

➤ Fit & Vital

08:30–09:30 Smovey Walk.

Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Smovey-Ringe. Trainiert wird je nach Wetter bei einem Marsch entlang des Lungomare oder im Veranstaltungsraum I. Teilnahme kostenfrei.

➤ Opatija entdecken

10:00-12:00 Stadtführung durch Opatija mit Opatija.



Treffpunkt: Hotelhalle.
Teilnahme kostenfrei.

ANMELDUNG an der Rezeption erbeten. All jene, die Opatija noch nicht kennen, sollten einen Stadtsparzierung nicht versäumen!!!

Sie lernen auf dem ca. 1 ½ -2 stündigen Spaziergang das historische Städtchen mit seinen versteckten Plätzen kennen. Der Ort mit seinen rund 13.000 Einwohnern ist geprägt durch eine Fülle an Architektur im Stil des Historismus. Opatija ist das bedeutendste Beispiel eines **mondänen Seebades der seinerzeitigen „österreichischen Riviera“** mit dem architektonischen Flair aus der Zeit der Donaumonarchie.

➤ Fit & Vital

11:00-11:30 AQUA Jogging im Meer (bei Schlechtwetter im Pool)

Treffpunkt: Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.

KVARNER ABEND im Hotel Miramar

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 18:30 Kvarner Abend mit den Sängern der „Klapa-Opatija“, die mit traditionellen kroatischen Liedern den Abend im Restaurant umrahmen.

➤ Unterwegs mit der Tornado Blue

20:30 – 22:45 ROMANTISCHE SCHIFFFAHRT „MONDSCHINSECRET“ mit Besichtigung in Lovran

Diese romantische wie ruhige Schiffsreise auf der „Tornado Blue“ offenbart bei der Ansicht „von See

aus“ völlig andere Perspektiven der Villen und Herrschaftshäuser von Opatija. **An Bord wird Sekt serviert – Romantik pur, die durch Millionen Lichter an Land noch verstärkt wird.** Die entzückende Altstadt Lovran wird besichtigt wie auch die Hl. Georg Kirche mit den Fresken aus dem 15.J.H. **Liliana organisiert für Sie auch eine Schnaps-, Marmelade und Olivenölverkostung im Peperoncino, wo Sie auch authentische Souvenirs für Ihren Lieben kaufen können.** Der Preis pro Person für diese Mini-Kreuzfahrt: Euro 55,- (Fahrt, Getränke am Schiff, Führung inkludiert) direkt am Schiff zu begleiten. Anmeldungen bitte an der Rezeption. Min 10 Personen. **Nehmen Sie eine Windjacke mit. Abfahrt ist um 20h30 ab Hafen Opatija.**



Samstag, 5. Juli 2025

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 20:00 TRIO „IN BETWEEN“

Werden Sie in der Habsburgbar mit Rock 'n' Roll, Evergreen, Musik aus den 80 und 90 Jahren, unterhalten!

Diesen Abend sollten Sie nicht versäumen...

Sonntag, 6. Juli 2025

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 20:30 Das TRIO Candy sorgt für Stimmung und gute Laune auf der Showbühne der Habsburgbar oder auf den Terrassen am Meer. Es darf getanzt werden!



HOTEL-PROGRAMM

Liebe Gäste!

Willkommen im Hotel Miramar



Es ist mir eine große Freude, Sie wieder bei uns im Hotel Miramar begrüßen zu dürfen! Wie wir schon im letzten

Jahr bei unseren Welcome Cocktails und auch in persönlichen Gesprächen angekündigt haben, können wir nun mit vollem stolz verkünden, was wir alles für unsere Gäste in sehr kurzer Zeit erneuert haben.

Wenn Sie durch unseren Garten spazieren, werden Sie den neuen, schönen Weg bemerken, der nicht nur die Atmosphäre belebt, sondern auch einen einladenden Zugang zu unseren Einrichtungen bietet. Außerdem wird Ihnen die neue Beleuchtung in den Abendstunden ins Auge fallen und eine zauberhafte Stimmung erzeugen.

Unser Meerwasserpool hat nicht nur eine technische Renovierung erfahren, sondern auch das gesamte Umfeld wurde verbessert. Der Pool sowie der Whirlpool laden Sie ein, sich in unserem neuen Ambiente zu erfrischen und die Annehmlichkeiten zu genießen.

Alle Zimmer wurden mit neuen Fernsehern ausgestattet, die nun noch mehr deutschsprachige Sender bieten. So können Sie sich nach einem erlebnisreichen Tag bequem entspannen und Ihre Lieblingssendungen schauen. Auch unser Wintergarten/Orangerie erstrahlt in neuem Glanz und lädt zum Verweilen ein.

Eines haben wir jedoch nicht umgestellt: Auf vielfachen Wunsch bleibt unser bewährtes Schlüsselsystem erhalten, denn Key Cards passen einfach nicht zum Charme des Miramar. Ich weiß, wie wichtig Ihnen diese Tradition ist.

Ein besonderes Highlight im Jahr 2025 wird unser Kultur- und Unterhaltungsprogramm sein. Das Hotel Miramar

legt großen Wert auf Kunst und Musik, weshalb wir in enger Zusammenarbeit mit unseren Gästen ein ganz besonderes Programm für Sie zusammengestellt habe. Freuen Sie sich auf unvergessliche Abende voller Inspiration und Unterhaltung.

Wir sind überzeugt, dass Sie unsere Verbesserungen bei Ihrem Aufenthalt zu schätzen wissen und wir wünschen Ihnen wunderschöne Tage bei uns im Hotel Miramar...

Ihr Miramar-Management!

Allgemeine Informationen

Öffnungszeiten MIRAMAR SPA und POOLS

Wellness-Rezeption: 09:00–18:00

Therapien und Behandlungen: 09:00–18:00

Sonntags:

Wellness-Rezeption: 10:00–18:00

Therapien und Behandlungen: 10:00–18:00

MEERWASSER-POOL 07:00–19:00

Sauna beim Meerwasserpool: Bitte beachten Sie die Aushänge im Poolbereich!

SÜSSWASSER-HALLENBAD und Ruheräume (in Gästevilla 2)

SÜSSWASSER-HALLENBAD 07:00–20:00

Die Panorama-Sauna beim Süßwasserpool im Gebäude 2 ist an regnerischen Tagen am Nachmittag in Betrieb. An anderen Tagen gerne auf ANFRAGE. Bitte wenden Sie sich dazu an die Rezeption oder Wellness-Rezeption. Die Infrarotkabine kann jederzeit benutzt werden.

Wichtige INFO:

Ihre Strandtücher können Sie an der Wellness-Rezeption zwischen 08:30 und 18:00 Uhr gegen frische eintauschen. Saunatücher erhalten Sie ebenfalls dort.

Kardio-Krafttrainingsraum

07:00 – 19:00

Frühstück 07:00-11:00

Freie Tischplatzwahl beim Frühstück im Restaurant und auf den Terrassen!

Unser **Aktivangebot** beginnt bereits früh am Morgen. **Informieren Sie sich in der Morgenpost** und **machen Sie mit - Ihrer Gesundheit zuliebe!** Ob Smovey-Walk am Lungomare, Stadtführung oder Yoga: Die Bewegungseinheiten sind für alle gedacht. Jeder trainiert seiner Kondition und seinem Können entsprechend!

Abendessen 18:00 - 21:00

Bitte warten Sie am Eingangsbereich des Restaurants. Wir führen Sie gerne zu dem für Sie reservierten Tisch! Nutzen Sie unsere lange Abendessenszeiten, um in aller Ruhe genussvoll Ihren Urlaubstag ausklingen zu lassen!

ÖFFNUNGSZEITEN Bar/Restaurant

Habsburgbar	10:00 – 24:00
À la carte Restaurant	12:00 – 16:00
Kaffee/Kuchen/Eis/Snacks	12:00 – 17:00

REZEPTION & SISIS - HOFLADEN

Rezeption	06:00 – 22:00
Nachtportier	22:00 – 06:00

Interne Durchwahl vom Zimmer: 150 und 152

Sisis-Hofladen	08:00 – 20:00
----------------	---------------

Tipps zur Urlaubsgestaltung

Das Miramar liegt direkt am Lungomare – Opatijas berühmter Seepromenade! Über unsere Restaurant-Terrasse gelangen Sie über die Stufen direkt auf ihn hinunter und können Ihren Spaziergang entlang des Meeres beginnen. Auf einer Länge von ca. 12 km verbindet dieser Seeweg die Städte Volosko, Opatija, Ika, Ičići und Lovran. Zwischen 1889 und 1911 erbaut, führt Sie der Seeweg an den prächtigen Villen aus der Gründerzeit der k.u.k.-Kurorte Opatija und Lovran vorbei!

Ein ausgedehnter Spaziergang entlang des Lungomare „Kaiser-Franz-Joseph I.“ sollte bei keinem Urlaub in Opatija fehlen!

Wissenswert

Opatijas Tourismusgeschichte begann als „Wintercurort Abbazia“

Es waren die Berichte dreier namhafter Mediziner welche die Zukunft Abbazias maßgeblich prägten. Der angesehene Münchner **Laryngologe Max Joseph Oertel**, der deutsche-österreichische **Chirurg Theodor Billroth** und **Professor Julius**



Glax aus Wien waren maßgeblich dafür verantwortlich, dass Abbazia als Kurort konzipiert und ernannt wurde. Dabei waren die Mediziner von den gesundheitsfördernden Qualitäten des Küstenstreifens absolut überzeugt: Glax verbrachte ab 1885 die Wintermonate in Abbazia

und verlegte im Sommer 1887 seinen Hauptwohnsitz dorthin, Auch Billroth verweilte oft in Abbazia, wo er im Jahre 1894 dann auch verstarb. Billroth, durch seine wissenschaftlichen Arbeiten und Operationstechniken weltberühmt, promotete Abbazia in zahlreichen Briefen und Veröffentlichungen. Hier einige Auszüge:

„Da bin ich nun seit einigen Tagen in dem lorbeerumkränzten Abbazia und finde es herrlich hier. Wohin soll man zu Weihnachten, zu Ostern in die Ferien reisen? Südtirol, die Riviera, Carfu, Zante* waren mir diesmal zu weit, also versuchte ich es mit Abbazia. Ich preise mich glücklich, dass ich diesen Vorsatz ausführte.“ *Cafu = Korfu/ Zante = Zakynthos „Es bleibt eine Wonne, mitten im Winter nur aus dem Hause zu treten, um an so manchen

➤ **Istrien entdecken - Lernen Sie Rovinj, Bale und die Lim Bucht kennen! - ABGESAGT!**

Bei diesem Ausflug fahren Sie zuerst entlang der kontrastreichen Küstenstrasse bis Plomin und weiter durch das grüne istrische Hinterland zur malerischsten Stadt Istriens, Rovinj. **Rovinj** zählt mit seiner venezianischen Baustruktur, auf einer einstigen Insel liegend, zum wahren Wahrzeichen Istriens. Der berühmte Balbi-Bogen, die Kirche der hl. Euphemia auf dem Gipfel des alten Stadtkerns, die Stadtuhr mit dem geflügelten Löwen der nach Ländern, Meeren und Sternen greift, die malerischen Gassen Crisia und Carera, bunte Promenade mit netten Kaffees, Konobas und Pizzerias verleihen einen Hauch von interessanter kulturgeschichtlichen Tradition, gastronomischer Vergnüglichkeit und echter Lebensfreude. Danach erreichen Sie Bale, machen einen Spaziergang durch die engen Gassen von Bale, erfahren, was genau den legendären Liebhaber Casanova nach Bale gebracht hat. **Bale** ist eine kleine Stadt mit großem unwiderstehlichen Charme, Das malerische mittelalterliche Städtchen Bale hat seine engen mit weißem Stein gepflasterten Gassen aufbewahrt und bietet eine beinahe intime Atmosphäre für eine echte Pause von der Hektik, dem Stress und allem, was den modernen Menschen im Alltag quält. Bale zählt noch immer zu einem Geheimtipp der wahren Liebhaber der paradisischen Halbinsel Istrien, die auf der Suche nach reichem kulturellen Erbe, Geschichte, zauberhafter Landschaft, rauer Schönheit der Steinarchitektur, abseits der kommerziellen Routen, immer wieder gerne diese entspannte und ruhigere Ecke besuchen. Bevor wir Istrien verlassen, besuchen Sie noch die berühmteste Bucht von Istrien - **Lim Bucht**, bewundern ihre kontrastreiche Landschaft und hören die Geschichte von dem berühmten Piraten Henry Morgan und seinem verborgenen Schatz. Der Limski-Kanal verfügt über den Status eines besonderen Reservats im Meer sowie einer besonderen Landschaft. Es handelt sich um eine Meeresbucht, die etwa 12 km lang ist, am Eingang eine Breite von etwa 600 m hat, und eine Tiefe von bis zu 33 m.

Dauer: 09:00 - ca 17:00. Kosten: € 85,- pro Person für Busfahrt, Reiseleitung. Zahlbar direkt bei Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt: in der Hotelhalle. Min. 4 Teilnehmer.

➤ **Fit & Vital**

11:00-11:30 AQUA Jogging im Meer (bei Schlechtwetter im Pool)

Treffpunkt:

Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.



➤ **Vortragsreihe**

17:00 – 17:40 Umsetzung im Alltag mit Katrin Oberrauner

In diesem Vortrag werden die zentralen Methoden noch einmal zusammengefasst. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps und Impulse zur eigenständigen Anwendung im Alltag.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum I oberhalb des Fitnessraumes. **Teilnahme kostenfrei.**

➤ **Kulinarik & Meer**

18:00 Kroatisch-österreichischer Abend in unserem Restaurant: Freuen Sie sich auf unser kalt-warmes Dessertbuffet mit kroatischen und österreichischen Süßspeisen, das wir Ihnen jeden Donnerstagabend servieren! Modernisiert und authentisch – so nennt MIRAMAR-Konditorin Draga Valentić ihre Interpretationen der österreichischen und kroatischen Mehlspeisenküche! Weniger Zucker, weniger Fette und dennoch der volle Genuss! Das geht nur mit echten Zutaten statt Aromazusätzen und viel Zeit statt Backtriebmitteln. Gesunde, regionale Lebensmittel und meisterliche Backkunst garantieren Ihnen einen unbeschwerten Süßspeisengenuss, dem Sie sich unbeschwert hingeben können.

➤ **Musik & Unterhaltung**

Ab 21:00 Musik und Tanz mit den DELLBOYS

Die Dellboys werden Sie in der Habsburgbar mit Rock 'n' Roll, Evergreen und Tanzmusik unterhalten! Diesen Abend sollten Sie nicht versäumen...

Freitag, 4. Juli 2025

Versöhnung. **Treffpunkt: Veranstaltungsraum I** oberhalb des Fitnessraumes. Teilnahme kostenfrei.

➤ **Musik & Unterhaltung**

Ab 20:00 „TRIO ASI“ Tanzmusik & Stimmung auf der Showbühne der Habsburgbar.

Mittwoch, 2. Juli. Mai 2025

➤ **Fit & Vital**

08:30–09:30 Smovey Walk.

Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Smovey-Ringe. Trainiert wird je nach Wetter bei einem Marsch entlang des Lungomare oder im Veranstaltungsraum I. Teilnahme kostenfrei.

➤ **Unterwegs mit der Tornado Blue**

10:00 – 14:30 „MOŠČENIČKA DRAGA SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Besichtigung und Spaziergang



Begeben Sie sich im Hafentort OPATIJA an Bord der Tornado Blue und bewundern Sie die Küstenorte Opatija, Ičići, Ika, Lovran und Medveja, die an uns vorbeiziehen! In Mošćenička Draga erwarten Sie die schönsten und längsten Strände der Kvarner-Bucht! Nach Anlegen des Schiffes im Hafen von Mošćenička Draga bereitet Ihnen Lili eine **kleine Überraschung**: Die Besichtigung des „Haus des Meeres“! Danach können Sie nach Lust und Laune entlang der 800m langen Promenade spazieren oder zur ältesten Olivenmühle nach Mošćenice fahren, wo sich Ihnen ein wunderschöner Blick auf das Meer bietet. Auf der Rückfahrt servieren Ihnen Roni und

Lili ein frisch zubereitetes **Fisch-Mittagessen mit Wein**. Preis für Schifffahrt, Führung, Überraschung, 3-gängiges Mittagessen und Getränke: Euro 75,- pro Person. Transfer nach Mošćenice: Euro 7,- Eintritt mit Führung in die älteste Olivenmühle in Mošćenice Euro 6,- (direkt zu begleichen). **Anmeldung an der Rezeption erbeten! Treffpunkt Hafen Opatija um 10:00. Die Tornado Blue ist für maximal 14 Personen zugelassen. Min. 8 Personen. Bezahlung direkt am Schiff in Euro. Seefahrt nur bei Schönwetter und Windstille!**

➤ **Fit & Vital**

11:00-11:30 AQUA Jogging im Meer (bei Schlechtwetter im Pool)

Treffpunkt: Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.

➤ **Vortragsreihe**

17:00 – 17:40 Die Kraft der Verkörperung mit Katrin Oberrauner

3. Vortrag: Die „Wunder-Aufstellung“

Übungen zur bewussten Integration von Körperlichem und Geistigem – als Einladung, beide Seiten des eigenen Menschseins anzunehmen und bewusst als gegenseitige Ergänzung zu leben.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum I oberhalb des Fitnessraumes. Teilnahme kostenfrei.

➤ **Musik & Unterhaltung**

Ab 20:00 Musikalischer Begleitung während des Abendessens mit Domagoj Vičević (Gitarre).

Donnerstag, 3. Juli 2025

➤ **Fit & Vital**

08:30–09:30 Smovey Walk.

Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Smovey-Ringe. Trainiert wird je nach Wetter bei einem Marsch entlang des Lungomare oder im Veranstaltungsraum I. Teilnahme kostenfrei.

Tagen stundenlang im hellen Sonnenschein spazieren gehen zu können“

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR EINE BESONDERE BOOTSFAHRT IN DER



KVARNER BUCHT

Die Organisation der Bootsfahrt mit der „Tornado Blue“ wird aufgrund der aktuellen Wetterprognose kurzfristig in dieser Woche erfolgen. Wir überwachen die Wetterbedingungen regelmäßig, um sicherzustellen, dass die Tour unter sicheren und angenehmen Bedingungen stattfindet. Sobald die Wetterlage eine Entscheidung zulässt, werden wir Sie schnellstmöglich über die Details in der Morgepost informieren.

Ob Sie einfach Bootsfahrten mögen oder die Abbazia-Riviera aus der Meeresperspektive erleben möchten – wir empfehlen Ihnen ein Erlebnis auf dem liebevoll restaurierten Holzschiff „Tornado Blue“.

Die „Tornado Blue“ fährt bereits seit 2008 für die Gäste des Hotels Miramar – und für viele ist ein Urlaub ohne dieses Schiff einfach unvorstellbar. Ausflüge mit Kapitän Roni und Reiseleiterin Lili sind spannend, unterhaltsam, informativ und auch kulinarisch ein Genuss.

Lili wurde im Jahr 2024 mit der Auszeichnung „**Beste Reiseleitung der Region Kvarner**“ geehrt, worauf sie sehr stolz ist. Ihr Hobby ist auch die Gartenarbeit sowie die Herstellung von Marmelade, Fruchtsäften und „Lilicello“, die an Bord serviert werden.

Das 15 Meter lange Holzschiff bietet nur 12 Personen Platz, damit jeder Gast die Reise in vollen Zügen genießen und sich wie ein König fühlen kann. Es gibt ein großes Sonnendeck, auf dem man auf Sonnenliegen

entspannen kann, einen Holztisch, an dem einheimische Produkte serviert werden, eine Schiffsküche, in der Roni kocht und frischen Fisch grillt, sowie zwei Toiletten und eine Badeleiter, mit der man in der Champagnerbucht ins Wasser steigen kann.

Die Schiffstouren werden nur bei schönem, windstillem Wetter organisiert. Eine Anmeldung ist an der Hotelrezeption möglich. Detaillierte Informationen finden Sie in der täglichen Morgenpost und im **MIRAMAR Magazin 2025** auf den Seiten 20–21. Wir freuen uns, wenn Sie nach der Schiffstour lächelnd zur Hotelrezeption kommen und uns sagen, wie es Ihnen gefallen hat.

Die Kraft der Verkörperung mit Katrin Oberrauner

30.6.-03.07.2025

In drei kompakten Vorträgen zu jeweils 40 Minuten erfahren Sie, wie Sie durch einfache Übungen wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Kraft kommen können. Mit der Methode der systemischen Verkörperung lassen sich einschränkende Glaubenssätze und Gewohnheiten wirkungsvoll wandeln. Das eröffnet Raum für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im eigenen Leben.

Mag. Katrin Oberrauner unterstützt Menschen dabei, innere Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven für ihren persönlichen Weg zu entwickeln – mit



fachlicher Tiefe und einem ganzheitlichen Ansatz. Als erfahrene Leiterin für systemisches Coaching, Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit verbindet sie fundiertes Fachwissen mit einem feinen Gespür für Körper, Bewegung und innere Prozesse. Ihre langjährige Praxis als Yoga- und Tanzpädagogin sowie der Fokus auf systemische Verkörperungsarbeit verleihen ihren Vorträgen und Begleitungen eine ganzheitliche und lebendige Tiefe.

Mehr Informationen: katrinmove.com

Sonntag, 29. Juni 2025

➤ Kultur & Musik

20:30 Opernkonzert mit Künstlern aus Rijeka in der Miramar-Hotelhalle. Künstlerinnen und Künstler besuchen uns! Die Sopranistin Vanja Zelčić und der Tenor Marko Fortunato, begleitet von Igor Vljajnić, singen bekannte Opern- und Operettenmelodien.

Montag, 30. Juni 2025

➤ SPA ANGEBOT DER WOCHE

ST BARTH »SLIMNESS« – BEINMASSAGE

25 min. € 46,75 statt € 55,00

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

➤ Fit & Vital

08:30–09:30 Smovey Walk.

Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Smovey-Ringe. Trainiert wird je nach Wetter bei einem Marsch entlang des Lungomare oder im Veranstaltungsraum II. Teilnahme kostenfrei.

➤ Umgebung entdecken

10:30-13:00 Gemütliche Wanderung über den Carmen Sylva Waldweg oberhalb von Opatija mit Barbara.

Wenn Sie durch einen von den schönsten Lorbeer-Wäldern am Mittelmeer wandern möchten, kommen Sie mit – Barbara führt Sie und sie erzählt Ihnen die interessante und romantische Geschichte wie der Weg entstanden ist und warum er nach der ersten rumänischen Königin benannt wurde. Im Wald wird nicht nur spaziert, sondern auch erzählt, gelesen, entspannt und der Ausblick genossen. Entdecken Sie neben dem Lungomare auch diese Waldpromenade, die nicht so bekannt ist. Sie

werden mit wunderschönen Ausblicken auf ihrem Spaziergang belohnt werden.

Für die Gäste, die den ca. 20-30 minütigen Anstieg nicht zu Fuss gehen wollen (bei dem ca 140 m ü.M bewältigt werden), geht es mit dem Hotelbus bis zur Promenade. Der Treffpunkt ist um **10:50 in der Hotelhalle**. Sie werden bis Pobri (Einstieg auf die Carmen Sylva Promenade) gefahren, wo Barbara mit den anderen auf Sie warten wird.

Und für diejenigen, die mit Barbara zur Fuss bis zur Promenade laufen möchten, ist der Treffpunkt um 10:30 in der Hotelhalle. Anmeldung an der Rezeption erforderlich. Der Preis pro Person für Führung im Wald Euro 10,-Zahlbar direkt bei Anmeldung an der Rezeption.

Bequemes Schuhwerk und Kleidung. Nach Wunsch können Sie Nordic Walking Stöcke kostenfrei an der Rezeption ausborgen. Die Wanderung ist nicht allzu schwierig – es werden ca. 6 km marschiert – rutschfestes Schuhwerk ist empfehlenswert für den Waldweg.

➤ Unterwegs mit der Tornado Blue

10:00-15:30 „CHAMPAGNER-SECRET“ BADEAUSFLUG IN DIE CHAMPAGNERBUCHT AUF DER INSEL CRES



Neugierig? Ausfahrt in die schönsten Buchten der Insel Cres. Da müssen Sie nicht in die Karibik, sondern nur auf die Tornado Blue!! Ca. 1 ½ Stunden fahren Sie mit der Tornado Blue, Sonnenliegen, schattige Plätzchen, Getränke, bis in einer einsamen Bucht geankert wird. Über die Leiter am Schiff geht's ins Meer, Sie schwimmen ans Ufer, sehen bis auf den Grund hinunter, kristallklares türkises Wasser. In der Bucht bereitet Ihnen Liliana eine kleine

Überraschung. Nach einem ausgiebigen Badeaufenthalt in der Bucht, geht es zurück an Bord, wo zwischenzeitlich Kapitän Roni ein 3-gängiges Fischmittagessen zubereitet hat – eine kalte Vorspeise, frischer gegrillter Fisch, Gemüse und Salat aus dem eigenen Garten und eine süße Überraschung erwarten Sie auf der Rückfahrt. Der Preis pro Person ist Euro 95,- (direkt am Schiff zu begleichen) inkl. Fahrt, Begleitung, Mittagessen und Getränke. Max. 12 Personen. **Treffpunkt: Hafen Opatija. Tipp: nehmen Sie die Badesachen wie auch Badeschlappen mit. Anmeldung an der Rezeption erbeten. Vielen Dank!** Programmänderung möglich. Bitte lesen Sie über die Ausflüge in der täglichen Hotelmorgenpost. Vielen Dank. Roni und Lili.

➤ Fit & Vital

11:00-11:30 AQUA Jogging im Meer (bei Schlechtwetter im Pool)

Treffpunkt: Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.

➤ Vortragsreihe

17:00 – 17:40 Die Kraft der Verkörperung mit Katrin Oberrauner

1. Vortrag: Die Zwei-Naturen-Lehre
Einführung in das Konzept der „zwei Naturen“: Körper und Geist, Materie und Bewusstsein, Dualität und Ganzheit. Ein Blick auf verschiedene kulturelle Zugänge und ihre Bedeutung für den Alltag. **Treffpunkt: Veranstaltungsraum I** oberhalb des Fitnessraumes. Teilnahme kostenfrei.

➤ Willkommen

17:45 Welcome-Cocktail in der Hotelhalle
Das Miramar-Management stellt sich und das Hotel Miramar vor. Sie bekommen einen Überblick über das Hotel, Veranstaltungen, Ausflugs-möglichkeiten in und rund um Opatija.

➤ Kulinarik & Meer

Ab 18:00 Das Abenddiner startet heute mit einem **Fisch-Vorspeisenbuffet** mit verschiedensten

Köstlichkeiten aus dem Meer, wie gegrillten Scampi, Calamari, Miesmuscheln à la Buzara und verschiedensten Fischgerichten.

Dienstag, 1. Juli 2025

➤ Fit & Vital

08:30–09:30 Smovey Walk.

Treffpunkt: Wellness-Rezeption zur Ausgabe der Smovey-Ringe. Trainiert wird je nach Wetter bei einem Marsch entlang des Lungomare oder im Veranstaltungsraum I. Teilnahme kostenfrei.

➤ Opatija entdecken

10:00-12:00 Stadtführung durch Opatija mit Ondina.

Treffpunkt: Hotelhalle. Teilnahme kostenfrei.
ANMELDUNG an der Rezeption erbeten. All jene, die Opatija noch nicht kennen, sollten einen Stadtspariergang nicht versäumen!!! Sie lernen auf dem ca. 1 ½ -2 stündigen Spaziergang das historische Städtchen mit seinen versteckten Plätzen kennen. Der Ort mit seinen rund 13.000 Einwohnern ist geprägt durch eine Fülle an Architektur im Stil des Historismus. Opatija ist das bedeutendste Beispiel eines **mondänen Seebades der seinerzeitigen „österreichischen Riviera“** mit dem architektonischen Flair aus der Zeit der Donaumonarchie.

➤ Fit & Vital

11:00-11:30 AQUA Jogging im Meer (bei Schlechtwetter im Pool)

Treffpunkt: Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.

➤ Vortragsreihe

17:00 – 17:40 Die Kraft der Verkörperung mit Katrin Oberrauner

2. Vortrag: Selbstvergebung
Wie können wir mit Prägungen und inneren Verletzungen heilsam und konstruktiv umgehen? In diesem Teil geht es um systemische Zusammenhänge, Selbstempathie und konkrete Übungen zur inneren