



Wochenprogramm

Montag, den 06.07.2026 - Sonntag, den 12.07.2026



Liebe Gäste,

herzlich willkommen im Hotel Miramar! Wir freuen uns sehr, Sie bei uns begrüßen zu dürfen und hoffen, dass Sie Ihren Aufenthalt in vollen Zügen genießen. Um Ihre Urlaubstage noch abwechslungsreicher und unvergesslicher zu gestalten, haben wir für Sie ein vielfältiges Wochenprogramm zusammengestellt. Freuen Sie sich auf inspirierende Veranstaltungen, unterhaltsame Abende und besondere Erlebnisse. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Programms und eine wunderbare Zeit im Hotel Miramar.

Ihr Miramar Team

Allgemeine Informationen

☎ Rezeption: Interne Durchwahl vom Zimmer: 150 und 152

🍴 Restaurant: Frühstück 07-11h, Abendessen 18-21h

🧖 Wellness & Spa: Montag-Samstag 09-18h, Sonntag 10-18h



Wichtige INFO:

Für Ihren Komfort können Sie Ihre Strandtücher täglich zwischen **08:30** und **18:00** Uhr an der **Wellness-Rezeption** gegen frische austauschen.

Wir möchten Sie darüber informieren, dass im Zeitraum **vom 09. Juli bis 12. Juli 2026** Fotoaufnahmen zu Marketingzwecken des Hotels stattfinden. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.

Weitere Informationen sind in unserer Digitalen Gästemappe zu finden.
Einfach den QR-Code scannen oder die Gastfreund-App laden.



MONTAG, 6. JULI 2026



Stadtführung durch Opatija

6. Jul. 2026 09:00 - 6. Jul. 2026 11:00

Wer Opatija noch nicht erkundet hat, sollte sich unsere Stadtführung nicht entgehen lassen! Während dieses etwa 1,5- bis 2-stündigen Spaziergangs lernen Sie die historische Stadt und ihre versteckten Ecken kennen. Mit rund 12.000 Einwohnern ist Opatija reich an historischer Architektur. Die Stadt gilt als eines der bedeutendsten Beispiele eines eleganten Seebades aus der Zeit der ehemaligen „Österreichischen Riviera“ und besticht durch den architektonischen Charme der österreichisch-ungarischen Monarchie.

Treffpunkt: Hotellobby

Anmeldung: An der Rezeption

Teilnahme: Kostenfrei

Unterhaltung mit Duo Valušek

6. Jul. 2026 19:30

Habsburg Bar

Tanzmusik in der Habsburger Bar mit Duo Valušek. Tanzen ist erlaubt!

PROGRAMM MIT DR. GABRIELE DANNINGER

Yoga in der Morgenstimmung: Dienstag - Freitag 08:15-09:00 Uhr

Erleben Sie eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Meditatives Yoga vereint sanfte Bewegung, bewusste Atmung und Entspannung. Die achtsame Praxis hilft, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Asanas, Atemübungen und Meditation fördern Balance, Vitalität und Konzentration.

Inhalte:

- Erlernen von Yoga Körperübungen (Asanas)
- Entwicklung einer besseren Körperwahrnehmung
- Richtige Atmung – Atemübungen (Pranayama)
- Tiefenentspannung
- Steigerung der Konzentration

Alle Kurse sind ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die tiefe Entspannung und gesteigertes Wohlbefinden suchen.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum II

Ganzheitliches Rückentraining

Dienstag und Freitag 09:30-10:30 Uhr

Der Rücken ist unsere Stütze und gibt uns Rückhalt. Im Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Dabei beschäftigen Sie sich mit den psychosomatischen Ursachen von Erkrankungen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie erlernen Ihr persönliches Rückentraining und entdecken dabei neue Kraftquellen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps zum „Rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause. Inhalte:

- Mein tägliches Rückentraining
- Lockerung muskulärer Blockaden
- Entspannungsübungen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Gesundheitsbilder entwerfen
- Das innere Gleichgewicht finden und Kraftquellen entdecken

Treffpunkt: Veranstaltungsraum II

5 Säulen der Gesundheit

Mittwoch und Samstag 09:30-10:30 Uhr

Ein zentrales Anliegen der Gesundheitsvorsorge ist es, die innere Balance zu finden und den Herausforderungen des modernen Lebens wie Stress und Reizüberflutung entgegenzuwirken. Das Gleichgewicht zwischen unseren Ressourcen und den täglichen Anforderungen ist langfristig entscheidend, um unsere Gesundheit zu erhalten.

Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umfeld und Bewusstsein sind wertvolle Pfeiler für ein gesundes glückliches und sinnerfülltes Leben und hilft Ihnen den täglichen Stress in den Griff zu bekommen. Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen:

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

Treffpunkt: Veranstaltungsraum II

DIENSTAG, 7. JULI 2026

Yoga mit Gabriele Danninger

7. Jul. 2026 08:15 - 7. Jul. 2026 09:00

Veranstaltungsraum II

Workshop „Rückenschule - Der gestresste Rücken“

7. Jul. 2026 09:30 - 7. Jul. 2026 10:30

Veranstaltungsraum II

ENTDECKEN SIE DIE SCHÖNHEIT DER REGION KVARNER UND DARÜBER HINAUS MIT UNSEREN SORGFÄLTIG ZUSAMMENGESTELLTEN AUSFLÜGEN



Carmen Sylva Wanderung mit Barbara

7. Jul. 2026 09:00

Wenn Sie durch einen der schönsten Lorbeerwälder des Mittelmeers wandern möchten, kommen Sie mit! Barbara wird Sie führen und Ihnen die interessante und romantische Geschichte erzählen, wie der Weg entstanden ist und warum er nach der ersten rumänischen Königin benannt wurde. Der Hotel-Shuttle bringt Sie nach Pobri (dem Ausgangspunkt der Carmen-Sylva-Promenade). Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe. Nordic-Walking-Stöcke können auf Anfrage kostenlos an der Rezeption ausgeliehen werden. Die Wanderung ist nicht besonders anspruchsvoll – sie ist etwa 6 km lang – und für den Waldweg wird rutschfestes Schuhwerk empfohlen.

Treffpunkt: Hotellobby

Anmeldung: An der Rezeption

Teilnahme: 15,00 € pro Person.



Ein besonderes Erlebnis in der Kvarner Bucht

Die **Tornado Blue**, ein liebevoll restauriertes Holzschiff aus dem Jahr 1898, bietet unvergessliche Bootstouren entlang der Riviera von Opatija.

Kapitän Roni und Lili begleiten seit vielen Jahren Gäste des Hotels Miramar entlang der Küste, nach Cres und zu versteckten Buchten der Kvarner Bucht.

Entspannende Bootstour durch Mošćenička Draga

7. Jul. 2026 10:00 - 7. Jul. 2026 14:30

Kommen Sie an Bord unseres traditionellen Holzbootes und entdecken Sie die ruhige Schönheit der Opatija Riviera vom Meer aus. Diese entspannte Bootsfahrt führt Sie entlang einer der schönsten Küsten Kroatiens – mit Panoramablicken auf elegante Villen am Meer, charmante Fischerdörfer und die grünen Hänge des Učka-Gebirges, die direkt in die Adria abfallen. Unser Ziel ist das malerische Fischerdorf Mošćenička Draga – ein verstecktes Juwel, in dem das Leben noch immer dem Rhythmus des Meeres folgt. Spazieren Sie entlang der kleinen Promenade, genießen Sie ein Bad im

kristallklaren Wasser, besuchen Sie das kleine Fischereimuseum oder entspannen Sie einfach bei einem Kaffee direkt am Strand. Für Gäste, die authentische Orte lieben, empfehlen wir auch einen kurzen Besuch des mittelalterlichen Bergdorfes Mošćenice, das für seine engen Steingassen und den atemberaubenden Blick auf das Meer bekannt ist. Während wir gemütlich entlang der Riviera zurückfahren, genießen Sie ein frisch zubereitetes hausgemachtes Fischmittagessen an Bord - begleitet von lokalem Wein, netter Gesellschaft und der unvergesslichen Atmosphäre der Adria. Dies ist nicht nur eine Bootstour – sondern ein langsames mediterranes Erlebnis voller Meeresluft, Tradition und kleiner besonderer Momente, die noch lange nach dem Urlaub in Erinnerung bleiben.

Abfahrtspunkt: Hafen Opatija

Ein Hoteltransfer ist um 09:45 Uhr verfügbar. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie lieber zum Hafen gehen oder einen Transfer vom Hotel benötigen.

Anmeldung: An der Rezeption

Teilnahme: 85,00 € pro Person (minimal 8 Personen, maximal 12 Personen). Zahlung an der Rezeption.

Inklusive: Bootsfahrt, Führung im Museum, 3-Gänge-Mittagessen und Getränke.

Stornobedingungen: Kostenloses Storno bis 24 Stunden vor der Fahrt.

MITTWOCH, 8. JULI 2026

Yoga mit Gabriele Danninger

8. Jul. 2026 08:15

Veranstaltungsraum II

Workshop „Die 5 Säulen der Gesundheit“

8. Jul. 2026 09:30

Veranstaltungsraum II



Grillabend

8. Jul. 2026 18:00

DONNERSTAG 9. JULI, 2026

Yoga mit Gabriele Danninger

9. Jul. 2026 08:15 - 9. Jul. 2026 09:00

Veranstaltungsraum II

HÜGEL-AUSZEIT

Auf den Höhen des Kvarners – entdecken Trsat, Kastav & Veprinac

9. Jul. 2026 09:30 - 9. Jul. 2026 14:30

Ausflug mit Barbara – schöne Panoramafahrt oberhalb der Kvarner Bucht nach Trsat (138 m), Kastav (377 m) und Veprinac (519 m) mit Besichtigungen.

Begleiten Sie Barbara auf eine Reise zu drei einzigartigen Orten, die hoch über dem Meer thronen und mit ihrer Geschichte, ihrem Charme und spektakulären Ausblicken begeistern.

Auf dem Weg fahren wir durch das Zentrum von Rijeka und entdecken zahlreiche Sehenswürdigkeiten, während Barbara spannende Geschichten und interessante Einblicke in die Vergangenheit und Gegenwart der Stadt vermittelt.

Wir beginnen unseren Ausflug in **Trsat**, einem der bedeutendsten Wallfahrtsorte Kroatiens und Heimat des ältesten Marienheiligtums des Landes. Die Franziskaner bewahren hier bis heute wertvolle sakrale Schätze. Hoch über Rijeka erhebt sich außerdem die eindrucksvolle Festung von Trsat, von deren Mauern sich ein atemberaubender Blick über die gesamte Bucht eröffnet.

Anschließend fahren wir weiter nach **Kastav**, das auf einem 377 Meter hohen Karsthügel liegt und bis heute von einer vollständig erhaltenen mittelalterlichen Stadtmauer mit neun Türmen umgeben ist. Das historische Städtchen verbindet auf einzigartige Weise Kultur, Geschichte und Natur. Seine verwinkelten Gassen gleichen einer Freiluftgalerie und eröffnen zugleich den Blick auf das „grüne Meer“ der jahrhundertealten Wälder, die Kastav umgeben.

Der letzte Ort unseres Ausflugs ist **Veprinac**, einer der ältesten Orte der Region, der auf einem 519 Meter hohen Hügel seit Jahrhunderten über die Kvarner Bucht wacht. Seinen Namen verdankt das malerische Städtchen dem stechenden Mäusedorn (bodljikava veprina), einer typisch mediterranen Pflanze, die in den umliegenden Wäldern wächst. Bekannt ist die Gegend auch für ihren wilden Spargel, dessen intensives Aroma ihn zu einer geschätzten Frühlingsspezialität macht.

Das Wahrzeichen des Ortes ist die Pfarrkirche des heiligen Markus mit ihrem markanten Glockenturm. Direkt vor dem Stadttor befindet sich zudem die kleine St.-Annen-Kirche mit bemerkenswerten Wandmalereien aus dem 15. Jahrhundert. Beim Spaziergang durch die engen mittelalterlichen Gassen fühlt man sich in längst vergangene Zeiten zurückversetzt.

Unterwegs legen wir außerdem eine entspannte Mittagspause ein, bei der Sie Zeit haben, individuell einzukehren und die regionale Atmosphäre zu genießen.

Rutschfestes Schuhwerk wird empfohlen.

Treffpunkt: Hotelloobby

Anmeldung: An der Rezeption

Teilnahme: 79,00 € pro Person (minimum 5 Personen)

Zusätzliche Kosten: Eintritt für die Stadtmauern von Trsat: ca. 1,50 €–3 € pro Person.
Eintritt für das Ethno-Haus in Veprinac: 2,00 € pro Person.

FREITAG, 10. JULI 2026

Yoga mit Gabriele Danninger

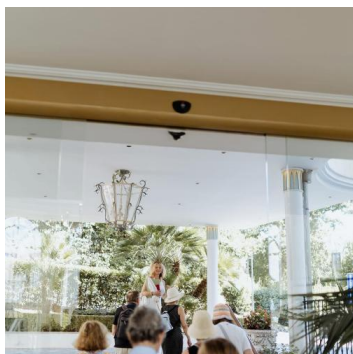
10. Jul. 2026 08:15

Veranstaltungsraum II

Workshop „Rückenschule - Der gestresste Rücken“

10. Jul. 2026 09:30

Veranstaltungsraum II



Stadtführung durch Opatija

10. Jul. 2026 09:00

Wer Opatija noch nicht erkundet hat, sollte sich unsere Stadtführung nicht entgehen lassen! Während dieses etwa 1,5- bis 2-stündigen Spaziergangs lernen Sie die historische Stadt und ihre versteckten Ecken kennen. Mit rund 12.000 Einwohnern ist Opatija reich an historischer Architektur. Die Stadt gilt als eines der bedeutendsten Beispiele eines eleganten Seebades aus der Zeit der ehemaligen „Österreichischen Riviera“ und besticht durch den architektonischen Charme der österreichisch-ungarischen Monarchie.

Treffpunkt: Hotellobby

Anmeldung: An der Rezeption

Teilnahme: Kostenfrei



Kvarner-Abend mit Klapa-Gesang

10. Jul. 2026 18:30

Dieses Jahr wurde die Region Kvarner zur Europäischen Region der Gastronomie ausgezeichnet!

Erleben Sie die kulinarische Vielfalt des Kvarners bei einem Abendbuffet mit regionalen Spezialitäten und ausgewählten Weinen von der Insel Krk. Für die besondere Atmosphäre sorgt die traditionelle Gesangsgruppe „Klapa Opatija“ mit Live-Musik.

SAMSTAG, 11. JULI 2026

Workshop „Die 5 Säulen der Gesundheit“

11. Jul. 2026 09:30 - 11. Jul. 2026 10:30

Veranstaltungsraum II

Champagner-Ausflug zur Cres-Insel-Bootstour

11. Jul. 2026 10:00 - 11. Jul. 2026 16:00

Verbringen Sie mit uns einen Tag auf der Insel Cres , deren Küste noch wild, ruhig und wunderschön unberührt ist. Wir bringen Sie zu einem ruhigen Naturkieselstrand, wo Sie sich mit einer Hot-Stone-Massage, Thalassotherapie, einem natürlichen Peeling und einem Sonnenbad verwöhnen lassen können. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre beim Schwimmen, lassen Sie sich im klaren Wasser der Adria treiben, trinken Sie einen Aperol Spritz oder Sekt direkt im Meer und lassen Sie den Tag einfach in Ruhe ausklingen.

Diese Reise lädt zum Entschleunigen ein – dem Rauschen des Meeres zu lauschen, Geschichten auszutauschen und die Freiheit fernab der Massen, umgeben von Natur, zu genießen. Vielleicht sehen Sie sogar einen Delfin schwimmen oder einen Geier über dem Boot kreisen.

Im Preis inbegriffen

- Luxuriöse Bootstour zur Insel Cres und ihrer versteckten Bucht (ca. 6 Stunden)
- Badestopp an einem ruhigen Strand inkl. Liegen und Handtücher
- Frisch zubereitetes Mittagessen an Bord , inspiriert von lokalen Aromen
- Wein, Erfrischungsgetränke, Obst und Kaffee tagsüber
- Erfahrener Kapitän und freundlicher, persönlicher Service

Das ist mehr als eine Bootstour. Es ist ein gemeinsamer Tag auf dem Meer , voller einfacher Freuden, herzlicher Momente und Erinnerungen, die sich natürlich, unbeschwert und wahrhaft adriatisch anfühlen.

Abfahrtspunkt: Hafen Opatija

Ein Hoteltransfer ist um 09:45 Uhr verfügbar. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie lieber zum Hafen gehen oder einen Transfer vom Hotel benötigen.

Anmeldung: An der Rezeption

Teilnahme: 110,00 € pro Person (minimal 8 Personen, maximal 12 Personen). Zahlung an der Rezeption.

Stornobedingungen: Kostenloses Storno bis 24 Stunden vor der Fahrt.

WELLNESS ANGEBOT: BABOR RITUAL SPA ENERGIZING, 105 min

Ein belebendes Körperritual mit intensiver Feuchtigkeitsversorgung. Das Besondere an dieser Behandlung ist, dass die Körperpackung mit speziellen Body Brushes sanft in die Haut einmassiert wird. Die Behandlung stärkt die Haut und unterstützt die Regeneration ihrer natürlichen Schutzbarriere.

Inklusive: Körperpeeling, Körperpackung & Massage

Statt 160,00 € diese Woche nur 140,25 €!

