



KÖRPER. GEIST. SEELE. GUT.

Wellness & Meer



Herzlich willkommen!

Ihr MIRAMAR-Wellness-Team:

Ana, Lara, Karmen (sitzend); Dea, Dolores, Florio, Martina & Ivana (stehend)

Für Körper & Seele

WELLNESS ZU KAISERS ZEITEN

Es war einmal in Abbazia ~ Entspannungslektüre ... 4+5

KLASSISCHE MASSAGEN

Ganzkörper · Rücken · Fußreflexzonen 6

Gesicht · Kopf 6

THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

Individuelle Massage- und Physiotherapie 7

Lymphdrainagen 7

Kinesio-Taping 8

Massagen mit Schmerztherapie. Engpassdehnungen ... 9

WOHLFÜHLBEHANDLUNGEN

Wellness-Aroma-Massage 10+11

St.Barth-Verwöhn-Massage & Harmony 11

HARMONIE & ENERGIE AUS ALLER WELT

Ritual de Bambou & La Stone 12

Lomi Lomi · Huna Mana · Wiener Walzer 13

Ayurveda 14

KRAFT DER NATUR

PMP-Behandlung (Füße) 15

BIOSEL-Salztherapie & Antistress-Behandlungen 16

Olivenöl-Behandlungen 17

KOSMETIK & BEAUTY

Maniküre · Pediküre · Make up · Depilation 18

Ligne St. Barth · Duft der Karibik 19

Ingrid Millet. Perle de Caviar 20

Thalgo-Thalasso. Die Kraft des Meeres 21

Effektmasken & Sonnenpflege 22+23

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Regenerationsbäder 24

Körperpeelings 25

Körper- und Vitalpackungen in der Softliege 26

FIGURFORMENDE BEHANDLUNGEN

Ägyptos-Vitalpackungen und Wickel 27

Thalgo-Frigi-Wickel · QMS-Bodyshape 28

BIOSEL-Anti-Cellulite · Elektrolyse-Fußbad 29

PACKAGES, AKTIV- & VITALPROGRAMM, SAUNA

Antistress-Tage mit BIOSEL + Packages 30-32

Behandlungs-Guide 33

Bewegend. Urlaubsfit mit unseren Vitaltrainern ... 35+37

Wellness- & Sauna-Guide 39+41

Übersicht und Öffnungszeiten 43



Abbazia. Südstrand Promenade.



Es war einmal...

..IN ABBAZIA. ODER: WIE DAS „LEBENSFROHE RELAXEN“ AN DIE ADRIA KAM

Einerseits war es das gesunde, subtropische Mikroklima zwischen dem Berg Učka und dem Meer; andererseits die 1884 eingeweihte Südbahnstrecke Wien–Rijeka...

Beide Faktoren trugen maßgeblich dazu bei, dass sich zu Zeiten der österreichisch-ungarischen Monarchie an der Adria ein sumpfiger Küstenstreifen mit mediterranem Wildwuchs, Abtei und kleinen Fischerkaten zum mondänen „heilklimatischen Curort Abbazia“ entwickelte, einem der attraktivsten Seebäder Europas.

In Abbazia (heute Opatija) ordinierten weltberühmte Ärzte. Die gesellschaftliche Crème de la Crème kam und verweilte. Offiziell zu Förderung und Erhalt der Gesundheit, inoffiziell (auch) zum Amusement bei Musik, Tanz, Theater und sportlichen Wettbewerben, was wohl einen ähnlichen Zweck erfüllte. Zunächst war Abbazia ein Winterkurort,

später das ganze Jahr über ein attraktives Reiseziel mit modernsten Kurhäusern und -anwendungen. Auch die Uferpromenade, deren erste Etappe (Volosko–Slatina) 1889 unter mühsamen Bedingungen fertiggestellt wurde, war Teil einer Therapie, die sich „Spaziergänge im Meeresaerosol“ nannte. 1911 schloss die südlich gelegene Promenade von Lovran an die Meerpromenade an und heute verbinden zwölf durchgehende Kilometer fünf idyllische Küstenorte: Volosko, Opatija, Ičići, Ika und Lovran. „Lungomare“ nennen die Einheimischen ihre maritime Flaniermeile – „Promenade Franz Josef I.“ heißt sie offiziell.

Als eine der schönsten Meerespromenaden der Welt hat der Lungomare, trotz deutlicher Spuren einer wenig romantischen politischen Ära, kaum an Reiz verloren. Übrigens: Er verläuft direkt unterhalb unserer Hotelvilla Neptun!

TIPP

DIE THERAPIE „FLANIEREN IM MEERESAEROSOL“ FUNKTIONIERT ÜBRIGENS NOCH HEUTE: AN DER HOTELREZEPTION FINDEN SIE EINE „SPAZIERKARTE“ VOM LUNGOMARE MIT HISTORISCHEN DETAILS: VON ADELSMAROTTE ÜBER LIEBESTRAGÖDIE BIS HIN ZUR VAMPIRGESCHICHTE.



Aktive Lebenshilfe

KLASSISCHE MASSAGEN

- TEILMASSAGE / BEIN** 25 min. € 32,-
- GANZKÖRPERMASSAGE** 50 min. € 52,-
Klassische Tiefenmassage mit Mandelöl.
Lockert die Muskulatur und löst Verspannungen.
- RÜCKENMASSAGE** 25 min. € 32,-
Entspannung für Rücken- und Schultermuskulatur.
Empfehlung: Eine Moorpackung vorab verstärkt die Wirkung.
- GESICHT UND KOPF** 25 min. € 32,-
Wohltat für Kopf-, Nacken- und Schulterbereich.
- FUSSREFLEXZONENMASSAGE** 25 min. € 35,-
Massage der reflektorischen „Landkarte am Fuß“ mit Ganzkörperwirkung auf Nervensystem, Organe und Gelenke.
Perfekte Abrundung: Body-Detox-Elektrolyse-Fußbad vorab.
- KOMBI RÜCKEN & FUSS** 50 min. € 58,-
Rücken- und Fußreflexzonenmassage kombiniert.

THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

- INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE** 50 min. € 58,-
Unsere bestens geschulten Physiotherapeuten gehen gezielt auf Ihre Problemzonen ein und lösen Muskelverspannungen sowie Blockaden ganz individuell.
- 3x INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE + 1x GRATIS-TAPING (S.8)** insgesamt ca. 3 Std. € 170,-
Die sehr spezifische Behandlung erstreckt sich über drei Tage.
- MANUELLE PHYSIOTHERAPIE** 35 min. € 40,-
Regeneration und Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit stehen im Mittelpunkt dieser maßgeschneiderten Bewegungsschulung, mit der unsere Physiotherapeuten Ihre Gesundheit bzw. Genesung (z. B. nach Operationen) kompetent unterstützen.
- KÖRPER-LYMPHDRAINAGE** 50 min. € 58,-
Eine sanfte, gezielte Druckmassage regt die Lymphgefäße des Körpers zum Abtransport von Gewebsflüssigkeiten an. Beruhigt. Senkt den Blutdruck. Stärkt das Immunsystem.
- GESICHTS- ODER BEIN-LYMPHDRAINAGE** 25 min. € 35,-

TIPP

WÄRME BEREITET DEN KÖRPER OPTIMAL AUF EINE MASSAGE VOR UND VERSTÄRKT DEREN WIRKUNG. NACH SAUNA, DAMPFBAD ODER EINER WARMEN DUSCHE IST DIE MUSKULATUR ENTSPANNTER UND DAS MASSAGEÖL ZIEHT BESSER IN DIE HAUT EIN.





KINESIO-TAPING

Kinesio-Taping ist eine neue, revolutionäre Methode, entwickelt von dem japanischen Chiropraktiker und Kinesiologen Dr. Kenzo Kase, und hat sich sehr rasch auch im Profisport etabliert. Taping behandelt Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen mit einem elastischen, selbsthaftenden Band (ohne Wirkstoffe). Dieses Band wirkt „wie die Hände des Therapeuten 24h auf dem Körper“. Taping lässt sich sehr gut mit anderen Behandlungen, wie etwa Massagen, Schmerztherapie oder therapeutischen Übungen kombinieren.

Anwendungsgebiete: Sport-Physiotherapie, Schmerztherapie, Postoperative Therapie, Lymphologie (...)

KINESIO-TAPING € 15,- bis € 20,-

TIPP

EIN MEHRTÄGIGES TRAGEN DES TAPES IST ZUMEIST ERFORDERLICH. SIE KÖNNEN DAMIT ABER TROTZDEM DUSCHEN, BADEN, SAUNIEREN, SPORT AUSÜBEN ODER IN DIE SONNE GEHEN. ZUM ENTFERNEN BITTE GUT NASS MACHEN, DIE HAUT GLATT ZIEHEN UND DAS TAPE VON OBEN NACH UNTEN ABROLLEN.

Neue Körperfreiheit

SCHMERZFREI-THERAPIE & DRUCKPUNKT-MASSAGEN

Nach seinen großartigen Erfolgen mit der revolutionären Schmerzfrei-Therapie nach Liebscher-Bracht, bietet der österr. Schmerztherapeut Christian Elmauthaler diese nun regelmäßig im Miramar an und schulte unser Therapeutenteam ergänzend in der Druckpunktmassage. Die wissenschaftlich erwiesene Wirkung der Therapie basiert auf einer speziellen Pressurtechnik, die den Muskel un-

mittelbar entspannt und verlängert. Oft können Schmerzen dadurch sofort gelöst werden! Spezielle Dehnübungen für den Alltag verhelfen zu dauerhafter Schmerzfreiheit. ANWENDUNGSGEBIETE: alle Formen von Arthrose, Kopf-, Schulter-, Nacken-, Rücken-, Hüft- und Fußschmerzen, Migräne, Cervical-Syndrom, Golfer- oder Tennisarm, Sehnen-scheidentzündungen, Ischialgien, Hexenschuss.

SCHMERZFREI-THERAPIE MIT CHRISTIAN ELMAUTHALER (CA. EINE WOCHE IM MONAT)

SCHMERZFREIBEHANDLUNG ~ EINZELSITZUNG	50 min.	€ 85,-
SCHMERZFREIBEHANDLUNG ~ 3er-PAKET	150 min.	€ 240,-
PERSONALTRAINING ~ EINZELSTUNDE / Dehnübungen	50 min.	€ 65,-

DRUCKPUNKT-MASSAGEN & PERSONAL-TRAINING MIT UNSEREN THERAPEUTEN

FIT-FOR-WORK-MASSAGE ideal für Menschen mit Schreibtisch-Job	50 min.	€ 58,-
REFRESH- UND VITAL-MASSAGE vitalisiert bei Müdigkeit und Abgespanntheit	50 min.	€ 58,-
SENIOREN-FIT-MASSAGE fit und vital im Alltag	50 min.	€ 58,-



Einfach fallen lassen

WELLNESS-AROMA-MASSAGEN

Die von unserer Therapeutin Lara entwickelte Massage wird auch gerne von ihren Kolleginnen praktiziert. Sensibel komponierte Mischungen aus natürlichen ätherischen Ölen entfalten ihre Wirkung über Nase und Haut. „Wünsch' Dir was!“

ANTISTRESS: TOTAL ABSCHALTEN

Lavendel-, Rosenholz-, Bergamotte- und Ylang-Ylang-Öle beruhigen und entspannen ganz wunderbar.

LA VIE EN ROSE: KONTUREN ZEIGEN

Rosengeranien-, Rosenholz-, Rosmarin- und Zypressenöle wirken hautstraffend und können Cellulite mildern.

GUTE LAUNE: FREUDE TANKEN

Lemongras-, Rosmarin-, Lavendel- u. Basilikumöle erfrischen und stimmen fröhlich! Heiß geliebt bei unseren Gästen.

ANTI-AGING: IN DEN JUNGBRUNNEN SPRINGEN

Orangen-, Rosenholz- und Thymianöle revitalisieren die Haut und verleihen ihr jugendlichen Glanz.

FRESH UP: ERFRISCHEN

Grapefruit-, Orangen-, Bergamotte-, Eukalyptus- und Basilikumöle wirken kühlend und verleihen Vitalität. Toller Frischekick nach dem Sonnenbad.

ENTSPANNUNG PUR – „LET IT BE“

Lavendel-, Orange-, Kiefer-, Grapefruit- und Ylang-Ylang-Öle verhelfen zu tiefer Entspannung und erholsamem Schlaf.

MEDITERRAN: DIE KRAFT DER REGION FÜHLEN

Olivenöl mit Salbei, Wacholder, Kiefer, Rosmarin, Fenchel, Orangen und Zypressen entschlackt und entstaut.

WOHLFÜHLBEHANDLUNGEN

Sanfte Massagetechniken mit warmen, duftenden Aromaölen. Während sich Ihr Körper lockert, begeben Sie sich auf eine Reise, weit weg vom Alltag, und erleben sprudelnde neue Energiequellen.

WELLNESS-AROMA-MASSAGE 50 min. € 58,-
Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten für ein sinnliches Ganzkörper-Massageerlebnis.
Die Beschreibung der Ölmischungen finden Sie nebenan auf S. 10.

ST. BARTH ~ KARIBISCHE VERWÖHNMASSAGE 50 min. € 58,-
Feuchtigkeitsspendende Ganzkörpermassage – Nahrung für die Haut und Streicheleinheiten für die Seele.
Wählen Sie Ihren Lieblingsduft: Tiaré-Blüte, Bourbon-Vanille oder exotische Lilie.

ST. BARTH ~ HARMONY 50 min. € 58,-
Entspannende, straffende und glättende Ganzkörpermassage mit kühlendem Efeugel, Mentholöl u. feuchtigkeitsspendendem Aloe-Vera-Gel. Wählen Sie zum Abschluss Ihren Lieblings-St. Barth-Duft.

ST. BARTH ~ SLIMNESS 25 min. € 35,-
Wohltuende Beinmassage für rasche Erleichterung bei schweren, geschwollenen Beinen. Efeu-Gel und Mentholöl entstauen, entwässern, festigen. Ideal nach Wanderungen oder an heißen Tagen!

TIPP

BESTIMMTE ÄTHERISCHE ÖLE, INSBESONDERE ZITRUSÖLE, SENSIBILISIEREN DIE HAUT. INTENSIVES SONNENBADEN SOLLTEN SIE DESHALB DIREKT NACH DER MASSAGE VERMEIDEN.



Harmonie & Energie

MASSAGEN AUS ALLER WELT

RITUAL DE BAMBOU ~ „SCHRITT IN DEN BAMBUSWALD“ 60 min. € 80,-

Dieses Ritual aus INDIEN erfüllt Körper und Geist mit Energie und eröffnet eine Vielfalt an Empfindungen. Abwechselnd sanft oder kraftvoll gleiten Bambusrohre über den Körper, massieren, entspannen und beleben. Hochwertigste Öle mit diskretem Bambusaroma sowie eigens komponierte Musik lösen die Gedanken vom Alltag und öffnen die Seele.

RITUAL DE BAMBOU ~ „MITTEN IM BAMBUSWALD“ 90 min. € 105,-

Das Ritual überträgt die seidige Zartheit des Bambus auf die Haut und schenkt Leichtigkeit und Lebensfreude. Eine zarte Peeling-Massage mit Bambuspaste lässt die Haut erstrahlen. Eine zweite Massage glättet die Haut durch die Wirkung von Bambusöl und Bambusmilch.

LA-STONE-MASSAGE 75 min. € 98,-

Diese Massage aus den USA weist den Weg zur eigenen Mitte und damit zu Harmonie und Energie – eine faszinierende Verbindung von Energiearbeit, Massage mit Jojoba- und Mandelöl, kaltem Marmor und heißem Basalt auf den Energiezentren des Körpers.

LOMI-LOMI-NUI ~ 2-händig zelebriert ca. 75 min. € 105,-

LOMI-LOMI-NUI ~ 4-händig zelebriert ca. 75 min. € 180,-

Diese „Königin“ der Massagen aus HAWAII basiert auf der Huna-Philosophie und verbindet Körper, Geist und Seele mit unkomplizierter Klarheit. Lomi-Lomi-Nui befreit tiefe Schichten des Körpers von Stress, Ängsten und Verkrampfungen. Freude und neue Lebenslust erwachen.

HUNA MANA ca. 60 min. € 80,-

HU = Iodernde Energie des Feuers. NA = das sanfte Fließen des Wassers. MANA = Lebensenergie in polynesischer Sprache. Durch großflächige, kraftvolle Massagebewegungen auf der Körperrückseite löst diese Energiemassage aus HAWAII Blockaden und lässt die Energie ungehindert strömen. Die behutsame, meditative Behandlung der Körpervorderseite und das Auflegen von Muscheln ermöglichen tiefe Entspannung.

WIENER-WALZER-MASSAGE 35 min. € 59,-

KAISERIN-SISI-BAD & WIENER-WALZER-MASSAGE 60 min. € 85,-

Energie – wie nach einem getanzen Walzer! Diese Profi-Anwendung aus ÖSTERREICH verblüfft durch ihre energetisierende Wirkung: Musik und Massage im $\frac{3}{4}$ -Takt harmonisieren die Gehirnhälften und üben eine, von der Gehirnforschung erwiesene, Heilwirkung auf das Immunsystem aus.

TIPP

BEI DIESEN MASSAGEN WIRD EINE GROSSE MENGE HOCHWERTIGER PFLEGEÖLE VERWENDET. LASSEN SIE DIESEN ZEIT, IHRE VOLLE WIRKUNG ZU ENTFALTEN; DESHALB BITTE NICHT GLEICH NACH DER BEHANDLUNG DUSCHEN ODER DIE HAARE WASCHEN.





Spürbare Erleichterung

AYURVEDA – LEBENSWEISHEIT AUS INDIEN

Die traditionelle Heilkunst Ayurveda aus Indien basiert auf schriftlichen Überlieferungen, die rund 3500 Jahre zurückreichen und vereint die ältesten Massagetechniken der Welt. AYUR=Leben. VEDA=Wissen.

ABHYANGA

Diese ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage wird von einem oder zwei Therapeuten ausgeführt. „Große Einölung mit liebenden Händen“ bedeutet ihr Name und genauso fühlen sich die sanften, meditativen Bewegungen auch an! Massage und im Öl gelöste Kräuterauszüge öffnen die Entgiftungskanäle des Körpers und wirken auf wundersame Weise auch reinigend auf die Seele.

ABHYANGA ~ 2-händig zelebriertca. 90 min. € 105,-
ABHYANGA ~ 4-händig zelebriertca. 90 min. € 180,-

GARSHAN

Anwendung in zwei Einheiten: Zunächst wird der gesamte Körper intensiv mit Handschuhen aus Bourettseide bearbeitet. Danach folgt eine beruhigende Ganzkörper-Ölmassage. Wichtigste Effekte sind der Abbau von Cellulite und Fettgewebe.

GARSHAN ~ 4-händig zelebriertca. 90 min. € 180,-

SHIRODHARA

Der Stirnguss mit warmem Öl ist eine der schönsten und intensivsten Behandlungen im Ayurveda. Ein dünner Strahl aus Öl fließt auf die Stirn, entführt Sie in eine innere Welt der Ruhe und harmonisiert die hormonellen Funktionen Ihres Körpers.

SHIRODHARA 45 min. € 80,-
3x SHIRODHARA IM PACKAGE3x45 min. € 195,-

PMP-BEHANDLUNG

DIE AUS ITALIEN STAMMENDE BEHANDLUNG
 ERFOLGT IN BEQUEMEN LIEGEN UND BEINHALTET:

- ~ Peeling mit grüner Tonerde und ätherischen Ölen: wirkt entgiftend und regenerierend.
- ~ Stimulierung der Fußdynamik durch aktive und passive Fußgymnastik (Podokinesiologie).
- ~ Phyto-Fango (warm oder kalt) – Kräuterpackung auf Basis von Tonerde, Algen und ätherischen Ölen. Sie wirkt drainierend sowie entzündungshemmend und beseitigt Schwellungen an Füßen und Beinen.
- ~ 3 Massagemethoden: Bindegewebe, Lymphe und Reflexzonen; manuell sowie mit dem „Podostrigiles“, einem speziell entwickelten Massagegerät mit verstärkender Wirkung.

PMP-BEHANDLUNG 50 min. € 75,-

3x PMP-BEHANDLUNG IM PACKAGE 3x 50 min. € 210,-

PHYTO = Pflanze. MASSO = Massage. PODIA = Fuß

PMP reguliert Kreislauf und Lymphfluss, aktiviert die Fußpumpe, löst bzw. lindert Krämpfe und Muskelschmerzen, verbessert die Hautbeschaffenheit und verhilft dem gesamten Organismus zu neuem Wohlbefinden.

» PFLEGE DEINEN KÖRPER, DAMIT DIE SEELE LUST HAT,
 DARIN ZU WOHNEN.« WINSTON CHURCHILL



Jungbrunnen für die Haut

BIOSEL ~ YIN & YANG IM EINKLANG

Die innovativen Produkte und Anwendungskonzepte von SALIN DE BIOSEL verbinden östliche Bioenergetik mit moderner westlicher Technologie. Die Produkte harmonisieren von innen und sorgen nachhaltig für vitales Gewebe. Äußere Schönheit als Ausdruck innerer Ausgeglichenheit.

BIOENERGETISCHE BIOSEL-SALZTHERAPIE UND YIN-YANG-BAD 90 min. € 99,-

Das Ganzkörper-Salzmassage-Ritual mit natürlichen Salzen und hochwirksamen Ölen stärkt die Abwehrkräfte der Haut, aktiviert den Stoffwechsel, löst Verspannungen, lockert die Muskulatur, fördert Entschlackung sowie Regeneration und finalisiert in einem energetisierenden Meersalz-Ölbäd.

BIOSEL-ANTI-STRESS-RÜCKENBEHANDLUNG 60 min. € 80,-

Diese effektive Rückenbehandlung mit ausgewählten Biosel-Produkten und gezielten Massagetechniken löst Blockaden im Energiekreislauf und entspannt die Rückenmuskulatur. Eine Wärmepackung mit Heilerde und das Einmassieren von Magnesiumkonzentrat verstärken die Wirkung. Das abschließende Yin-Yang-Thalassa-Bad rundet die Behandlung perfekt ab.

OLIVENÖL-BEHANDLUNGEN

Die positive Wirkung von extra nativem Olivenöl ist wissenschaftlich bestätigt: Wertvolle Inhaltsstoffe pflegen den Körper von innen und außen. Ungesättigte Fettsäuren, Eiweiße, Mineralien, Betakarotin und reichlich Vitamin E, A und D sorgen u. a. für eine elastische, widerstandsfähige, wunderbar zarte und erfrischte Haut. Kann süchtig machen!

POLENTA-OLIVENÖL-PEELING oder OLIVENÖL-MEERSALZ-PEELING 20 min. € 28,-

Polentagriß regt mit sanfter Schälwirkung die Durchblutung der Haut an. Die im Salz enthaltenen Mineralien unterstützen die Haut beim Speichern von Feuchtigkeit.

KÖRPERPACKUNG 20 min. € 35,-

mit Olivenöl, Lavendel- und Rosenöl

AROMA-KÖRPERMASSAGE 50 min. € 58,-

mit Oliven-, Eukalyptus- und Lavendelöl

OLIVENPOWER MAL DREI 90 min. € 99,-

Peeling nach Wahl, Körperpackung und Aroma-Massage im Package

MIRAMAR-SPECIAL 2011

TIPP

EINE HALBE STUNDE RUHE SOWIE REICHLICH TEE ODER WASSER DIREKT NACH DER BEHANDLUNG VERSTÄRKEN DIE WIRKUNG.





Duft der Karibik

KOSMETIK & BEAUTY

- MANIKÜRE ohne Lack** € 25,-
Pflege für Nägel und Nagelhaut der Hände
- WELLNESS-PEDIKÜRE ohne Lack** € 38,-
Fußbad, kosmetische Pediküre,
leichte Fußmassage
- NÄGEL LACKIEREN** € 4,-
- FRENCH LACK** € 9,-
- NAIL ART** € 5,- bis € 12,-
Unsere Nageldesignerin zaubert kleine Kunst-
werke auf Fingernägel. Kreative Blickfänge für Ihre
Hände. Muster und Formen sind an der Wellness-
Rezeption ausgestellt. Preise je nach Design.

- TAGES-MAKE-UP ~ ABEND-MAKE-UP** € 20,- / 25,-
mit individuellen Profi-Tipps
- WIMPERN FÄRBEN** € 11,-
- BRAUEN FÄRBEN oder FASSONIEREN** € 4,-
- DEPILATION OBERLIPPE** € 7,-
- DEPILATION KINN** € 11,-
- DEPILATION ACHSEL** € 11,-
- DEPILATION BIKINIZONE** € 22,-
- DEPILATION BEINE** € 50,-
- DEPILATION BEINE BIS KNIE** € 32,-

LIGNE ST. BARTH

Tauchen Sie ein in die exotisch duftende Welt der LIGNE ST. BARTH-Luxuspflege: Frisches Frucht-Mousse von Papaya, Ananas, Mango und Melone, kombiniert mit hochwertigsten Pflegeprodukten.

- AROMA-VERWÖHNBEHANDLUNG FÜR GESICHT, HALS UND DEKOLLETÉ** 90 min. € 99,-
Hautanalyse, Reinigung mit Frangipani-Blütenmilch und Melonentonic, Papaya-Peeling,
Tiefenreinigung, Gesichtsmaske, Fassonieren der Augenbrauen, Gesichtsmassage.
- APHRODITE ~ ADONIS LUXUS PUR FÜR SIE & IHN** 120 min. € 117,-
Komplette Aroma-Verwöhnbehandlung plus Hand- u. Fußmassage mit intensiven Pflegepackungen.
- ST. BARTH FRESHNESS** 120 min. € 129,-
Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté mit frischem Papaya-Mousse und hochwertigen
Pflegeprodukten für ein sichtbar klareres, ebenmäßigeres und frischeres Hautbild. Hand- und
Fußbehandlung mit duftenden karibischen Ölen runden das karibische Erlebnis ab.

» EIN DUFT MUSS DIE BESTEN AUGENBLICKE DES LEBENS WIEDER WACHRUFEN.« KARL LAGERFELD



Kraft aus dem Meer

INGRID MILLET. PERLE DE CAVIAR.

Die exklusive Linie Perle de Caviar bereichert anspruchsvolle Haut mit dem kosmetisch wertvollen Schatz des Meeres: Kaviar, Alginate, Hyaluronsäure und wertvolle Proteine stärken die hauteigene Schutzfunktion, schenken Feuchtigkeit, Energie und Elastizität.

PERLE DE CAVIAR ~ CLASSIC 90 min. € 105,-
Gesichtsbehandlung mit Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Augenbrauen fassonieren, Bio-Marin-Ampulle, Gesichtsmaske und wohltuende Gesichtsmassage.

PERLE DE CAVIAR ~ EFFECT 120 min. € 130,-
Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Augenbrauen fassonieren, Bio-Marin-Ampulle, regenerierende Gesichts-, Dekolleté- und Nackenmassage, Feuchtigkeits-Collagen-Vliesmaske, sowie Hand- und Fußmassage zum Abschluss.

PERLE DE CAVIAR ~ GENTLEMAN FACE 90 min. € 105,-
Luxus-Gesichtsbehandlung mit kostbarem Kaviarextrakt und wertvoller Vitaminpflege. Hautdiagnose, Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage und wohltuende Maske mit pflegender Ampulle, speziell für Männerhaut!

THALGO

Die Pflegeprodukte von THALGO nutzen die Kraft des Meeres, sind rein natürlich, besonders hautverträglich und wirken ausgleichend sowie entspannend. Sie enthalten Spurenelemente, Vitamine, Proteine und Aminosäuren aus dem Meer sowie lebenswichtige Mineralsalze für die Erneuerung der Hautzellen und werden individuell auf das Reifestadium Ihrer Haut abgestimmt.

KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG NACH THALGO ca. 90 min. € 68,-
Klassische Gesichtsbehandlung mit Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Augenbrauen-Korrektur, Wirkstoffampulle, Massage und Gesichtsmaske.

EXQUISIT-GESICHTSBEHANDLUNG ca. 90 min. € 88,-
Klassische Gesichtsbehandlung, kombiniert mit einer individuell auf den Hauttyp abgestimmten Effektmaske.

ZEUS-GESICHTSBEHANDLUNG FÜR IHN ca. 90 min. € 88,-
Klassische Gesichtsbehandlung mit ausgewählten Pflegeprodukten der THALGO-MEN-Linie inklusive Hand- und Kopfmassage.

TIPP

DAMIT IHRE HAUT DIE WERTVOLLEN NÄHRSTOFFE OPTIMAL AUFNEHMEN KANN, SOLLTEN SIE ETWA ZWEI STUNDEN VOR EINER GESICHTSBEHANDLUNG AUF INTENSIVES SONNENBADEN VERZICHTEN.





EFFEKTMASKEN

THALGODERM-MASK BIO 30 min. € 35,-
Eine sanfte Gesichtsmassage mit klärendem Extrakt lässt Hautirritationen abklingen, ätherische Öle, Pflanzen- und Algenextrakte beruhigen und regulieren übermäßige Talgproduktion. Die frische Thalgoterm-Maske führt Mineralien und Spurenelemente zu. Besonders effektiv bei fettiger Haut.

COLD-MARINE-MASK 30 min. € 35,-
Empfindliche, irritierte und gerötete Haut findet in dieser Spezialbehandlung ihren Meister. Die kühlende Gesichtsmaske mit Tonerde entschlackt und besänftigt. Menthol- u. Pfefferminzöl wirken gefäßverengend und lassen Schwellungen abklingen.

HYDRA-MASK FÜR SIE & IHN 30 min. € 40,-
Maritime Gesichtsmaske mit intensiv feuchtigkeitsspendendem Wirkstoffmix.

COLLAGEN-VLIES-MASKE GESICHT 30 min. € 35,-
COLLAGEN-VLIES-MASKE GESICHT & HALS 45 min. € 45,-
Durch ein intensiv feuchtigkeitsspendendes Collagenvlies gewinnt die Haut augenblicklich an Elastizität, Geschmeidigkeit und Ausstrahlung.

PERLE DE CAVIAR DUO MASQUE BIO-MARINE .. 30 min. € 45,-
Die innovative Anti-Aging-Meeremaske von Ingrid Millet versorgt Gesicht und Hals mit Kaviar-Extrakt, Bio-Marin und hydratisierendem Schizo-Liftkomplex. Für deutlich mehr Festigkeit, Leuchtkraft und Vitalität.

Für sonnenverwöhnte Haut

PFLEGE NACH DEM SONNENBAD

So wichtig wie das Eincremen der Haut vor dem Sonnenbad ist deren Pflege danach. Denn so gut die Sonne unserer Seele tut – für die Hautzellen bedeutet intensive Sonneneinwirkung Stress. Verhelfen Sie ihr zu Entspannung; dann strahlt die Urlaubsbräune doppelt schön.

ALOE-VERA-SUN-BEHANDLUNG FÜR DAS GESICHT ca. 30 min. € 32,-
Collagen-Vliesmaske zur Verbesserung der Hautstruktur und zur Stärkung der Epidermis. Erfrischendes, ausgleichendes Aloe-Vera-Gel. – Nach dem Sonnenbad.

ALOE-VERA-SUN-BEHANDLUNG FÜR DEN KÖRPER ca. 45 min. € 45,-
Erfrischende, ausgleichende Steicheleinheiten für den ganzen Körper. – Nach dem Sonnenbad.

ST. BARTH SENSATION ca. 90 min. € 89,-
Intensiv feuchtigkeitsspendende Körperpackung mit dem Duft Ihrer Wahl: Bourbon-Vanille, Tiaré-Blüten oder exotische Lilie. Anschließend: wohltuende Entspannungsmassage. Für samtig seidige Haut!

» NICHTS VERMAG DEN GLANZ DER SONNE UND IHREN WIDERSCHIN IM MEER ZU ÜBERSTRAHLEN.« GOETHE



Perfekte Vorbereitung

REGENERATIONSBÄDER

Feine, mit Luft oder Sauerstoff angereicherte Wasserstrahlen betätigen sich im Hydroxur (Spezialwanne) als effektive „Unterwassermassage“.

- LUXUSBAD DER LIGNE ST. BARTH** 20 min. € 40,-
Karibisches Dufterlebnis mit wertvollen Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen.
- BIOSEL-YIN-YANG-THALASSA-ANTISTRESS-BAD** 20 min. € 40,-
Wählen Sie Ihren persönlichen Entspannungs-Favoriten: ANTI-AGING. YIN für mehr Energie. YANG für tiefe Entspannung. DRAIN HUILE zur belebenden Milderung von Stressfaktoren.
- KAISERIN-SISI-BAD** 20 min. € 32,-
Milch und edle ätherische Öle sorgen für samtseidene Haut.
- EROS-AROMAÖL-BAD** 20 min. € 32,-
Exotisches, entspannendes Dufterlebnis speziell für IHN.
- ALGEN-MEERSALZ-BAD** 20 min. € 32,-
Für samtweiche Haut. Ausgezeichnete Wirkung bei Cellulite.

PEELINGS

Peelings bereiten die Haut optimal auf alle nachfolgenden Behandlungen vor. Die Durchblutung wird mobilisiert, winzige Schleifpartikel entfernen abgestorbene Hautzellen, glätten und vitalisieren.

- BAMBOU-GOMMAGE** 20 min. € 40,-
Reinigung & Vitalität durch cremige Milch mit feinen Bambusfasern.
- BIOSEL-SALZPEELINGS** 20 min. € 45,-
ENERGIE ~ YANG: belebt, erneuert das Gewebe und steigert die Leistungsfähigkeit.
ANTI-STRESS ~ YIN: beruhigt das Nervensystem und löst stressbedingte Verspannungen.
ENTSTAUUNG ~ YIN-YANG: wirkt krampflösend & entstauend, aktiviert die Lymphe und baut Giftstoffe ab.
ANTI AGING ~ BAMBOU: Bambusextrakte mit Selen & Silicium versorgen mit Feuchtigkeit & Spannkraft.
- ST. BARTH-SOFTNESS** 30 min. € 45,-
Entspannende Körperpeeling-Massage mit frischem Papaya-Mousse, Kokosnussöl und Seesand.
- ST. BARTH-SEESAND-PEELING** 20 min. € 32,-
- PEELING NACH THALGO** 20 min. € 30,-
- POLENTA-OLIVENÖL-PEELING oder OLIVENÖL-MEERSALZ-PEELING** 20 min. € 28,-
Polentagrieb regt mit sanfter Schälwirkung die Durchblutung der Haut an.
Die im Salz enthaltenen Mineralien unterstützen die Haut beim Speichern von Feuchtigkeit.





Ausgezeichnet in Form

KÖRPERPACKUNGEN IN DER SOFTLIEGE

Ein Höchstmaß an Entspannung, Pflege und Wohlbefinden im warmen, absenkbaren Wasserbett.

MOORPACKUNG 40 min. € 30,-
Therapeutische Empfehlung: Eine Moorpackung vertieft die Wirkung von allen Massagen.

ALGEN-ENTSCHLACKUNGSPACKUNG 45 min. € 50,-
Hautstraffend und unterstützend bei Cellulite

ST. BARTH ~ GANZKÖRPER-ÖLPACKUNG 30 min. € 40,-
Pfllegendes, karibisches Dufterlebnis. Besonders empfehlenswert nach einem Badetag.

ST. BARTH ~ ELASTICITY 30 min. € 50,-
Körperpackung mit Tonerde, feuchtigkeitsspendendem Gurken- oder Ananas-Mousse sowie wertvollen Mineralien und Vitaminen. Efeu-Gel festigt das Bindegewebe und wirkt entstauend. Mentholöl strafft den Hautmantel. Avocadoöl pflegt intensiv.

THALGO PRELUDE-MARIN-ALGENPACKUNG 60 min. € 80,-
Festigende Algenschlamm-packung mit Meeresschlick aus 800 Metern Tiefe. Intensive Mineralienkur für den ganzen Körper. Lockerung der Muskulatur. Die ideale Behandlung bei Cellulite.

ÄGYPTOS-VITALPACKUNGEN & WICKEL

Ägyptos-Behandlungen sind straffende, entschlackende und körperformende Anti-Aging-Methoden. Sie greifen auf wirksame Verfahren der Naturheilkunde zurück, die in ähnlicher Form bereits im alten Ägypten angewandt wurden.

ÄGYPTOS ~ VITALWICKEL ca. 90 min. € 139,-

ÄGYPTOS ~ VITALWICKEL MAL DREI 3 x 90 min. € 378,-

Baumwollbandagen werden in einer warmen Lösung aus feiner Heilerde, Totem-Meer-Salz sowie Mineralien getränkt und in einer speziellen Wickeltechnik um den Körper gewickelt. Dadurch wird der Lymphfluss angeregt und das Gewebe gefestigt; Schlackenstoffe werden abtransportiert.

ÄGYPTOS ~ STRAFFUNGSPACKUNG ca. 45 min. € 59,-
Die ultimative Packung für ein festes, gestrafftes Hautbild.

ÄGYPTOS ~ ANTI-CELLULITE-PACKUNG ca. 45 min. € 59,-
Algen-Cocktail mit Spurenelementen, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

ÄGYPTOS ~ REGENERATIONSPACKUNG ca. 45 min. € 59,-
Mineralerde wirkt mineralisierend, regeneriert die Hautelastizität und stimuliert die Zellerneuerung.

ÄGYPTOS ~ ANTI-AGING-SCHÖNHEITSSPACKUNG ca. 45 min. € 59,-
Königliche Wohlfühlpackung mit intensiver Zufuhr von Hautvitaminen für jugendliche Ausstrahlung.





Straffende Schönheitspflege

FIGURFORMENDE WICKEL

THALGO-FRIGI-WICKEL 45 min. € 45,-

Kühlende Wickel mit Extrakten aus Algen, Kampfer und Menthol fördern die Durchblutung, straffen den Körper, unterstützen den Fettabbau und wirken effektiv bei Geweberschlaffungen. Die Wickel lindern Krampfadern und Besenreiser uns entstauen müde, schwere Beine – besonders im Sommer eine Wohltat!

QMS-BODY-SHAPE 60 min. € 80,-

Die vom deutschen Mediziner Dr. Schulte entwickelte Thermo-Aktiv-Therapie mit Anti-Cellulite-Power gilt als außerordentlich wirkungsvolle Methode – auch gegen Fettpölsterchen und erschlaffte Haut. Die Behandlung beinhaltet ein enzymatisches Peeling (wirkt unter Folie), die feuchtigkeits spendende „Body-Cream“ und die intensiv wärmende „Body-Shape-Lotion“. Stark durchblutungsfördernde Wirkstoffe kurbeln den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an, das angewandte Thermoschichtverfahren schont Besenreiser und Krampfadern.

ENTSCHLACKUNG & STRAFFUNG FÜR BEINE & BODY

BIOSEL-CELLULITE BEINE ca. 25 min. € 45,-

Cellulite-Intensivbehandlung für Oberschenkel und Po. Der Wechsel zwischen modellierender und stimulierender Massage steigert das energetische Potenzial der Anwendung und erzielt eine sofort sichtbare und nachhaltige Verbesserung.

BIOSEL-CELLULITE BODY ca. 50 min. € 75,-

Diese Cellulite-Körperbehandlung verbindet regenerierende Yang-Energie mit entstauernder Yin-Energie und aktiviert die fettverbrennende Wirkung von Koffein, Papaya und Ananas. Zirkulation und Entstauung werden intensiviert; Pölsterchen und Verhärtungen im Gewebe schmelzen. Das Gewebe wird kompakter und die Silhouette harmonischer.

BODY-DETOX-ELEKTROLYSE-FUSSBAD 30 min. € 25,-

Über ein prickelndes ionisiertes Fußbad werden Elektronen an den Körper abgegeben, die Säuren und Giftstoffe neutralisieren und ganz sanft ausscheiden. Spürbare Entschlackung und Entgiftung für wohlige Entspannung (oft bereits während der Behandlung), mehr Leistungsvermögen und eine beschleunigte Regeneration. Ein prickelndes Gefühl – oft bis in tiefe Zellschichten spürbar.

TIPP

FRAUEN OHNE DIE GEWEBEVERÄNDERUNG CELLULITE BILDEN MIT 20% DIE AUSNAHME. NATRIUMARME ERNÄHRUNG, EINE GESUNDE LEBENSWEISE (WENIG ALKOHOL, KEIN NIKOTIN), MASSAGEN UND KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN KÖNNEN DAS HAUTBILD ALLERDINGS VERBESSERN.



Ein Tag nur für mich

WELLNESS-TAGES-PACKAGES

MIRAMAR STERNSTUNDEN € 160,-

- ~ Klassische Gesichtsbehandlung nach Thalgo
- ~ Maniküre mit Handmassage
- ~ Pediküre mit Fußbad & Fußmassage
- ~ Körpervoll- oder Kombimassage (nach Wahl)

RELAXING FÜR DEN HERRN € 190,-

- ~ Klassische Gesichtsbehandlung nach Thalgo
- ~ Maniküre mit Handmassage
- ~ Pediküre mit Fußbad & Fußmassage
- ~ Körpervoll- oder Kombimassage (nach Wahl)

EIN TAG ZUM VERWÖHNT-WERDEN € 250,-

- ~ Klassische Gesichtsbehandlung nach Thalgo
- ~ Maniküre mit Handmassage
- ~ Pediküre mit Fußbad & Fußmassage
- ~ Ganzkörper-Peeling nach Thalgo
- ~ Algenentschlackungspackung zum Straffen und Entgiften
- ~ St. Barth-Harmony-Massage (S. 11) oder Wellness-Aroma-Massage (S. 10) nach Wahl

BIOSEL-ANTI-STRESS-TAGE

BIOSEL-TAG ~ ENTSPANNUNG PUR YIN: ANTI-STRESS RUHE & GLEICHGEWICHT 120 min. € 120,-

Energien, die körperlich und psychisch belasten und zu hartnäckigen muskulären Verspannungen führen, werden gelöscht. Die eintägige Kur hüllt den Körper in yin-energetische Pflanzenwirkstoffe ein, verbessert die Nachtruhe und unterstützt Körper und Geist beim Schöpfen neuer Kraft.

BIOSEL-TAG ~ BELEBUNG TOTAL: YIN-YANG DETOX 120 min. € 120,-

Diese Kur bewirkt eine Entstauung von Giftstoffen und freien Radikalen nach sportlicher Betätigung. Sie löst Spannungen und Krämpfe; der Körper fühlt sich leicht an und die Muskulatur erhöht ihre Leistungsbereitschaft.

BIOSEL-TAG ~ YANG: KRAFT UND ENERGIE 120 min. € 120,-

Harn- und Milchsäure werden entstaut; Giftstoffe aus dem Körper geschleust. Diese Kur aktiviert die muskuläre Energie und belebt die Zellaktivität.

3 BIOSEL-TAGE IM PACKAGE 3 x 120 min. € 340,-

Genießen Sie die oben angeführten BIOSEL-Tage hintereinander im attraktiven Package.

» UM DICH IN EINEN MISERABLEN ZUSTAND ZU VERSETZEN, MUSST DU HART ARBEITEN. MIT DEM GLEICHEN AUFWAND KANNST DU DICH EBENSO GUT BEMÜHEN, DICH ZU VERVOLLKOMMEN UND STARK ZU WERDEN.« ZITAT AUS DON JUAN



Behandlungs-Guide

MEHRTAGES-PACKAGES

ST. BARTH ~ ZAUBER DER KARIBIK € 290,-

- ~ **1. Tag:** Aphrodite-Behandlung mit Collagen-Vliesmaske für Gesicht, Hals und Dekolleté. Massage und Packung für Hände und Füße.
- ~ **2. Tag:** Ganzkörper-Seesandpeeling, karibisches Ölbad und Tiaré-Ölpackung für samtweiche Haut.
- ~ **3. Tag:** Karibische Verwöhnmassage & Gesichtsmassage mit „Huile d'avocat“ oder „Huile de Coco“.

ÄGYPTOS-VITALWOCHE ~ 5 TAGE „FIGUR PUR“ € 590,-

- ~ **1. Tag:** Bodycheck u. Kneiftest. Ägyptos-Duschpeeling zur optimalen Vorbereitung der Haut. Ägyptos-Vitalwickel.
- ~ **2. Tag:** Algen-Meersalz-Bad im Hydroxur. Lymphdrainage.
- ~ **3. Tag:** Ägyptos-Duschpeeling und Vitalwickel mit unterstützendem Body-Detox-Elektrolyse-Fußbad.
- ~ **4. Tag:** Ägyptos-Straffungspackung in der Softliege. Ganzkörpermassage zur Entspannung.
- ~ **5. Tag:** Ägyptos-Duschpeeling und Vitalwickel mit unterstützendem Body-Detox-Elektrolyse-Fußbad.

RESERVIERUNG

Ihre Terminwünsche lassen sich am sichersten dann erfüllen, wenn Sie die Anwendungen bereits vor Ihrem Aufenthalt buchen. Vom Hotelzimmer erreichen Sie die Wellness-Rezeption über die Kurzwahl 170. Unser Therapeuten-Team ist täglich von 9 bis 19 Uhr für Sie da.

VORBEREITUNG

Am besten kommen Sie 5 bis 10 Minuten vor dem vereinbarten Termin an die Wellness-Rezeption, damit Sie sich in aller Ruhe auf das Spa-Erlebnis einstellen können. Mobiltelefone bitte auf lautlos stellen. Eine warme Dusche oder der Saunabesuch vor einer Massage entspannt, reinigt die Poren und lässt das Massageöl besser einziehen. Vermeiden Sie reichhaltige Mahlzeiten oder alkoholische Getränke vor Ihrer Anwendung. Männern empfehlen wir einige Stunden vor der Gesichtsbildung eine Rasur.

KLEIDUNG

Der Bademantel ist die beste Bekleidung auf dem Weg zur Behandlung; lassen Sie dabei bitte alle Wertgegenstände im Zimmersafe, denn das Spa kann keine Verantwortung für verlorene Wertgegenstände übernehmen. Massagen und Körperbehandlungen genießen Sie unbekleidet oder mit Einmalunterwäsche. Im Behandlungsraum können Sie sich alleine und ungestört entkleiden. Während der Behandlung werden alle Körperteile, die nicht aktiv einbezogen sind, mit Handtüchern abgedeckt.

BEHANDLUNG

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über Ihre Wünsche bzw. über Schwangerschaft, Beschwerden oder Krankheiten. Auch hinsichtlich Massagedruck, Extra-Handtuch, Wärme-, Licht- oder Tonregulierung soll alles zu Ihrer vollen Zufriedenheit sein. Unsere Therapeuten teilen Ihnen vor je-

der Anwendung mit, welche Produkte zum Einsatz kommen und wie diese auf den Körper wirken. Über Feedback nach einer Behandlung freuen wir uns immer, so können wir unsere Leistungen künftig noch weiter verbessern. Direkt nach der Behandlung sollten Sie Aktivitäten vermeiden, genügend Tee oder Wasser trinken und eine halbe Stunde ruhen.

STORNIERUNGEN

Behandlungen bitte spätestens zwölf Stunden vor dem Termin absagen. Für Stornierungen nach diesem Zeitpunkt oder bei Nichterscheinen müssen wir 85% der Behandlungskosten verrechnen. Verspätetes Erscheinen verkürzt die Zeit Ihrer Behandlung.

GUTSCHEINE

MIRAMAR-WELLNESS-GUTSCHEINE sind schöne Geschenke für Partner, Freunde oder Verwandte. Nähere Infos erhalten Sie an der Rezeption.



TIPP: Die „etwas andere“ Relax-Therapie!
Erkundigen Sie sich nach Schiffsausflügen
mit der Tornado Blu...

Meer und mehr...

BEWEGEND. ZUM WOHLFÜHLEN.

Mit großer Freude knüpft das Hotel Miramar an Opatijas Tradition als „heilklimatischer Curort Abbazia“ an und bietet Ihnen, neben Wohlfühlbehandlungen und therapeutischen Anwendungen, auch ein abwechslungsreiches Freizeit- und Bewegungsprogramm – zur Steigerung der Lebensfreude, zum Knüpfen von Kontakten und natürlich zur Regeneration an der frischen Luft. Denn bereits zu Monarchiezeiten war das Mikroklima der Opatija-Riviera wegen seiner Heilwirkung ein Star unter Stars.

Und bereits zu Monarchiezeiten amüsierten sich die Gäste auch „außerhalb der Kurprogramme“ bei Ausflügen, sportlichen Wettkämpfen und allerlei anderen Belustigungen. – Aktivitäten, die einfach Spaß machen und Ihre Gesundheit allein schon deshalb positiv unterstützen. Wir

haben die „Lustbarkeiten von damals“ in die heutige Zeit „übersetzt“: Unsere Fitnesstrainer begleiten Sie täglich bei kostenlosen Bewegungsprogrammen, wie etwa Aqua-Jogging, Taebo, Nordic Walking oder Smovey (...).

Während der gesamten Saison finden Themenwochen mit unseren Therapeuten oder Gast-Tutoren statt: Schmerztherapie, Meditationen, Rückentraining, Bauchtanz, Yoga, Klangschalen-Entspannung und natürlich Tanz: mit den „Dancing-Stars“ Andy und Kelly Kainz, der Tanzacademy Eureda, dem beliebten Wiener Tanzlehrer Peter Kantor und/oder den österreichischen Vize-Staatsmeistern im Tango Argentino: Gabi und Toni Altendorfer.

Kurse, Vorträge und Seminare runden das Angebot ab. Wir wünschen Ihnen eine Fülle an bewegenden Momenten!

TIPP

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEN SIE EINIGE UNSERER AKTIVPROGRAMME SOWIE ALLERLEI WISSENSWERTES ZU BEHANDLUNGEN, WELLNESS & SAUNABEREICH. AUSFLUGSPROGRAMME SOWIE INFOS ZU SEMINAREN UND KURSEN ERHALTEN SIE AN DER HOTELREZEPTION.



Fit mit unseren Vitaltrainern

GRATIS-VITALPROGRAMM

Zusätzlich zu unseren Wellness- und Saunaangeboten offerieren wir eine große Vielfalt an (größtenteils kostenlosen) geführten Bewegungsprogrammen. Unser Wochenprogramm sowie die tägliche „Morgenpost“ informieren Sie über aktuelle Angebote:

KARDIO- UND FITNESSGERÄTE

In unserem professionell ausgestatteten Fitnessraum können Sie von 7 bis 21 Uhr an allen Geräten frei trainieren. Stundenweise steht dort unser Fitnesstrainer Milan für die fachmännische Erklärung der Geräte und zur Trainingsbetreuung bereit.

NORDIC WALKING

Erlernen/praktizieren Sie die korrekte Nordic-Walking-Technik auf der Carmen-Sylva-Waldpromenade oder im Bergdorf Kastav bei unserem Fitnesstrainer Milan. Leihstöcke stellen wir Hotelgästen kostenlos zur Verfügung.

NEU: SMOVEY

Diese neuartige Trainingsmethode führt zu mehr Lebensenergie und Muskelkraft. Gelenkschonend lindert sie Rücken- und Nackenschmerzen und stärkt vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur. Smovey-Ringe (Foto li.) stellen wir kostenlos zur Verfügung. Unser SMOVEY-Trainer Milan trainiert mit Ihnen im Fitnessraum oder auf der Liegewiese am Pool (je nach Wetter). SMOVEY ist ein Schwingring mit freilaufenden Stahlkugeln, die bereits durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationschwingungen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen. Für zu Hause können Sie die Ringe plus Trainings-CD um € 75,- an der Wellness-Rezeption erwerben.

BAUCHTANZ

Wochenweise verführt Sie eine professionelle Bauchtanzlehrerin und Physiotherapeutin zu diesem genussvollen orientalischen Bewegungsabenteuer.

AQUA-JOGGING IM POOL

Dieses optimale, rücken- und gelenkschonende Herz-Kreislauf-Training ohne Stress und Schweiß wirkt gegen Cellulite, kräftigt und lockert die Gelenke gleichermaßen. Anfänger und Fortgeschrittene üben zusammen entsprechend ihrer individuellen Konstitution. Spezielle Aqua-Jogging-Gurte stehen kostenlos zur Verfügung.

YOGA

Verschiedene Gast-Tutoren unterrichten diese hohe Kunst der Entspannung wochenweise im Miramar.

ENGPASSDEHNUNGEN

Neben unseren Theapeuten lehrt monatlich auch Schmerztherapeut Christian Elmauthaler diese Technik eine Woche lang im Miramar (S.9).

UND MEHR...

Morgengymnastik, Rückentraining, Meditation, Pilates, Taebo, Qigong (...)



Wellness-Guide

SAUNA- UND POOLBEREICH

Sauna- und Poolbereich (Öffnungszeiten S.43) sind ausschließlich unseren Hotelgästen vorbehalten. Bitte kleiden Sie sich bereits im Zimmer um und betreten Sie den Wellnessbereich mit Bademantel und Badeschuhen. Wertsachen sind im Zimmersafe am besten aufgehoben; für Verluste im Wellnessbereich können wir keine Haftung übernehmen.

RUHE

Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone in unserem Wellnessbereich, insbesondere in den Ruhe- und Liegebereichen sowie in der Saunalandschaft, auszuschalten. Bitte verzichten Sie dort auch auf die Benutzung von Kameras und Laptops und unterhalten Sie sich leise und zurückhaltend. Das Adria-Relax-Resort Miramar ist kein maßgeschneidertes Hotel für Familien mit Kindern; unsere Gäste suchen

vorwiegend Erholung, Entspannung und Ruhe. Diese Tatsache bitten wir bei einem Aufenthalt mit Kindern zu berücksichtigen. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, übermäßige Unruhe im Hotelareal einzudämmen. Unter Berücksichtigung dieser Hinweise fühlen sich allerdings auch Kinder bei uns wohl, die gemeinsam mit ihren Eltern Urlaub machen. Besonders zu Ferienzeiten funktioniert das Miteinander sehr gut.

UMWELTBEWUSSTSEIN

Integrativer Bestandteil eines Wellness-Aufenthaltes ist der respektvolle Umgang mit der Umwelt. Verwenden Sie bitte nur so viele Handtücher, wie Sie wirklich benötigen. Das Waschen verbraucht Wasser und Strom; diese Ressourcen sind in einigen Regionen bereits knapp, Waschmittel belasten unsere Umwelt. Schonung und Schutz der Natur sollten unser gemeinsames Anliegen sein.

UNSIITTE LIEGEN-RESERVIERUNG

Stundenlanges „Vorreservieren“ von Liegen verärgert grundsätzlich alle unsere Gäste, kommt aber immer wieder vor, besonders in den Morgenstunden; oft bis weit in den Vor- oder gar Nachmittag hinein. Wir stellen ausreichend Liegen für alle Hotelgäste zur Verfügung. Unsere Mitarbeiter sind deshalb angewiesen, länger ungenutzt reservierte Liegen auf der Wiese, am Strand und am Pool konsequent zu räumen und persönliche Sachen auf den dafür vorgesehenen Ablagen zu hinterlegen.

FREUNDLICHES MITEINANDER ☺

Das Adria-Relax-Resort Miramar will eine Oase der Entspannung und Erholung für Sie sein, Gästewünsche bestmöglich erfüllen und „unter einen Hut“ bringen. Damit das gelingt, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen und bitten um ein respektvolles freundliches Miteinander. Danke!



TIPP: Erkundigen Sie sich nach den geführten Saunagängen mit unseren Saunameistern!

SAUNAEINRICHTUNGEN

Folgende Wärmetherapien finden Sie in unserer Wellness-Saunaanlage (Nacktbereich):

- ~ Finnische Sauna: 85 bis 90°C, 10 bis 20 % Luftfeuchtigkeit
- ~ Osmanisches Dampfbad: 50°C bis 60°C, 90-100 % Luftfeuchtigkeit
- ~ Infrarotkabine: 35 bis 40°C
- ~ Kräutersauna: 50 bis 60°C, 40 bis 50 % Luftfeuchtigkeit
- ~ Laconium: 40 bis 50°C, 30 bis 40 % Luftfeuchtigkeit
- ~ 6 Erlebnisduschen: Eis-, Tropen regen- und Kübel dusche, Schwallbrausen

SAUNABEKLEIDUNG

Straßenkleidung und -schuhe sind im gesamten Saunabereich tabu! In Mitteleuropa gilt dieser als absolute Ruhe-, Nackt- und Nichtraucherzone. Falls Sie die Sauna nicht nackt benutzen wollen, bitte ein Handtuch über Ihrer Badekleidung tragen.

SAUNA- & STRANDHANDTÜCHER

Handtücher finden Sie in ausreichender Zahl und zur freien Entnahme sowohl im Saunabereich als auch im Flur vor unserer Poolanlage.

SAUNABENUTZUNG

Der Zutritt zu unserer Saunaanlage ist Personen ab 16 Jahren gestattet. Die Saunawelt ist täglich von 16 bis 20 Uhr in Betrieb, auf Wunsch auch gerne ab 14 Uhr, an Regentagen ab 11 Uhr. – Bitte wenden Sie sich an unsere Wellness-Rezeption.

SAUNAWIRKUNG

Regelmäßige Saunabesuche stärken Immun- und Herz-Kreislauf-System, reinigen die Haut und bauen Stress ab. Das Dampfbad sorgt mit angenehmen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit für gute Durchblutung und freie Atemwege, kurbelt den Stoffwechsel an und lockert die Muskulatur. Im Laconium kommt der

Sauna-Guide

Kreislauf in Schwung und der Entschlackungsprozess wird angeregt. Die Tiefenwärme der Infrarotkabine wärmt die Haut von innen, reinigt die Haut, entschlackt und löst Muskelverspannungen ohne den Kreislauf zu belasten.

SAUNAREGELN

- ~ **Vor und nach den Saunagängen duschen und abtrocknen.**
- ~ **Badeschuhe vor der Saunakabine stehen lassen.**
- ~ **Nur auf Handtüchern sitzen – kein Schweiß aufs Holz bitte!**
- ~ **Bitte nach dem Saunagang nicht ungeduscht den Pool benutzen!**
- ~ **Auf genügend Flüssigkeit vor und nach dem Saunabesuch achten.**
- ~ **Zwischen den Saunagängen (max. 15 min.) eine Pause von mindestens 20 min. einlegen. Viel frische Luft tanken.**
- ~ **Bitte benutzen Sie die Sauna Ihrer Konstitution entsprechend.**



Bitte wohlfühlen!

MIRAMAR-WELLNESS AUF EINEN BLICK

- ✦ **beheizter Meerwasser-Außen- und Innenpool; 28 °C
Schwimmfläche: 200 m² (25 x 8 m, Tiefe 1,60 m)
mit Außen-Whirlpool**
- ✦ **Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Kräutersauna,
Dampfbad, Laconium und Infrarotkabine**
- ✦ **Erlebnis-Duschbereich**
- ✦ **Ruhe- und Liegeräume, teilweise mit Meerblick**
- ✦ **Kardio- und Krafttrainingsraum mit Gartenblick**
- ✦ **Liegewiesen um den Pool und im mediterranen Gartenpark
mit Liegen und Sonnenschirmen**
- ✦ **Fels-Badestrand mit Dusche, Liegen und Sonnenschirmen
direkt beim Hotel**
- ✦ **Meerterrasse mit Pool-Bar und Grillküche**
- ✦ **täglich kostenloses Aktivprogramm: Morgengymnastik,
Nordic Walking, Fitness- und Yoga-Wochen, Qigong,
Bauchtanzkurse, Taebo, Pilates, Aqua Jogging u.v.m.**
- ✦ **Heilklima des Kurortes und 12 km wunderschöne Meeres-
promenade direkt vor der Haustür, bzw. Hoteltür ☺.**

NEU AB 2012 ...

zusätzliches WELLNESS-AREAL mit Süßwasser-Hallenbad (integrierter Whirlpool), Unterwasser-Massageliegen, Sauna, Dampfbad, Kneippmöglichkeiten sowie großzügigen Liege- und Relaxbereichen.

ÖFFNUNGSZEITEN

- 🕒 **THERAPIEN & BEHANDLUNGEN: 9–19 Uhr**
- 🕒 **MEERWASSERPOOL: 6–21 Uhr**
- 🕒 **KARDIO-/ KRAFTTRAININGSRAUM: 7–21 Uhr**
- 🕒 **SAUNALANDSCHAFT: 16–20 Uhr**
Sauna auf Wunsch und bei Voranmeldung bereits ab 14 Uhr; an Regentagen ab 11 Uhr.
Die Infrarotkabine im Saunabereich ist von 7–21 Uhr individuell verfügbar / einschaltbar.



MIRAMAR

Das Adria-Relax-Resort in Opatija
Ive Kaline 11, HR-51410 Opatija
T. 00385 / 51 / 28 00 00, F. 28 00 28
www.hotel-miramar.info

