Euro 25,- pro Person für Reiseführung und Busfahrt.

10:30 **Smovey-Walk oder –training** mit Ivan  
Treffpunkt: Wellnessrezeption zur Ausgabe der Leihringe. Trainiert wird je nach Wetter am Lungomare oder im Veranstaltungsraum

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 15:00 **Genießen und Entspannen in der Sauna nach entsprechender Anleitung und Erläuterung durch Saunameisterin Liane** in der finnischen Sauna beim Meer-Wasserpool. Besonders beliebt auch ihre Peelings im Dampfbad! Für eine Haut wie Samt und Seide. Und natürlich ihr bekannter Sisi-Aufguss! Beachten Sie die täglichen Ankündigungen auf der Tafel vor der Sauna.

15:30 **Workshop „5 SÄULEN DER GESUNDHEIT“** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I (ca. 1 ½ Stunden). Leichte bequeme Kleidung – jeder kann mitmachen.

16:00 **Die Marktstände auf den Habsburg-Barterrassen öffnen ihre Pforten.** Schauen Sie vorbei - Mitbringsl für Ihre Lieben zu Hause!  
Bis ca. 18:00 – und natürlich auch Glühwein und Granatapfelpunsch! Heute der letzte Nachmittag, an dem unser kleiner Markt geöffnet ist.

17:00 30-minütige **Meditation** mit Dr. Gabriele Danninger im Veranstaltungsraum I

18:00 **Kroatisch-österreichischer Abend mit Dessertbuffet** von hausgemachten österreichischen und kroatischen Süßspeisen wie Grießknödel, Topfenstrudel, Buchteln, Powidlpofesen uvm.  
Bis 21h30 im Restaurant verfügbar.

20:30 **1. MIRAMAR NEUJAHRSKONZERT** mit Mitgliedern der Wiener Philharmoniker!  
Das „**Wiener Philharmonia Quartett**“ unter der Leitung von **Professor Peter Wächter** in der Miramar – Hotelhalle zu Gast.  
Die Programme der beiden Konzerte finden Sie an der Rezeption aufliegend.


## Samstag, 5. Jänner 2019

8h30 **Erwachen mit Yoga** mit Dr. Gabriele Danninger (Dauer:45 min).  
Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

13:00 **Mittags-Lunchbuffet** bis 15:00 im Restaurant

Ab 18:00 **Kroatisch-österreichischer Abend mit Dessertbuffet** von hausgemachten österreichischen und kroatischen Süßspeisen wie Grießknödel, Topfenstrudel, Buchteln, Powidlpofesen uvm.  
Bis 21:30 im Restaurant verfügbar.

Ab 18:30 Heute abend unterhalten Sie die **Pesekani-**Musiker und sorgen für Stimmung und Unterhaltung im Restaurant und in der Habsburgbar.

 Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.

## Sonntag, 6. Jänner 2019

Wir schließen die Saison 2018 jetzt nach dem Jahreswechsel. Rechtzeitig zur Kamelienblüte am 6.3.2019 eröffnen wir die Saison 2019 – Aufspielen wird die Postmusik Salzburg unter der Leitung von Kapellmeister Franz Milacher!

Der Wellnessbereich ist heute bis 12:00 geöffnet.

Die Zimmer können bis 12:00 benutzt werden.

**Wir freuen uns auf**

**ein frohes Wiedersehen im MIRAMAR im Jahr 2019,  
der 16. Saison im Hotel Miramar in Opatija.**

## Detailinformationen zum Bewegungsangebot während der Festtage:

Yoga am Morgen, „Rückenschule – der gestresste Rücken“ und die „5 Säulen der Gesundheit“ .



Die Psychotherapeutin, ärztlich geprüfte Yoga-lehrerin und Trainerin **Dr. Gabriele Danninger** aus Salzburg (im Bild) bietet zwischen 22.12 und 5.1.2019 „Yoga am Morgen“ – jeder kann mitmachen, leichte Yoga-

übungen sowie Workshops „Rückenschule – der gestresste Rücken“ und die „5 Säulen der Gesundheit“

### WORKSHOP

#### „Rückenschule – der gestresste Rücken!“

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers. Fast jeder kennt es und nur wenige tun etwas dagegen – Rückenschmerzen! Viele Menschen machen Erfahrungen mit Auswirkungen auf die Lebensqualität, wenn der Körper aus der Balance gerät.

Im Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Wir beschäftigen uns mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps zum „rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.

Im Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei. Keine Voranmeldung notwendig.

Leichte bequeme Kleidung.

Seminarleiterin: Dr. Gabriele Danninger

#### WORKSHOP „5 Säulen der Gesundheit“

Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umfeld und Bewusstsein sind wertvolle Pfeiler für ein gesundes glückliches und sinnerfülltes Leben. Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen, die Sie im neuen Jahr begleiten:

- Bewegung: Gesundheitstraining – Körperübungen für jeden Tag zur Steigerung der Vitalität
- Entspannung: Die innere Mitte finden – locker lassen, Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung
- Ernährung: Gewohnheiten und Nahrung - Esskultur mit Genuss

- Umfeld: Spüren, was wir wirklich brauchen: Kraftquellen und Tankstellen im Alltag
- Bewusstsein: Selbsthilfeprogramm für gesteigertes Wohlbefinden.

Im Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei. Keine Voranmeldung notwendig.

Leichte bequeme Kleidung.

Seminarleiterin: Dr. Gabriele Danninger

## SMOVEY - TRAINING

„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“ ist das persönliche Motto von Gabriele Routil (zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin) - im Bild links.



Ausdauer- und Krafttraining mit Smovey-Ringen, welche durch das einzigartige Bewegungsmuster aus dem Schwingen der freibeweglichen Kugelmassage und dem daraus resultierenden Vibrieren direkt auf die Hand-Innenflächen und damit auf

die Reflexzonen wirkt, diese massiert und stimuliert. Den relativ leichten Ring mit den 4 Kugeln kann man durch Schwungintensität stufenlos auf bis zu 5 kg beschleunigen. Geschwungen wird mit einer Frequenz, die dem menschlichen Ruhepuls relativ ident ist und damit dem körpereigenen Taktgefühl nahekommt.

Gabriele Routil wird bemüht sein, Verspannungen, Verhärtungen oder auch Schmerzen durch gezieltes Training mit Ihnen zu lindern, ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, um damit ihre physische Lebensqualität zu verbessern.

Treffpunkt an der Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Leihringe.

Teilnahme kostenfrei. Keine Voranmeldung notwendig.

Leichte bequeme Kleidung.

Seminarleiterin: Gabriele Routil



★ Für alle mit einem Stern gekennzeichneten Ausflüge **bitten wir um Anmeldung an der Rezeption bis zum Vorabend!** Diese sind an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Beachten Sie auch unsere Detailinformationen in der Morgenpost.