



Tauchen Sie ein in die Wellnesswelt des Hotel Miramar
Tauchen Sie ein in eine Welt der Ruhe und des Luxus im Miramar Spa, wo jede
Behandlung darauf ausgerichtet ist, Ihren Körper zu erfrischen, Ihre Sinne zu
beruhigen und Ihr inneres Strahlen wiederherzustellen.
Buchen Sie Ihre Auszeit noch heute unter wellness@hotel-miramar.info oder
telefonisch unter +385 51 280 170

LOMI LOMI ZWEIHÄNDIG – 130,00 €

Lomi Lomi ist eine traditionelle hawaiianische Massage- und Heilpraxis, die lange, fließende und rhythmische Streichungen mit Händen, Unterarmen und Ellbogen nutzt, um ein harmonisches und entspannendes Ganzkörpererlebnis zu schaffen. Der Name bedeutet „reiben, reiben“ – diese uralte Methode zielt darauf ab, den Energiefluss (Mana) wiederherzustellen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie geht über die reine Linderung von Muskelverspannungen hinaus.

LOMI LOMI VIERHÄNDIG – 215,00 €

Die vierhändige Lomi Lomi ist eine uralte hawaiianische Massage, die von zwei synchron arbeitenden Therapeuten durchgeführt wird. Mit vier Händen entsteht ein wellenartiger Fluss aus langen, fließenden Bewegungen, sanften Dehnungen und Handflächendruck. Die gleichzeitig ausgeführten, oft unvorhersehbaren Bewegungen helfen dem Geist, loszulassen, da das Gehirn sich nicht auf zwei Stellen gleichzeitig konzentrieren kann – dies fördert tiefe Entspannung, Ausgeglichenheit und Harmonie. Ätherische Öle unterstützen das Lösen energetischer Blockaden und das Loslassen von altem Stress und Spannungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

ABHYANGA ZWEIHÄNDIG – 140,00 €

Abhyanga ist eine traditionelle ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage von Kopf bis Fuß, die mit warmen, oft kräuterangereicherten Ölen durchgeführt wird. Ziel ist es, die Energien des Körpers (Doshas) ins Gleichgewicht zu bringen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Die Streichbewegungen folgen dem Blutfluss, um die Durchblutung zu verbessern, den Körper zu entgiften sowie tiefe Entspannung und nährnde Wirkung zu erzielen.

ABHYANGA VIERHÄNDIG – 218,00 €

Die vierhändige Abhyanga ist eine intensive Entspannungsbehandlung der ayurvedischen Medizin, bei der zwei erfahrene Therapeuten synchron eine Ganzkörpermassage mit warmen, medizinischen Ölen durchführen. Diese koordinierte Technik nährt das Gewebe, harmonisiert die Energien, fördert die Lymph- und Blutzirkulation und unterstützt die Entgiftung. Sie führt zu tiefer

körperlicher und geistiger Entspannung sowie einem Gefühl innerer Ausgeglichenheit.

SHIRODHARA – 115,00 €

Shirodhara ist eine klassische ayurvedische Behandlung, bei der ein gleichmäßiger Strom warmen, meist medizinischen Öls auf die Stirn gegossen wird. Der Name stammt aus dem Sanskrit: „Shiro“ bedeutet Kopf, „Dhara“ bedeutet Fluss. Diese Therapie ist bekannt für ihre tief entspannende und beruhigende Wirkung, sie soll Körper und Geist in Einklang bringen, Stress reduzieren, den Schlaf verbessern und die geistige Klarheit fördern.

TUI NA – 115,00 €

Tui Na ist eine Form der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die verschiedene manuelle Massagetechniken wie Kneten, Rollen, Drücken, Schieben und Dehnen einsetzt, um Akupressurpunkte und Meridiane (Energiekanäle) zu stimulieren. Ziel ist es, den Energiefluss (Qi) und die Durchblutung zu regulieren, Verspannungen zu lösen, die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern und sowohl muskuläre als auch nicht-muskuläre Beschwerden zu behandeln. Tui Na wird oft bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Stress und Angstzuständen eingesetzt und lässt sich gut mit anderen TCM-Therapien kombinieren.

GESICHTSYOGA – 80,00 €

Gesichtsyoga ist eine Praxis aus gezielten Übungen, Dehnungen und Massagetechniken für die Muskeln im Gesicht, Nacken und Schultern. Ziel ist es, die Muskelspannung, Durchblutung und Hautelastizität zu verbessern – Falten können gemindert und ein jugendlicheres Aussehen gefördert werden. Die Techniken bestehen aus einfachen, wiederholten Bewegungen, meist nur mit den Händen durchgeführt. Sie regen die Durchblutung an, fördern die Produktion von Kollagen und Elastin, lösen Spannungen und unterstützen die Entspannung.