

A close-up photograph of several sliced pieces of aloe vera, showing their translucent, gel-like interior and green outer skin. The slices are arranged in a small stack, with some water droplets visible on the surface they are resting on. The background is softly blurred, showing more aloe vera leaves and a warm, golden light source in the upper left corner.


MIRAMAR
DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

WELLNESS & SPA

ANGEBOT & PREISE



WELLNESS & SPA

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM SPA!

Bereits im Jahr 1889 wurde Opatija zum heilklimatischen Kurort ernannt. Die Luft ist hier weitgehend frei von allergenen Partikeln, und das Mikroklima hat eine derart positive Wirkung, dass Menschen mit Asthma, Bronchitis oder Allergien meist eine deutliche und nachhaltige Besserung erleben. Wohlfühlhormone werden vermehrt produziert, das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck reguliert und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert. Das lokale Reizklima wirkt sich auch vorteilhaft auf die Haut aus und fördert gesunden Schlaf - alles wissenschaftlich erwiesen. Bereits die bloße Anwesenheit in dieser Region tut also gut, wobei Bewegung die Wirkung ebenso fördert, wie eine gezielte Unterstützung durch therapeutische Maßnahmen. Wir freuen uns sehr, dieses naturgegebene Geschenk in unserer Region genießen zu können!

Unser Spa-Angebot basiert auf dem Prinzip, Wellness als Lebensstil zu leben und stützt sich auf vier Säulen: Detox, Antistress, Antiaging und Kosmetik.

IHR MIRAMAR – SpaTeam



UNSER ANGEBOT

KLASSISCHE MASSAGEN

Ganzkörper l Wellness l Rücken l Kombi l Fußreflexzonen

THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

Individuelle Massage- und Physiotherapien
Personal-Training, Dehnübungen l Lymphdrainagen
Kinesio-Taping l Moorpackung

MASSAGEN AUS ALLER WELT

La Stone l Huna Mana l Lomi Lomi Nui l Tui Na

AYURVEDA – Lebensweisheit aus Indien

Abhyanga l Shirodhara l Individuelle Yogastunde

OLIVENÖL – Die Kraft der Natur

Peeling l Packung l Massage l Istrian Gold Special
BABOR – Die Antiaging-Wirkung der Weintraube
Gesicht l Peeling l Packung l Anti-Aging l Massagen

LIGNE ST. BARTH – Duft der Karibik

Gesicht l Peeling l Packung l Slimness l Massagen

PHARMOS NATUR – Aloe Vera, Königin der Heilpflanzen

Gesicht, Hals, Dekolleté l Algen-Peeling Detox
Massagen

BODY-DETOX – Entgiften & Entschlacken

Elektrolyse-Fußbad l Fußreflexzonenmassage

4	PMP-FUSSBEHANDLUNGEN – Auf Wolken gehen	16
	Rituale nach Prof. G. Mazzocco	
5	KOSMETIK für SIE	19
	Maniküre l Pediküre l Nagellack l Make-Up Wimpern- und Brauen färben l Depilation	
6	KOSMETIK SPEZIELL für IHN	20
	Gesichtspflege Pharmos Natur l Maniküre l Pediküre Fresh Kick l Gentlemen Packages	
7	ENTSPANNUNG DELUXE – Partner-Behandlungen	22
	Peeling l Massagen l Schaumwein & Obst Istrian Gold in der Paarkabine	
9	BEHANDLUNGS-GUIDE & SPA-ETIKETTE	24
	GANZ ENTSPANNT »NACHSITZEN«	26
12	FIT MIT UNSEREN VITAL-TRAINERN	27
13	SAUNA-GUIDE	28
	SAUNAREGELN	29
15	MIRAMAR-SPA AUF EINEN BLICK	31



MASSAGEN

GANZKÖRPERMASSAGE 50 min. € 75

Klassische Tiefenmassage mit Mandelöl.

Löst Verspannungen.

WELLNESS-AROMA-MASSAGE 50 min. € 79

Eine sanfte Massage mit warmen Aromaölen, die die Muskulatur lockert und wunderbare Düfte verbreitet, die Sie weit weg vom Alltag entführen.

KOMBI-MASSAGE FÜR RÜCKEN & FÜSSE 50 min. € 79

Kombination aus Rücken- und Fußreflexzonenmassage.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE 25 min. € 48

Massage der »Landkarte am Fuß« mit ganzheitlicher

Wirkung auf Nervensystem, Organe und Gelenke.

Die perfekte Abrundung ist ein Body-Detox-Elektrolyse-Fußbad.

RÜCKEN- ODER TEILMASSAGE (BEINE, KOPF) 25 min. € 43

Entspannung für die Rücken- und Schultermuskulatur.

Tipp: Eine Moorpackung vorab verstärkt die Wirkung.

MOORPAKUNG CC. 45 min. € 52

Therapeutische Empfehlung: Eine Moorpackung nach der Massage vertieft deren Wirkung.

THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE 50 min. € 88,-

Unsere bestens ausgebildeten Physiotherapeuten gehen gezielt auf Ihre Problemzonen ein und lösen Muskelverspannungen sowie Blockaden individuell.

3x INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE + 1X GRATIS-KINESIO-TAPING insgesamt 180 min. € 264,-

Diese spezifische Behandlung erstreckt sich über drei Tage.

MANUELLE PHYSIOTHERAPIE..... 35 min. € 63,-

Maßgeschneiderte Bewegungsschulung zur Gesunderhaltung oder Genesung nach einer Operation.

LYMPHDRAINAGE FÜR BEINE UND OBERKÖRPER..... 50 min. € 88,-

Sanfte, gezielte Druckmassage, die die Lymphgefäße anregt, Gewebsflüssigkeiten abzutransportieren. Beruhigt, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem.

INTENSIV-LYMPHDRAINAGE 75 min. € 118,-

Lymphdrainage für den gesamten Körper.

PERSONAL-TRAINING-DEHNÜBUNGEN 45 min. € 55,-

KINESIO-TAPING 15 min. € 35,-

Taping zur Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen mit einem elastischen Band, das wie die Hände des Therapeuten 24 Stunden auf dem Körper wirkt.

Pressotherapie..... 45 min. 65 €,-

Die Pressotherapie ist eine therapeutische Behandlung, die als alternative Möglichkeit der manuellen Lymphdrainage dargestellt wird. Es basiert auf kontrolliertem Luftdruck für Beine, Bauch und Arme. Das Ziel ist die Aktivierung einer besseren Durchblutung des Herzens und hilft somit bei Problemen mit Wasseransammlungen unter der Haut und verstopften Venen.

MASSAGEN AUS ALLER WELT

LA STONE, USA 75 min. € 130,-

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

HUNA MANA, HAWAII 60 min. € 115,-

HU = lodernde Energie des Feuers, NA = sanftes Fließen des Wassers, MANA = Lebensenergie. Durch großflächige, kraftvolle Massagebewegungen auf der Körperrückseite werden Blockaden gelöst und die Energie kann ungehindert fließen. Die sanfte, meditative Behandlung der Körpervorderseite und das Auflegen von Muscheln ermöglichen tiefe Entspannung.

LOMI LOMI NUI , HAWAII 2-HÄNDIG ZELEBRIERT 75 min. € 130,-

LOMI LOMI NUI , HAWAII 4-HÄNDIG ZELEBRIERT 75 min. € 215,-

Diese »Königin« der Massagen basiert auf der Huna-Philosophie und verbindet Körper, Geist und Seele mit unkomplizierter Klarheit, befreit tief im Körper liegende Blockaden und Stress, löst Ängste und Verkrampfungen. Freude und Lebenslust erwachen.

TUI NA, CHINA 75 min. € 115,-

Basierend auf der traditionellen Chinesischen Medizin, wird dieses Massage bei Blockaden im Energiefluss und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Der Name leitet sich von »Tui« für schieben und »Na« für greifen ab. Es ist eine Kombination aus Kneten, Streichen und chiropraktischen Griffen, die sich an Akupunkturpunkten und dem Meridianverläufen orientieren.

AYURVEDA - LEBENSWEISHEIT AUS INDIEN

AYUS = Leben, VEDA = Wissen/Wissenschaft

Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt, dessen schriftliche Überlieferungen Tausende von Jahren zurückreichen. Es umfasst ein ganzheitliches Lebenskonzept, das auch Massagetechniken beinhaltet, die heute genauso wertvoll sind wie vor 5000 Jahren.



ABHYANGA 2-HÄNDIG ZELEBRIERT 75min. € 140,-

ABHYANGA 4-HÄNDIG ZELEBRIERT 75 min. € 218,-

Die ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage wird von einem oder zwei Therapeuten ausgeführt.

Ihr Name bedeutet »Große Einölung mit liebenden Händen«. Die sanften, meditativen Bewegungen öffnen die Entgiftungskanäle des Körpers und wirken auf wundersame Weise reinigend auf Körper und Seele.

SHIRODHARA 45 min. € 115,-

Der Stirnguss mit warmem Öl ist eine der schönsten und intensivsten Behandlungen im Ayurveda.

Ein dünner Strahl aus Öl fließt auf das sogenannte dritte Auge (Stirn), zwischen Augenbrauen und Haaransatz, stimuliert so diesen Energiebereich und beruhigt das vegetative Nervensystem.

INDIVIDUELLE YOGA-EINHEIT 45 min. € 55,-

Yoga und Ayurveda verfolgen dasselbe Ziel: Die Balance von Körper und Geist. Während Yoga zur Selbsterkenntnis führt, fördert Ayurveda die Selbstheilung – eine untrennbare Einheit.



OLIVENÖL - DIE KRAFT AUS DER NATUR

Die wissenschaftlich belegten, wertvollen Inhaltsstoffe und Antioxidantien von extra nativem Olivenöl pflegen den Körper auch von außen. Das Öl spendet Feuchtigkeit und wirkt entzündungshemmend. Es enthält ungesättigte Fettsäuren, Eiweiße, Mineralien, Betakarotin sowie reichlich Vitamin E, A und D - allesamt Komponenten, die für eine elastische, widerstandsfähige, wunderbar zarte und erfrischte Haut. Diese revitalisierende und verjüngte Wirkung kann zur Gewohnheit werden!



OLIVENÖL-PEELING MIT MEERSALZ 20 min. € 42,-

Zucker entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen, während die Mineralien des Meersalzes die Feuchtigkeitsspeicherung unterstützen, damit das Olivenöl seine volle Wirkung entfalten kann.

OLIVENÖL-KÖRPERPACKUNG 20 min. € 45,-

Reines Olivenöl macht Ihre Haut weicher, elastischer und straffer. Die in der Softliege wirkende Packung energetisiert und besitzt eine hervorragende revitalisierende Wirkung. Tauchen Sie ein in ein entspannendes Bad der alten Römer, in dem Olivenöl stets ein unverzichtbarer Bestandteil war.

OLIVENÖL-GANZKÖRPERMASSAGE 50 min. € 78,-

Die positiven Eigenschaften von Olivenöl sind ideal für sensible, trockene oder irritierte Haut. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren hilft, Hornschuppen zu lösen und die Haut wunderbar zu glätten – ergänzt durch ätherische Zitrusöle.

ISTRIAN GOLD SPEZIAL · NEU 105 min. € 160,-

Olivenöl-Peeling, -Körperpackung, -Körper- und Kopfmassage vereinen sich zu einer Erfahrung, die Sie immer wieder erleben möchten.

BABOR

Babor ist ein deutscher Pionier der Schönheit, gegründet 1956 vom renommierten Biochemiker Dr. Michael Babor. Das Unternehmen setzte stets auf Innovation und etablierte sich als führend auf dem Gebiet professioneller Hautpflege. Das Forschungs- und Innovationszentrum von Babor verwandelt die Geheimnisse der Natur in High-Tech-Produkte, die Natur und Wissenschaft miteinander vereinen, um synergetisch optimierte Qualität zu schaffen.

HSR LIFTING 75 min. € 125,-

HSR Lifting setzt neue Maßstäbe im Bereich des kosmetischen Liftings bei BABOR. Bekannt für seine besonders geschmeidigen, nährenden Texturen und einen innovativen Wirkstoffkomplex, bekämpft die neue Generation HSR Lifting sämtliche Arten von Falten und wirkt den Ursachen der Faltenentstehung gezielt entgegen.

SEACREATION 90 min. € 196,-

Anti-Aging Luxuspflege, geboren aus den Tiefen des Ozeans.

Maritime Wirkstoffe unterstützen die Faltenreduktion und Straffung der Haut und machen Seacreation zum Luxus-Meisterwerk der Anti-Aging Wirkung. Diese High-End-Produkte sorgen für glatte und straffe Haut.

DOKTOR BABOR HYDRATE & PLUMP..... 50 min. € 95,-

Multi-Hydration-Hyaluron für eine tiefenwirksame Feuchtigkeitsversorgung und ein pralles, frisches Hautbild.

DOKTOR BABOR LIFT& FIRM.....60 min €110,-

Reduziert Falten, verbessert die Festigkeit und Elastizität der Haut . Verschiedene Peptide (Tri-, Tetra-, Oligo-, Hexapeptide, Kupfer) in Kombination mit Aminosäuren fördern die natürliche Produktion von Kollagen und Elastin in der Haut sowie Tetrapeptide und pflanzliche Kollagenfragmente vom Typ I, was zu einer sichtbaren Reduktion der Faltentiefe und einer spürbaren Verbesserung der Hautelastizität führt.

ENERGIYING BODY TREATMENT 105 min € 165,-
Belebend. Vitalisierend. Erfrischend.

BABÖR SPA Energizing stimuliert mit einer Duftkomposition aus Zitrusnoten, harmonisch kombiniert mit dem belebenden Aroma von grünem Tee.

SHAPING BODY RITUAL..... 75 min € 95,-
Wirksam, straffend und konturverstärkend.

Luxuriöse Körperpflege vereint exklusive Stammzellenextrakte der Elsbeere mit dem pflanzlichen SHAPING-Wirkstoffkomplex, um die Hautelastizität zu verbessern und eine gepflegte, schöne Haut zu erzielen. Spezielle Texturen und Düfte runden das SPA-Erlebnis ab



LIGNE ST BARTH - DER DUFT DER KARIBIK

ST BARTH – AROMA-GESICHTSPFLEGE 60 min. € 92,-

Reinigung mit Frangipani-Blütenmilch, Hautanalyse, Papaya-Peeling und Melonentonic.

Abschluss mit Creme und Serum.

ST BARTH »APHRODITE & ADONIS« – DER PURE LUXUS 90 min. € 123,-

Genießen Sie die komplette Aroma-Gesichtspflege (siehe oben) ergänzt durch Hand- und Fußmassage.

ST BARTH – KARIBISCHE GANZKÖRPER-VERWÖHNMASSAGE 50 min. € 88,-

Feuchtigkeitsspendende Massage, die Ihre Haut nährt und die Seele streichelt. Wählen Sie dafür Ihren Lieblingsduft: Tiaré-Blüte, Bourbon-Vanille oder exotische Lilie.

ST BARTH »HARMONY« – GANZKÖRPERMASSAGE. 50 min. € 88,-

Entspannende, straffende und glättende Ganzkörpermassage mit kühlendem Efeu-Gel, Menthol-Öl oder feuchtigkeitsspendendem Aloe-Vera-Gel. Zum Abschluss wählen Sie Ihren Lieblings Duft aus der St Barth-Kollektion.

ST BARTH SOFTNESS – PEELING 30 min. € 52,-

Die entspannende Körperpeeling-Massage mit frischem Papaya-Mousse, Kokosnussöl und Seesand hüllt Sie in exotische St Barth-Düfte (Tiaré-Blüte, Bourbon-Vanille oder Lilie).

ST BARTH »ÖLPAKUNG« – KÖRPERPACKUNG IN DER SOFTLIEGE 30 min. € 65,-

ST BARTH »SLIMNESS« – BEINMASSAGE 25 min. € 55,-

Wohltuende Beinmassage für rasche Erleichterung bei schweren, geschwollenen Beinen. Efeu-Gel und Menthol-Öl entstauen, entwässern und festigen.



PHARMOS NATUR - ALOE VERA, DIE KÖNIGIN DER HEILPFLANZEN

Während Wasser Pflegebestandteile nur oberflächlich transportieren kann, dringt der 100-prozentige Aloe-Vera-Bio-Ursaft in den Produkten von Pharmos-Natur tief in die Zellstruktur ein und liefert reparierende und regenerierende Pflanzennährstoffe. Das Highlight unserer Behandlungen ist die Anwendung eines frischen Aloe-Vera-Pflanzenblattes.

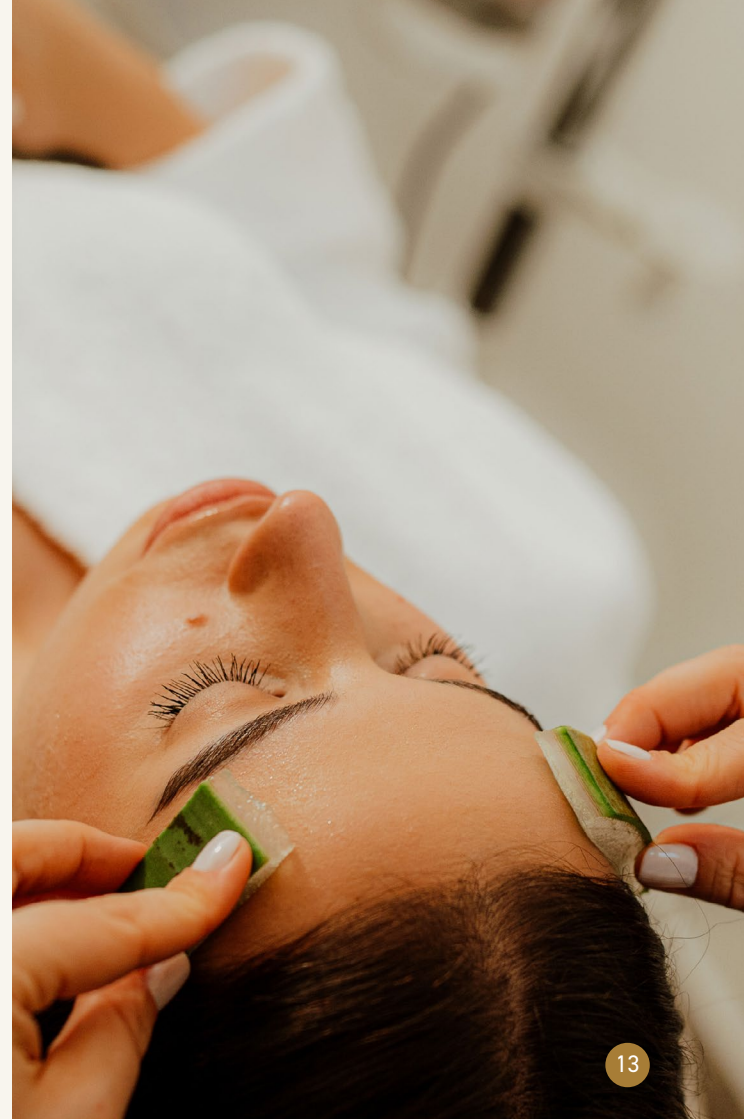
FÜR GESICHT & DEKOLLETÉ:

Love your age, be beautiful – Superior..... 60 min. € 115,-
Sanfte Reinigung, Peeling, Anwendung des frischen Aloe-Vera-Pflanzenblattes und Maske. Hochwirksame Kollagenlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und glätten sie.

Love your age, be beautiful – Deluxe 90 min. € 145,-
Die oben beschriebene Anwendung ergänzt durch eine intensive Tiefenreinigung der Gesichtshaut, zusätzliche Feuchtigkeit, warme Fußkompressen sowie entspannende Fuß-, Hand- und Kopfmassagen.

PHARMOS NATUR – »Detox« – Superior..... 60 min. € 98,-
Aloe Vera wirkt in Kombination mit europäischen Kräutern intensiv entgiftend über die Lymphe und stärkt das Bindegewebe. Das Ergebnis ist eine klare, gut tonisierte Haut, gefestigte Konturen und gemilderte Äderchen.

PHARMOS NATUR – »Detox« – Deluxe • NEU 90 min. € 128,-
Diese Behandlung wird durch eine intensive Tiefenreinigung, Fußkompressen und Massagen ergänzt, die Sie immer wieder erleben möchten. Obige Anwendung ergänzt durch eine intensive Tiefenreinigung, Fußkompressen und Massagen, die Sie immer wieder machen wollen.





*Entdecken Sie die wunderbare Wirkung des frischen Aloe- Vera-Pflanzenblattes,
ein erstklassiger Feuchtigkeits-Booster!*

PHARMOS NATUR – Detox PACKUNG 30 min. € 55,-

Genießen Sie Bodystyling auf Basis exklusiver Kräuteröle und Bio-Aloe-Vera. Der Wirkstoffkomplex dieser Packung wird schnell von der Haut aufgenommen, aktiviert den Lymphfluss, strafft das Gewebe und mildert Cellulite. Die Haut ist in der Erscheinung gepflegt, geglättet und erfrischt.

PHARMOS NATUR Algen-Peeling 30 min. € 55,-

Das sanft reinigende Peeling mit Bio-Aloe-Vera entfernt alte Hornzellen und feine Schmutzpartikel. Durchblutung und Lymphfluss werden aktiviert, Altersflecken gemildert und das Bindegewebe gefestigt.

PHARMOS NATUR – Detox GANZKÖRPERMASSAGE 60 min. € 108,-

Diese Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper kombiniert kostbare Heilpflanzen mit reiner Bio-Aloe-Vera. Sieentschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel und mildert Cellulite – für neuen Schwung und angenehme Leichtigkeit.

PHARMOS NATUR – Relax & Move GANZKÖRPERMASSAGE 60 min. € 105,-

Die Diese Massage befreit Muskeln und Gelenke. Blockierte Energie wird aus dem Körper abgeleitet, Verspannungen und Verkrampfungen werden gelöst. Für mehr Beweglichkeit und neue Lebensfreude.

PHARMOS NATUR

LOVE YOUR AGE - BODY RITUAL 105 min € 170,-

Verjüngende und straffende Regeneration sowie intensive Pflege für trockene und reife Haut. Eine innovative Kombination aus Lipiden, Vitaminen und Antioxidantien strafft die Haut effizient und aktiviert die Hauterneuerung. Peeling, Packung und Ganzkörpermassage tragen zur Stärkung von Kollagen und Elastin im Bindegewebe bei.

INTENSIVE MOISTURE BODY RITUAL 105 min € 170,-

Die ideale Nährstoffkombination für trockene und dehydrierte Haut. Diese Behandlung umfasst Peeling, Packung und Massage mit pflegenden Inhaltsstoffen. Das frisch zubereitete Aloe Vera Gel, angereichert mit einer Extraportion Biophotonen, sorgt für ein lebendiges, frisches und jugendliches Aussehen. Es stärkt das Bindegewebe und füllt die Feuchtigkeitsdepots wieder auf.

FACE YOGA 40 min € 80,-

Face Yoga umfasst Gesichtsübungen, die darauf abzielen, das Erscheinungsbild der Haut zu verbessern, indem sie die Muskulatur straffen, die Durchblutung und Lymphzirkulation anregen und gleichzeitig zur Entspannung beitragen. Die Vorteile von Face Yoga sind: Straffung der Gesichtszüge, Milderung feiner Linien, Reduzierung von Gesichtsasymmetrien und, Straffung von Hals und Kiefer. Diese Anwendung wird mit Babor oder Pharmos-Naturprodukten kombiniert.



BODY DETOX - ENTGIFTUNG, ENTSCHLACKUNG, ENTSÄUERUNG

Umweltgifte, Stress, Bewegungsmangel und eine einseitige Ernährung können den Säure-Basen-Haushalt stören und langfristig chronische Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten begünstigen, da der Körper nur begrenzt in der Lage ist, Schadstoffe auf natürlichem Weg auszuscheiden.

Das Elektrolyse-Fußbad Body Detox® nutzt die Schweißdrüsen an den Fußsohlen zur Ausscheidung von Harnsäure – laut einer unabhängigen Laborstudie die einzige bekannte Methode, die diesen wertvollen Beitrag zur Gesundheit leistet. Gleichzeitig werden Körperzellen elektrisch revitalisiert, Körperflüssigkeiten gereinigt und aktiviert.

BODY DETOX Elektrolyse-Fußbad 30 min. € 42,-

Das ionisierende Fußbad neutralisiert Säuren und Giftstoffe und scheidet diese ganz sanft aus. Die Folge ist eine spürbare Entschlackung und Entgiftung, gepaart mit angenehmer Entspannung, mehr Leistungsvermögen und einer beschleunigten Regeneration.

Wochen-Package

BODY DETOX Elektrolyse-Fußbad 3 x 30 min. € 119,-

BODY DETOX Elektrolyse-Fußbad und Fußreflexzonenmassage..... 55 min. € 85,-

Entschlacken, Entsäuern, Entgiften und Entspannen – genießen Sie anschließend eine Fußreflexzonenmassage. Diese behandelt die reflektorische „Landkarte am Fuß“ mit Ganzkörperwirkung auf Nervensystem, Organe und Gelenke, ergänzt durch eine intensive Tiefenreinigung, Fußkompressen und Massagen, die Sie immer wieder erleben möchten...



PMP® - PHYTOMASSOPODIA-BEHANDLUNG

Ein ganzheitliches Wohlgefühl, das von den Füßen ausgeht: Die patentierte Fußbehandlung Phytomassopodia® von Prof. G. Mazzocco gilt als hochwirksame Anwendung mit wissenschaftlich belegter Wirkung, wie Verspannungslösung, Stressabbau, beschleunigter Regeneration und anhaltender Vitalität für den gesamten Körper. Es werden spezielle Massagetechniken und Behandlungen mit Wasser, Wärme, Kälte, italienischer Tonerde und ätherischen Ölen angewendet und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

PHYTO=Pflanze, MASSO=Massage, PODIA=Fuß



PMP® CLASSIC-RITUAL 60 min. € 95,-

Während Sie bequem liegen, erfahren Ihre Füße ein Peeling mit grüner Tonerde und ätherischen Ölen, die entgiftend und regenerierend wirken. Die aktive und passive Fußgymnastik stimuliert die Fußdynamik, die warme oder kalte Kräuterpackung Phyto-Fango, auf Basis von Tonerde, Algen und ätherischen Ölen, wirkt entzündungshemmend und lässt Füße und Beine abschwellen. Zusätzlich werden Bindegewebe, Lymphe und Reflexzonen manuell sowie mit dem Podostrigiles® massiert.

PMP® TOTAL HARMONIE – Alles Gute für Rücken und Füße 90min. € 130,-

Zu Beginn werden ihre Muskeln durch ein entgiftendes und anregendes Rücken-Peeling sowie eine Rückenmassage mit Relax-Öl tief entspannt. Im Anschluss folgt das komplette PMP® Classic-Ritual.



KOSMETIK - FÜR Sie

MEDIZINISCHE PEDIKÜRE 75 min. € 80,-
Zusätzlich zur kosmetischen Fußpflege werden hier auch eingewachsene Nägel und Hühneraugen behandelt.

MANIKÜRE ohne Lack 45 min. € 50,-
Pflege für Nägel und Nagelhaut der Hände.

WELLNESS-PEDIKÜRE ohne Lack 60 min. € 60,-
Fußbad, kosmetische Pflege von Fußnägeln und Nagelhaut, leichte Fußmassage.

NÄGEL LACKIEREN 15 min. € 15,-
Pflege für Fingernägel und Nagelhaut.

FINGERNÄGEL – FRENCH LACK 30 min. € 30,-

FINGERNÄGEL – SHELLAC MIT MANIKÜRE 75 min. € 80,-
Shellac mit Nagelverstärker kommt ohne Trocknungszeit aus und hält verschleiß- und splitterfrei garantiert zwei Wochen lang. Mit hoher Deckkraft durch hohen Pigmentgehalt und einer spiegelglatten, glänzenden Oberfläche.

FRENCH LACK + SHELLAC MIT MANIKÜRE 90 min. € 95,-

SHELLAC ENTFERNEN 30 min. € 20,-
ABEND MAKE-UP 30 min. € 50,-
Individuelle Profi-Tipps inklusive.

TAGES-MAKE-UP 30 min. € 40,-
Individuelle Profi-Tipps inklusive.

WIMPERN FÄRBEN 15 min. € 20,-



BRAUEN FÄRBEN oder fassonieren 15 min. € 20,-

DEPILATION:

Oberlippe € 17,-
Kinn € 17,-
Achseln € 20,-
Bikinizone € 45,-
Beine bis zum Knie € 45,-
Beine komplett € 65,-

LADIES-PACKAG 180 min. € 211,-
Wellness-Pediküre und -Maniküre
+ Babor HSR Lifting Face Treatment

KOSMETIK - FÜR IHN

GESICHTSBEHANDLUNG

PHARMOS NATUR Nature of Man 60 min. € 115,-
Pflege- und Vital-Booster, abgestimmt auf Männerhaut.

BABOR FOR MAN 60 min. € 95,-
Erfrischende Gesichtspflege speziell für ihn.

GENTLEMAN-PACKAGE 180 min. € 184,-
Gönnen Sie sich eine verwöhnende Wellness-Pediküre und -Maniküre, kombiniert mit einer revitalisierenden Babor Man Face Treatment.



ENTSPANNUNG DELUXE - PARTNER TREATMENTS • NEU

Wie schön, gemeinsam eine entspannende Auszeit zu erleben: als Paar, Elternteil und Kind oder Enkelkind, mit der besten Freundin oder dem besten Freund. In unserer exklusiven Partner-Kabine können Sie diese wertvolle Zeit zu zweit genießen, während zwei Therapeuten Sie mit wohltuenden Massagen verwöhnen. Frisches Obst und ein Glas prickelnder Schaumwein runden das Erlebnis ab – ein Genuss für alle Sinne!



MIRAMAR ZWEISAMKEIT 90 min. € 300,-

Erleben Sie ein himmlisches Verwöhnprogramm: Jeweils ein St. Barth Softness – Peeling mit frischem Papaya-Mousse, Kokosnussöl und Seesand (S. 11), gefolgt von einer entspannenden Ganzkörper-, Gesichts- und Kopfmassage. Dazu servieren wir frisches Obst und ein Glas prickelnden Schaumwein – für eine perfekte Auszeit zu zweit.

MAGISCHE MOMENTE – EINFACH FALLEN LASSEN 75 min. € 260,-

Lassen Sie sich von einer kombinierten Rücken- und Fußreflexzonenmassage (S. 4) sowie einer wohltuenden Gesichts- und Kopfmassage verwöhnen. Dazu reichen wir frisches Obst und ein Glas Schaumwein, das perfekte Zusammenspiel aus Entspannung und Genuss.

RELAXEN UND ENTSPANNEN 75 min. € 260,-

Gönnen Sie sich eine sanfte Wellness-Aroma-Massage mit warmen Aromaölen (S. 4), gefolgt von einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage. Ein erfrischendes Glas Schaumwein und frisches Obst machen diese Behandlung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

ISTRIAN GOLD FÜR ZWEI 75 min. € 260,-

Genießen Sie jeweils ein zartes Olivenöl-Peeling mit Zucker- oder Meersalz, kombiniert mit einer pflegenden Olivenöl-Ganzkörpermassage (S. 9). Frisches Obst und ein Glas prickelnder Schaumwein runden das luxuriöse Verwöhnprogramm für zwei ab.



BEHANDLUNGS-GUIDE & SPA-ETIKETTE

RESERVIERUNG

Um Ihre bevorzugten Terminwünsche zu erfüllen, empfehlen wir, die Buchung bereits bei Ihrer Hotelreservierung vorzunehmen. Die Spa-Rezeption erreichen Sie täglich von 9 bis 18 Uhr über die Kurzwahl 170 von Ihrem Hotelzimmer aus.

VORBEREITUNG

Für optimale Ergebnisse empfehlen wir, vor der Behandlung eine warme Dusche oder einen Saunagang zu nehmen, um die Haut vorzubereiten und das Massageöl besser einziehen zu lassen. Reichhaltige Mahlzeiten und Alkohol bitte vermeiden. Männer sollten sich bestenfalls einige Stunden vor einer Gesichtsbehandlung rasieren. Bitte kommen Sie 5 bis 10 Minuten vor Ihrem Termin an der Spa-Rezeption an und denken Sie daran, Ihr Mobiltelefon auszuschalten oder auf lautlos zu stellen, um eine ungestörte Erholung zu gewährleisten.

KLEIDUNG

Auf dem Weg zur Behandlung empfehlen wir einen bequemen Bademantel. Im Behandlungsraum können Sie sich ungestört entkleiden. Bei Massagen und Körperbehandlungen bitten wir Sie Einweg- Unterwäsche zu tragen oder sich vollständig zu entkleiden. Alle nicht behandelten Körperpartien werden während der Behandlung professionell abgedeckt. Bitte beachten Sie, dass wir für die Aufbewahrung von Wertgegenständen keine Verantwortung übernehmen können.

BEHANDLUNG

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über etwaige spezielle Wünsche, eine bestehende Schwangerschaft, aktuelle Krankheiten oder gesundheitliche Beschwerden. Auch Massagedruck, ein zusätzliches Handtuch, Wärme-, Licht- und Ton sollen Ihrer Vorstellung entsprechen. Unsere Therapeuten werden Sie vor Beginn jeder Behandlung über die Wirkung der verwendeten Produkte informieren. Ihr Feedback nach der Behandlung ist für uns von großer Bedeutung, da es uns hilft, unsere Dienstleistungen kontinuierlich zu verbessern und noch besser auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.



Direkt nach der Behandlung sollten Sie Aktivitäten vermeiden, reichlich Tee oder Wasser trinken und ruhen.

STORNIERUNGEN

Wir bitten Sie, gebuchte Behandlungen im Falle einer Änderung oder Absage spätestens 12 Stunden vor dem vereinbarten Termin zu stornieren. Bei einer Absage innerhalb von weniger als 12 Stunden oder im Falle eines Nichterscheinens berechnen wir 85 % der Behandlungskosten. Sollte es zu einer Verspätung kommen, muss die Dauer der Behandlung entsprechend gekürzt werden.

SAUNA- UND POOLBEREICH

Unsere Sauna- und Poolbereiche sind ausschließlich für Gäste des Hotels Miramar zugänglich. Bitte betreten Sie den Spa-Bereich bereits im Bademantel und mit Badechuhen. Für mitgeführte Wertgegenstände können wir keine Haftung übernehmen.

UMWELTBEWUSSTSEIN

Ein integrativer Bestandteil des Spa-Aufenthaltes ist der respektvolle Umgang mit der Umwelt. Wir bitten Sie, nur die Handtücher zu verwenden, die Sie tatsächlich benötigen, und so zur Schonung unserer Ressourcen beizutragen.

RUHE & RÜCKSICHT

Um allen Gästen eine erholsame und entspannende Zeit zu ermöglichen, bitten

wir Sie, Ihre Mobiltelefone in den Spa-, Ruhe- und Liegebereichen sowie in der Saunalandschaft auszuschalten oder auf lautlos zu stellen. Bitte verzichten Sie zudem auf die Nutzung von Fotoapparaten und Laptops in diesen Bereichen.

Das Hotel Miramar richtet sich primär an Gäste, die Erholung, Ruhe und Entspannung suchen. Daher bitten wir, bei Aufenthalt mit Kindern auf die Bedürfnisse unserer anderen Gäste Rücksicht zu nehmen. Unsere Spa-Mitarbeiter sind angewiesen, übermäßige Unruhe einzudämmen. In den Ferienzeiten funktioniert das Miteinander der Generationen jedoch in der Regel sehr gut, sodass sich auch Familien mit Kindern bei uns wohlfühlen können.

LIEGEN-RESERVIERUNG

Leider kommt es immer wieder vor, dass Liegen über längere Zeiträume, insbesondere in den Morgenstunden und oft bis weit in den Tag hinein, reserviert werden, ohne dass diese genutzt werden. Dies führt verständlicherweise zu Unmut bei unseren Gästen. Um allen eine faire Chance auf eine Liege zu bieten, stellen wir ausreichend Liegen für alle Hotelgäste zur Verfügung. Unsere Mitarbeiter sind deshalb angewiesen, Liegen, die über längere Zeit ungenutzt bleiben, sowohl auf der Wiese als auch am Strand und am Pool, freizugeben. Persönliche Gegenstän-

de werden auf den dafür vorgesehenen Ablagen sicher aufbewahrt.

SEID NETT ZUEINANDER

Das Adria-Relax-Resort Miramar möchte seinen Gästen eine Oase der Entspannung und Erholung bieten und die verschiedensten Gästewünsche harmonisch erfüllen. Damit dies gelingt, bitten wir Sie, uns durch ein respektvolles und freundliches Miteinander zu unterstützen. Wir danken Ihnen für Ihre Rücksichtnahme!

Unsere Therapeuten erläutern Ihnen vor jeder Behandlung, wie die eingesetzten Produkte auf den Körper wirken. Ihr Feedback nach der Behandlung ist uns sehr wichtig und hilft uns, unser Angebot stetig zu verbessern. Wir empfehlen, nach der Behandlung auf anstrengende Aktivitäten zu verzichten, ausreichend Tee oder Wasser trinken und sich eine Ruhepause zu gönnen.

STORNIERUNGEN

Falls Sie eine bereits reservierte Behandlung nicht wahrnehmen können, bitte wir Sie, diese spätestens 12 Stunden vor dem Termin abzusagen. Bei einer Stornierung innerhalb von weniger als 12 Stunden oder bei Nichterscheinen erheben wir eine Stornogebühr in Höhe von 85 % der Behandlungskosten. Bitte beachten Sie, dass sich bei Verspätungen die Dauer der Behandlung entsprechend verkürzt.

Teatime

GANZ ENTSPANNT »NACHSITZEN« NEU

Nach Ihrem entspannten Aufenthalt im SPA möchten wir Ihnen eine Tasse Tee aus dem innovativen Green Tea House in Zagreb Kuća zelenog čaja anbieten, abgestimmt auf Ihre Behandlung oder ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack. Falls Sie von den exquisiten Tees genauso begeistert sind wie wir, haben Sie die Möglichkeit, diese bei uns zu erwerben und sich zu Hause ein Stück dieser wohltuenden Erfahrung zu gönnen.



FIT MIT UNSEREN VITAL-TRAINERN

GRATIS-VITALPROGRAMM

Täglich bieten wir unseren Gästen eine Vielfalt an oft kostenlosen Bewegungsprogrammen, wie Morgengymnastik, Meditation, Pilates, Qigong, Rückentraining und Stand-Up-Paddling. Die aktuellen Angebote finden Sie in den Miramar-Programmen oder auf unserer Website.

KARDIO- & FITNESSGERÄTE

Unser Fitnessraum ist mit professionellen Geräten ausgestattet, die Sie nach Belieben nutzen können. Jeden Tag steht Ihnen dort ein erfahrener Fitnesstrainer zur Verfügung, der Sie in die Nutzung der Geräte einführt und Ihr Training betreut.

NORDIC WALKING

Erlernen oder perfektionieren Sie die richtige Technik des Nordic-Walking entlang der Meerpromenade, auf der schattigen Carmen-Sylva-Waldpromenade oder an anderen male-
rischen Orten. Für unsere Hotelgäste stellen wir kostenfrei Leihstöcke zur Verfügung.

SMOVEY-TRAINING

Dieses gelenkschonende Training steigert Ihre Lebensenergie und Muskelkraft, lindert Rücken- und Nackenschmerzen und stärkt

vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur. Die dafür erforderlichen SMOVEY-Schwungringe stellen wir Ihnen kostenlos zur Verfügung. Ganzjährig bieten unsere SMOVEY-Trainer sowie wechselnde Gast-Tutoren Trainingseinheiten im Fitnessraum, auf der Liegewiese, am Pool oder an der Meerpromenade an.

AQUAJOGGING UND -GYMNASTIK

Das rücken- und gelenkschonende Herz-Kreis-
lauf-Training im Wasser ist besonders effektiv gegen Cellulite und fördert die Lockerung und Kräftigung der Gelenke. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – die Übungen werden individuell an Ihre Konstitution angepasst. Für die Teilnahme stellen wir Ihnen kostenfrei spezielle Aquajogging-Gurte zur Verfügung.

YOGA MIT YOGAMEISTERN

Das ganze Jahr über bieten wir bei uns Yoga in vielen Varianten an, unterrichtet von erfahrenen Gast-Tutoren. Dazu gehören unter anderem Hatha-Yoga und TriYoga. Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie in unseren Miramar-Programmen, der Morgenpost sowie auf unserer Website.



SAUNA-GUIDE

S AUNAEINRICHTUNGEN:

- FINNISCHE SAUNA
85–90 °C, 10 bis 20 % Luftfeuchtigkeit
- OSMANISCHES DAMPFBAD 5
0–60 °C, 90–100 % Luftfeuchtigkeit
- INFRAROTKABINE: 35–40 °C
- KRÄUTERSAUNA
50–60 °C, 40–50 % Luftfeuchtigkeit
- LACONIUM:
40 bis 50 °C, 30–40 % Luftfeuchtigkeit
Eis-, Tropenregen- und Kübeldusche, Schwall-
brausen
- FINNISCHE PANORAMASAUNA
mit Garten- und Meerblick beim Indoor-Pool in
der Gästevilla 2. 85–90 °C, 10–20 % Luftfeuch-
tigkeit.

SAUNABEKLEIDUNG

Straßenbekleidung und -schuhe sind im gesamten Saunabereich nicht gestattet! Wie in Mitteleuropa allgemein üblich, gilt der Saunabereich als absolute Ruhe-, Nackt- und Nichtraucherzone. Wenn Sie die Sauna nicht nackt betreten möchten, bitten wir Sie, ein Handtuch über Ihrer Badebekleidung zu tragen.

HANDTÜCHER

In Ihrem Zimmer finden Sie Handtücher in Ihrer Badetasche, die Sie jederzeit an der Spa-Rezeption und bei den Pool-Boys gegen frische Handtücher austauschen können.

SAUNABENUTZUNG

Der Zutritt zu den Saunabereichen ist ab 16 Jahren gestattet. Die Anlagen sind täglich von 16–20 Uhr in Betrieb, auf Wunsch auch früher, an Regentagen ist das schon ab 11 Uhr möglich. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an unsere Spa-Rezeption.

SAUNAWIRKUNG

Regelmäßige, korrekt durchgeführte Saunagänge stärken das Immunsystem, fördern das Herz-Kreislaufsystem, 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 entspannt die Muskulatur.

Im Laconium wird der Kreislauf angeregt und der Entschlackungsprozess unterstützt.

Die Tiefenwärme der Infrarotkabine wärmt von innen, dringt so in die Haut ein, reinigt sie, fördert die Entschlackung und löst Muskelverspannungen, ohne den Kreislauf zu belasten.





SAUNAREGELN

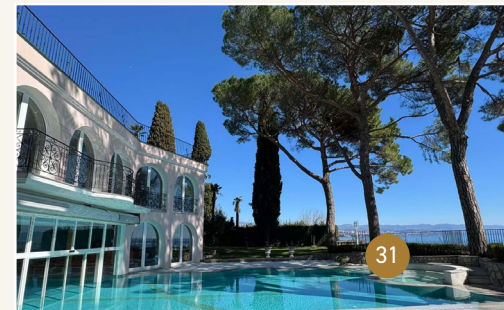
- Bitte vor und nach den Saunagängen duschen und abtrocknen.
- Die Badeschuhe bitte VOR der Saunakabine stehen lassen.
- Sitzen Sie bitte nur auf Handtüchern; vermeiden Sie es, Schweiß auf dem Holz zu hinterlassen.
- Bitte nach dem Saunagang nicht ungeduscht den Pool benutzen.
- Achten Sie auf genügend Flüssigkeit vor und nach dem Saunagang.
- Zwischen den Saunagängen (max. 15 min.) sollte eine Pause von mindestens 20 min. eingelegt werden, um frische Luft zu tanken.
- Bitte nutzen Sie die Sauna in Übereinstimmung mit Ihrer körperlichen Konstitution.





MIRAMAR-SPA AUF EINEN BLICK

- Beheizter Meerwasser-Außen- und Innenpool mit einer Temperatur von 28 °C (25 x 8 m, Tiefe 1,60 m) und einem Außen-Whirlpool.
- In der Spa-Villa, nur 100 m vom Felsbadestrand entfernt: Eine umfangreiche Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Kräutersauna, Dampfbad und Laconium.
- Panorama-Hallenbad in der Gästevilla 2: Süßwasserpool mit einer Temperatur von 30 °C
- (20 x 5 m, Tiefe 1,20 m) ausgestattet mit Whirlpool und integrierten Massageliegen. Finnische Panorama-Sauna, Infrarot-Kabine, großzügige Relaxbereiche.
- Ruhe- und Liegeräume in allen Spa-Bereichen; teilweise mit Meerblick.
- Kardio- und Krafttrainingsraum mit Blick in den Garten.
- Wiesen mit Liegen und Sonnenschirmen rund um den Pool und im mediterranen Gartenpark.
- Direkt am Hotel: Felsbadestrand mit Duschen, Liegen und Sonnenschirmen.
- Täglich, kostenloses Aktivprogramm mit einer Vielzahl an Angeboten wie
- Morgengymnastik, Aquajogging, Nordic Walking, Smovey, Fitness- und Yoga-Wochen, Qigong, Zumba, Pilates, und vielem mehr.
- Naturgegebenes Heilklima des Kurortes, das zur Regeneration und Entspannung beiträgt.
- Direkt unterhalb des Hotels verläuft der 10 km lange Lungomare, eine malerische Meerpromenade, der die Orte Volosko und Lovran miteinander verbindet.



MIRAMAR
DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

Ive Kaline 11, 51410 Opatija - Hrvatska
tel. +385 51 28 00 00
www.hotel-miramar.info | info@hotel-miramar.info

