

## WELLNESS IM MIRAMAR

Bereits im Jahr 1889 wurde Opatija zum heilklimatischen Kurort ernannt. Weitgehend von allergenen Partikeln befreit, ist das Mikroklima hier so positiv stimulierend, dass Menschen mit Asthma, Bronchitis oder Allergien meistens eine deutliche und nachhaltige Besserung verspüren:

Wohlfühlhormone werden vermehrt produziert, das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck reguliert, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erhöht. **Das lokale Reizklima wirkt sich auch positiv auf die Haut aus und fördert gesunden Schlaf.** Alles wissenschaftlich erwiesen. Grundsätzlich tut also die bloße Anwesenheit in unserer Region gut, wobei Bewegung die Wirkung ebenso fördert, wie eine gezielte Unterstützung durch therapeutische Maßnahmen. Wir freuen uns über dieses naturgegebene Geschenk! Unser Spa-Angebot basiert auf Wellness als Lebensstil und steht auf vier Säulen: **Detox, Antistress, Antiaging und Kosmetik.**

### Frühlingsfit mit unseren Detoxbehandlungen

#### PHARMOS NATUR ~ ALOE VERA, DIE KÖNIGIN DER HEILPFLANZEN

Während Wasser Pflegestoffe nur oberflächlich vermitteln kann, transportiert der 100-prozentige »Aloe-Vera-BioUrsaft« in Pharmos-Natur-Produkten reparierende und regenerierende Pflanzennährstoffe tief in die Zellstruktur. Das Highlight unserer Behandlungen ist die Anwendung eines **Aloe-Vera-Frischpflanzenblattes.**

### Für Körper

#### PHARMOS NATUR – PACKUNG »Detox«

30 min. € 55,-

Genießen Sie Bodystyling auf Basis exklusiver Kräuteröle und Bio-Aloe-Vera. Der Wirkstoffkomplex dieser Packung wird von der Haut rasch aufgenommen, aktiviert den Lymphfluss, strafft das Gewebe und mildert Cellulite. **Gepflegt, geglättet und genährt**

zeigt sich die Haut danach deutlich erfrischt.

### und Gesicht

#### PHARMOS NATUR – »Detox« – Superior

60 min. € 98,-

Aloe Vera wirkt im Zusammenspiel mit europäischen Kräutern intensiv entgiftend über die Lymphe und stärkt das Bindegewebe. Für eine klare, gut tonisierte Haut, gefestigte Konturen und gemilderte Äderchen.

*Tut einfach gut ...*



## Danke für Ihre Bewertung!

*Liebe Gäste!*

Wir bedanken uns, dass Sie Ihre wertvollen Urlaubstage bei uns verbringen. Wir sind stets bemüht Ihre Erwartungen zu erfüllen und hoffen, dass wir sie dieses Mal sogar übertreffen!

Wir würden uns sehr über eine Bewertung freuen! Lassen Sie uns wissen, wie gut es Ihnen bei uns gefällt und was Sie an unserem Wellness-Resort besonders lieben!

## HolidayCheck



## HOTEL-PROGRAMM

*Liebe Gäste!*

### Willkommen im Hotel Miramar



*Es ist uns 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 Liebessendungen 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. Wir wissen, 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 haben. 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 deutsch-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 Tagen stundenlang im hellen Sonnenschein spazieren gehen zu können“

**Samstag, 14. juni 2025****➤ Fit & Vital****10:30-11:30 Workshop „Die 5 Säulen der Gesundheit“ mit Dr. Gabriele Danninger**

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

- Bewegung: Gesundheitstraining – Körperübungen für jeden Tag zur Steigerung der Vitalität
- Entspannung: Die innere Mitte finden – locker lassen, Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung
- Ernährung: Gewohnheiten und Nahrung - Esskultur mit Genuss
- Umfeld: Spüren, was wir wirklich brauchen: Kraftquellen und Tankstellen im Alltag
- Bewusstsein: Selbsthilfeprogramm für gesteigertes Wohlbefinden

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

**➤ Unterwegs mit der Tornado Blue****10:00 - 14:30 „MOŠĆENIČKA 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!**

**➤ Wine& Paint****20:00 Uhr Neu im Hotel Miramar: Wine & Paint – ein kreativer Nachmittag im Weinkeller mit Wein und Farben!**

Wir laden Sie zu einem besonderen Erlebnis ein. Genießen Sie drei Gläser Wein und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt – schnell anmelden! Der Preis beträgt 35 Euro pro Person.

**➤ 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, 15. Juni 2025****➤ Kultur & Musik**

**20:30 Opernkonzert** mit Künstlern der Rijeka Oper in der Miramar-Hotelhalle. Künstlerinnen und Künstler des Volkstheaters Ivan von Zajc in Rijeka besuchen uns! Die Sopranistin Vanja Zelčić und der Tenor Marko Fortunato, begleitet von Igor Vlajnić, singen bekannte Opern- und Operettenmelodien.

**➤ Spa Angebot****PHARMOS NATUR – PACKUNG »Detox«**

**30 min. € 44,00 statt € 55,00**



Genießen Sie Bodystyling auf Basis exklusiver Kräuteröle und Bio-Aloe-Vera. Der

Wirkstoffkomplex dieser Packung wird von der Haut rasch aufgenommen, aktiviert den Lymphfluss, strafft das Gewebe und mildert Cellulite. Gepflegt, geglättet und genährt zeigt sich die Haut danach deutlich erfrischt.

➤ **Fit & Vital****11:00-11:30 AQUA Jogging****Treffpunkt:** Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.**Donnerstag, 12. Juni 2025**➤ **Fit & Vital****08:15 - 09:00 Erwachen mit Yoga mit Dr. Gabriele Danninger**

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

➤ **Fit & Vital****11:00-11:30 AQUA Jogging****Treffpunkt:** Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. 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 Mehlspeisen-küche! 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 unbeschwertem Süßspeisengenuss, dem Sie sich unbeschwert hingeben können.

➤ **Musik & Unterhaltung**

**Ab 20:30 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, 13. Juni 2025**➤ **Fit & Vital****08:15 - 09:00 Erwachen mit Yoga mit Dr. Gabriele Danninger**

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** 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 Stadtspaziergang 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****10:30-11:30 Workshop „Die Botschaft des Körpers - Der gestresste Rücken“ mit Dr. Gabriele Danninger**

Die Psychotherapeutin, Trainerin und ärztlich geprüften Yogalehrerin Dr. Gabriele Danninger zeigt Ihnen **ein effektives Rückentraining und Entspannungsübungen zur Lockerung muskulärer Blockaden** und zur Stärkung des Wohlbefindens – jeder kann mitmachen und auch zu Hause weiterüben.

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

➤ **Fit & Vital****11:00-11:30 AQUA Jogging****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.

**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 entspannend, 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.

## YOGA und mehr ... DIE BOTSCHAFT DES KÖRPERS Workshops und Kurse für Ihren gestressten Rücken mit Dr. GABRIELE DANNINGER vom 06.06. bis 14.06.2025

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers. Rückenschmerzen! Fast jeder kennt sie und nur wenige tun etwas dagegen. Viele Menschen spüren die Auswirkungen auf die Lebensqualität erst dann, wenn der Körper aus der Balance gerät!

In meinen Workshops und Yoga-Einheiten erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Wir beschäftigen uns mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps für einen „rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.



- Rückentraining
- Lockerung muskulärer Blockaden
- Entspannungsübungen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Gesundheitsbilder entwerfen
- Das innere Gleichgewicht finden

## Pfingstsonntag, 8. Juni 2025

### ➤ *Fit & Vital*

**08:15 - 09:00** Erwachen mit Yoga mit

**Dr. Gabriele Danninger**

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

### ➤ *Kunst & Kultur*

**20:30 Uhr I.** Pfingstkonzert mit prof. Peter Wächter (Violine) und Yuna Hotozuka am Klavier in der Hotelhalle. Eintritt frei!

### ➤ *Spa Angebot*

**ST.BARTH - KARIBISCHE GANZKÖRPER-VERWÖHNMASSAGE**

50 min. € 79,20 statt € 88,00

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

## Pfingstmontag, 9. Juni 2025

### ➤ *Fit & Vital*

**08:15 - 09:00** Erwachen mit Yoga mit

**Dr. Gabriele Danninger**

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** 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 Stadtspaziergang 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

**Treffpunkt:** Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. 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.

### ➤ *Kunst & Kultur*

**20:30 Uhr II.** Pfingstkonzert mit prof. Peter Wächter (Violine) und Yuna Hotozuka am Klavier in der Hotelhalle. Eintritt frei!

### ➤ *Musik & Unterhaltung*

**Ab 21:00** Tanzmusik in der Habsbugbar oder auf den Terrassen am Meer **mit dem Duo Valušek**. Es darf getanzt werden!

## Dienstag, 10. Juni 2025

### ➤ *Fit & Vital*

**08:15 - 09:00** Erwachen mit Yoga mit

**Dr. Gabriele Danninger**

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

### ➤ *Unterwegs mit der Tornado Blue*

**10:00-14:30** „RIJEKA SECRET“ Schiffsausflug mit Reiseleitung in Rijeka und am Fischmarkt



Die schönste Art nach Rijeka zu kommen ist mit einem Schiff. Das haben schon die Kurgäste aus der K.u.K Zeit gewusst. Auch Ihnen ist es möglich mit einem schönen Holzschiff aus dem Jahr 1898 von Opatija nach Rijeka zu fahren. Kommen Sie mit und erleben Sie Rijeka aus einer völlig andere Perspektive.

Vom Hafen Opatija geht es direkt mit der Tornado Blue nach Rijeka. Liliana erzählt Ihnen unterwegs viele interessante Geschichten über Land und Leute. Angelegt wird im Hafen von Rijeka, wo Sie sich bereits mitten im Stadtzentrum befinden. Von dort geht es weiter zum Fisch- und Grünmarkt. Quer durch die Stadt führt Sie Lili kurz zu den schönsten Sehenswürdigkeiten der europäischen Kulturhauptstadt im Jahre 2020.

Während Sie mit Lili die Stadt erkunden, sorgt Kapitän Roni für Ihr leibliches Wohl und kocht Ihr Mittagessen, das Sie bei der Rückfahrt an Bord genießen werden.

**KOSTEN:** Euro 75,00 pro Person für Schiffsfahrt, Führung, Mittagessen und Getränke. **Zahlbar in Euro direkt bei Lili an Bord. Treffpunkt:** 10h00 Hafen OPATIJA. **Anmeldung an der Hotelrezeption erbeten.**

### ➤ *Fit & Vital*

**11:00-11:30** AQUA Jogging

**Treffpunkt:** Meerwasserpool zur Ausgabe der Gürtel. Teilnahme kostenfrei.

### ➤ *Musik & Unterhaltung*

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

## Mittwoch, 11. Juni. Mai 2025

### ➤ *Fit & Vital*

**08:15 - 09:00** Erwachen mit Yoga mit

**Dr. Gabriele Danninger**

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

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 Mediterran 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.



### ➤ *Fit & Vital*

**10:30-11:30** Workshop „Die Botschaft des Körpers - Der gestresste Rücken“ mit Dr. Gabriele Danninger

Die Psychotherapeutin, Trainerin und ärztlich geprüften Yogalehrerin Dr. Gabriele Danninger zeigt Ihnen **ein effektives Rückentraining und Entspannungsübungen zur Lockerung muskulärer Blockaden** und zur Stärkung des Wohlbefindens - jeder kann mitmachen und auch zu Hause weiterüben.

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.