



M

★★★★★

MIRAMAR

SPA

WELLNESS
PHYSIOTHERAPIE
KOSMETIK

ANGEBOT & PREISE



HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM SPA!

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.

IHR MIRAMAR – *SpaTeam*



SPA-ÖFFNUNGSZEITEN

- THERAPIEN & BEHANDLUNGEN: 9–19 Uhr
- MEERWASSER- IN- UND OUTDOORPOOL: 7–20 Uhr
- SÜSSWASSER-HALLENBAD: 7–20 Uhr
- KARDIO-KRAFT-TRAININGSRAUM: 7–20 Uhr
- SAUNALANDSCHAFTEN: 16–20 Uhr
- INFRAROTKABINE IM SAUNABEREICH: 7–21 Uhr

Jahreszeitenbedingte Änderungen möglich. Die Sauna ist auf Wunsch und bei Voranmeldung bereits früher nutzbar; an Regentagen ab 11 Uhr.



UNSER ANGEBOT

KLASSISCHE MASSAGEN

Ganzkörper | Wellness | Rücken | Kombi | Fußreflexzonen 4

THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

Individuelle Massage- u. Physiotherapien
Personal-Training, Dehnübungen | Lymphdrainagen
Kinesio-Taping | Moorpackung 5

MASSAGEN AUS ALLER WELT

La Stone | Huna Mana | Lomi Lomi Nui | Tui Na 6

AYURVEDA – Lebensweisheit aus Indien

Abhyanga | Shirodhara | Individuelle Yogastunde 7

OLIVENÖL – Die Kraft der Natur

Peeling | Packung | Massage | Istrian gold special 9

VINOBLE – Die Antiaging-Wirkung der Weintraube

Gesicht | Peeling | Packung | Anti-Aging | Massagen 10

LIGNE ST. BARTH – Duft der Karibik

Gesicht | Peeling | Packung | Slimness | Massagen 11

PHARMOS NATUR – Aloe Vera, Königin der Heilpflanzen

Gesicht, Hals, Dekolleté | Algen-Peeling
Detox | Massagen 12

BODY-DETOX – Entgiften & Entschlacken

Elektrolyse-Fußbad | Fußreflexzonenmassage 14

PMP-FUSSBEHANDLUNGEN – Auf Wolken gehen

Rituale nach Prof. G. Mazzocco 15

BIOSEL – Antistress für Rücken und Körper

3 Tage-Programm: Yin – Detox – Yang 17

KOSMETIK für SIE

Maniküre | Pediküre | Nagellack | Make-Up
Wimpern u. Brauen färben | Depilation 18

KOSMETIK SPEZIELL für IHN

Gesichtspflege Pharmos Natur | Maniküre | Pediküre
Fresh Kick | Gentlemen Packages 19

ENTSPANNUNG DELUXE – Partner-Behandlungen **NEU**

Peeling | Massagen | Schaumwein & Obst
Istrian Gold in der Paarkabine 20

SPA INFORMATIONEN UND -ETIKETTE

Behandlungs-Guide | Spa-Etikette 22
Fit mit unseren Vitaltrainern 24
Sauna-Guide 25
Miramar-Spa auf einen Blick 26



MASSAGEN

GANZKÖRPERMASSAGE 50 min. € 75,- HRK 565,09

Klassische Tiefenmassage mit Mandelöl.
Löst Verspannungen.

WELLNESS-AROMA-MASSAGE 50 min. € 79,- HRK 595,23

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

KOMBI-MASSAGE FÜR RÜCKEN & FUSS 50 min. € 79,- HRK 595,23

Rücken- und Fußreflexzonenmassage kombiniert.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE 25 min. € 48,- HRK 361,66

Massage der reflektorischen »Landkarte am Fuß«
mit Ganzkörperwirkung auf Nervensystem, Organe
und Gelenke. Die perfekte Abrundung ist ein
Body-Detox-Elektrolyse-Fußbad vorab.

RÜCKEN- ODER TEILMASSAGE (BEINE, KOPF) 25 min. € 43,- HRK 323,98

Entspannung für Rücken- und Schultermuskulatur.
Tipp: Eine Moorpackung vorab verstärkt die Wirkung.



THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE 50 min. € 88,- HRK 663,04

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

3x INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE + 1X GRATIS-KINESIO-TAPING insgesamt 180 min. € 264,- HRK1.989,11

Diese sehr spezifische Behandlung erstreckt sich über drei Tage.

MANUELLE PHYSIOTHERAPIE 35 min. € 63,- HRK 474,76

Maßgeschneiderte Bewegungsschulung zum Erhalt der Gesundheit oder zur Genesung nach einer Operation.

LYMPHDRAINAGE FÜR BEINE UND OBERKÖRPER 50 min. € 88,- HRK 663,04

Die sanfte, gezielte Druckmassage regt die Lymphgefäße des Körpers zum Abtransport von Gewebsflüssigkeiten an. Beruhigt. Senkt den Blutdruck. Stärkt das Immunsystem.

INTENSIV-LYMPHDRAINAGE 75 min. € 118,- HRK 889,07

Lymphdrainage für den gesamten Körper.

PERSONAL-TRAINING-DEHNÜBUNGEN 50 min. € 55,- HRK 414,40

KINESIO-TAPING 15 min. € 35,- HRK 263,71

Taping behandelt Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen mit einem elastischen, selbsthaftenden Band ohne Wirkstoffe, wirkt aber durch seine Art »wie die Hände des Therapeuten 24 Stunden auf dem Körper«.

MOORPACKUNG (SPA BODY WRAP) 40 min. € 52,- HRK 391,79

MASSAGEN AUS ALLER WELT

LA STONE, USA 75 min. € 130,- HRK 979,49

Diese Massage weist den Weg zur eigenen Mitte und damit 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,- HRK 866,47

HU = lodernde Energie des Feuers, NA = das sanfte Fließen des Wassers, MANA = Lebensenergie in polynesischer Sprache. Durch großflächige, kraftvolle Massagebewegungen auf der Körperrückseite löst diese Energiemassage aus Hawaii Blockaden und lässt die Energie ungehindert strömen. Die behutsame, meditative Behandlung der Körpervorderseite und das Auflegen von Muscheln ermöglichen tiefe Entspannung.

LOMI LOMI NUI , HAWAII 2-HÄNDIG ZELEBRIERT 75 min. € 130,- HRK 979,49

LOMI LOMI NUI , HAWAII 4-HÄNDIG ZELEBRIERT 75 min. € 215,- HRK 1.619,92

Diese »Königin« der Massagen aus Hawaii basiert auf der Huna-Philosophie und verbindet Körper, Geist und Seele mit unkomplizierter Klarheit. Lomi Lomi Nui befreit tiefe Schichten des Körpers von Stress, Ängsten und Verkrampfungen. Freude und neue Lebenslust erwachen.

TUI NA, CHINA **NEU** 75 min. € 95,- HRK 715,78

Basierend auf der traditionellen Chinesischen Medizin und wird »Tui Na« in Fernost seit Jahrtausenden bei Blockaden im Energiefluss und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Der Name leitet sich von »Tui« für schieben und »Na« für greifen ab. Kneten, Streichen, Greifen oder Klopfen und chiropraktische Griffe orientieren sich an Akupunkturpunkten und dem Verlauf der Meridiane.



AYURVEDA ~ LEBENSWEISHEIT AUS INDIEN

AYUS = Leben, VEDA = Wissen/Wissenschaft

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem, dessen schriftliche Überlieferungen viele Jahrtausende zurück reichen. Das ganzheitliche Lebenskonzept beinhaltet auch Massagetechniken. Und die sind heute so wertvoll wie vor 5000 Jahren.



ABHYANGA 2-HÄNDIG ZELEBRIERT 90 min. € 140,- HRK 1.054,83

ABHYANGA 4-HÄNDIG ZELEBRIERT 90 min. € 218,- HRK 1.642,52

Die ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage wird von einem oder zwei Therapeuten ausgeführt. Ihr Name bedeutet »Große Einölung mit liebenden Händen« und so fühlen sich die sanften, meditativen Bewegungen an! Massage und im Öl gelöste Kräuterauszüge öffnen die Entgiftungskanäle des Körpers und wirken auf wundersame Weise auch reinigend auf die Seele.

SHIRODHARA 45 min. € 115,- HRK 866,47

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. Die sanfte Stimulation dieses energetischen Bereiches beruhigt das vegetative Nervensystem.

INDIVIDUELLE YOGA-EINHEIT **NEU** 50 min. € 55,- HRK 414,40

Yoga und Ayurveda haben das gleiche Ziel: Die Balance des Körpers, des Geistes. Yoga führt uns auf den Weg zur Selbsterkenntnis und Ayurveda zur Selbstheilung – eine untrennbare Einheit.



OLIVENÖL ~ DIE KRAFT AUS DER NATUR

Die wissenschaftlich erwiesenen wertvollen Inhaltsstoffe und Antioxidantien von extra nativem Olivenöl pflegen den Körper auch von außen. Das Öl spendet Feuchtigkeit und wirkt entzündungshemmend. Ungesättigte Fettsäuren, Eiweiße, Mineralien, Betakarotin und reichlich Vitamin E, A und D sorgen u. A. für eine elastische, widerstandsfähige, wunderbar zarte und erfrischte Haut. Die revitalisierende, verjüngte Wirkung kann süchtig machen!



- OLIVENÖL-PEELING MIT ZUCKER ODER MEERSALZ** 20 min. € 42,- HRK 316,45
Zucker entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen und Meersalz-Mineralien unterstützen die Feuchtigkeitsspeicherung, damit das Olivenöl seine größtmögliche Wirkung entfalten kann.
- OLIVENÖL-KÖRPERPACKUNG** 20 min. € 45,- HRK 339,05
Reines Olivenöl macht Ihre Haut weicher, elastischer und straffer. Die in der Softliege wirkende Packung energetisiert und verfügt über eine hervorragende revitalisierende Wirkung. Reisen Sie ganz entspannt in ein Bad der alten Römer, wo Olivenöl nie fehlen durfte.
- OLIVENÖL-GANZKÖRPERMASSAGE** 50 min. € 78,- HRK 587,69
Die positiven Eigenschaften von Olivenöl sind für sensible, etwa trockene oder irritierte Haut ideal. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sorgt für das Aufweichen von Hornschuppen und glättet die Haut ganz wunderbar. Mit ätherischen Zitrusölen.
- ISTRIAN GOLD SPEZIAL** **NEU** 90 min. € 169,- HRK 1.273,33
Olivenöl-Peeling, -Körperpackung, -Körper- und Kopfmassage, vereint zu einer Erfahrung, die Sie immer wieder machen wollen...



VINOBLE ~ DIE ANTIAGING-WIRKUNG DER WEINTRAUBE

Die Produkte der südsteirischen Spa-Marke überzeugen durch ihre hohe Wirkstoffkonzentration, gewonnen aus Trauben und Rebstock. Auf Parabene, Paraffine, synthetische Wirkstoffe sowie Mineral- und Silikonöle wird komplett verzichtet. Der Weinrebenextrakt Resveratrol gilt als natürlicher Anti-Aging-Wirkstoff mit botoxähnlicher Wirkung, Traubenkernöl als Heilmittel. Viniferin aus der Weinrebe beruhigt die Haut und Hefeextrakt schützt vor sonnenbedingter Hautalterung.

VINOBLE PRO YOUTH – Angiaging für's Gesicht 60 min. € 129,- HRK 971,95

Sanfte Hautreinigung, Peeling, Maske und Abschlusspflege mit Serum und Creme.

VINOBLE SAUVIGNON – Gesicht deluxe 90 min. € 119,- HRK 896,61

Individuell abgestimmte Intensivpflege mit Haut-Analyse, verfeinerndem Enzym-Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege sowie Gesichts-, Hals-, Dekolleté- und Nackenmassage.

VINOBLE NOBEL – Skin Happiness 90 min. € 165,- HRK 1.243,19

Intensive Hautreinigung mit Salz-Traubenkern-Peeling.
Exklusive Vinoble-Barrique-Körperpackung mit erlesener Wirkstoffkomposition aus Traubenkernextrakt, Rosenblütenwasser, Aloe Vera, rotem Weinblatt und Eichenrinde.
Anti-Stress-Rückenmassage mit Aromaölen.

LIGNE ST BARTH ~ DER DUFT DER KARIBIK

- ST BARTH – AROMA-GESICHTSPFLEGE** 60 min. € 92,- HRK 693,17
Reinigung mit Frangipani-Blütenmilch, Hautanalyse, Papaya-Peeling, Tiefenreinigung und Melonentonic. Abschlusspflege mit Creme und Serum.
- ST BARTH »APHRODITE & ADONIS« – DER PURE LUXUS** 90 min. € 123,- HRK 926,74
Genießen Sie die komplette Aroma-Gesichtspflege (oben) ergänzt durch Hand- und Fußmassagen.
- ST BARTH – KARIBISCHE GANZKÖRPER-VERWÖHNMASSAGE** 50 min. € 88,- HRK 663,04
Die Feuchtigkeitsspendende Massage nährt die Haut und streichelt die Seele.
Wählen Sie dafür Ihren Lieblingsduft: Tiaré-Blüte, Bourbon-Vanille oder exotische Lilie.
- ST BARTH »HARMONY« – GANZKÖRPERMASSAGE** 50 min. € 88,- HRK 663,04
Entspannende, straffende und glättende Ganzkörpermassage mit kühlendem Efeu-Gel, Menthol-Öl oder feuchtigkeitsspendendem Aloe-Vera-Gel. Zum Abschluss wählen Sie Ihren Lieblings-»St Barth-Duft«.
- ST BARTH »SOFTNESS« – PEELING** 30 min. € 52,- HRK 391,79
Die entspannende Körperpeeling-Massage mit frischem Papaya-Mousse, Kokosnussöl und Seesand umhüllt Sie mit exotischem St Barth-Duft (Tiaré-Blüte, Bourbon-Vanille oder Lilie).
- ST BARTH »SUNDOWNER« – KÖRPERPACKUNG IN DER SOFTLIEGE** 30 min. € 65,- HRK 489,74
Die nachhaltig feuchtigkeitsspendende Körperpackung mit grüner Tonerde und frischem Melonenmousse pflegt intensiv und regt die Zellerneuerung an. Finish mit St Barth Aloe-Vera-Gel.
- ST BARTH »SLIMNESS« – BEINMASSAGE** 25 min. € 55,- HRK 414,40
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 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 GESICHT & DEKOLLETÉ:

Love your age, be beautiful« – Superior 60 min. € 115,- HRK 866,47

Sanfte Reinigung, Peeling, Anwendung des Aloe-Vera-Frischpflanzenblattes und Maske. Hochwirksame Kollagenlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern und glätten sie.

»Love your age, be beautiful« – Deluxe 90 min. € 145,- HRK 1.092,50

Obige Anwendung ergänzt um eine intensive Tiefenreinigung der Gesichtshaut, zusätzliche Feuchtigkeit, warme Fußkompressen sowie entspannende Fuß-, Hand- und Kopfmassagen.

PHARMOS NATUR – »Detox« – Superior 60 min. € 98,- HRK 738,38

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.

PHARMOS NATUR – »Detox« – Deluxe 90 min. € 128,- HRK 964,42

Obige Anwendung – ergänzt durch eine intensive Tiefenreinigung, Fußkompressen und Massagen.



Entdecken Sie die wunderbare Wirkung des Aloe-Vera-Frischpflanzenblattes – ein erstklassiger Feuchtigkeits-Booster!

PHARMOS NATUR – PACKUNG »Detox«..... 30 min. € 55,- HRK 414,40

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.

PHARMOS NATUR – »Algen-Peeling« NEU..... 30 min. € 55,- HRK 414,40

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

PHARMOS NATUR – GANZKÖRPERMASSAGE »Detox«..... 60 min. € 108,- HRK 813,73

Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen in Kombination mit reiner Bio-Aloe-Vera. Die Behandlung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel und mildert Cellulite – für neuen Schwung und angenehme Leichtigkeit.

PHARMOS NATUR – GANZKÖRPERMASSAGE »Relax and move«..... 60 min. € 105,- HRK 791,12

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



BODY DETOX ~ ENTGIFTUNG, ENTSCHLACKUNG, ENTSÄUERUNG

Substanzen aus Umwelt und Nahrung, Stress, Bewegungsmangel sowie einseitige Ernährung führen zu Störungen im Säure-Basen-Haushalt, was erwiesenermaßen chronische Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten zur Folge hat, da der Körper die Schadstoffmengen nur begrenzt auf natürlichem Wege ausscheiden kann.

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

BODY DETOX Elektrolyse-Fußbad 30 min. € 42,- HRK 316,45

Ein ionisierendes Fußbad neutralisiert Säuren und Giftstoffe und scheidet diese ganz sanft aus. Die Folge sind spürbare Entschlackung und Entgiftung, wohlige Entspannung, mehr Leistungsvermögen und eine beschleunigte Regeneration.

Wochen-Package

BODY DETOX Elektrolyse-Fußbad 3 x 30 min. € 119,- HRK 896,61

**BODY DETOX Elektrolyse-Fußbad
und Fussreflexzonenmassage** 55 min. € 85,- HRK 640,43

Entschlacken, Entsäuern, Entgiften, Entspannen und im Anschluss eine Fußreflexzonenmassage genießen. Dabei wird die reflektorische »Landkarte am Fuß« mit Ganzkörperwirkung auf Nervensystem, Organe und Gelenke massiert.

PMP® ~ PHYTOMASSOPEDIA-BEHANDLUNG

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

PHYTO=Pflanze, MASSO=Massage, PODIA=Fuß



PMP® CLASSIC-RITUAL 50 min. € 88,- HRK 663,04

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

PMP® »TOTAL HARMONIE« – Alles Gute für Rücken und Füße 70 min. € 122,- HRK 919,21

Zu Beginn werden ihre Muskeln durch ein entgiftendes und anregendes Rücken-Peeling und eine Rückenmassage mit Relaxöl tief entspannt. Im Anschluss wird das komplette PMP® Classic-Ritual durchgeführt.



BIOSEL ~ ANTI-STRESS FÜR RÜCKEN & KÖRPER

Die innovativen, hochwertigen Produkte und Anwendungskonzepte von SALIN DE BIOSEL verbinden östliche Bioenergetik mit moderner westlicher Technologie. Die harmonisieren auch von innen und sorgen nachhaltig für vitales Gewebe. Das erklärte Ziel: Äußere Schönheit als Ausdruck innerer Ausgeglichenheit.



TAG 1: ENTSPANNUNG PUR – YIN 90 min. € 140,- HRK 1.054,83

Eine Rückenmassage mit Yin-Öl lockert die Muskulatur. Nach dem Ganzkörper-Peeling mit Blütensalzen aus dem Toten Meer sorgt eine Körperpackung mit Eichenholzkohle für tiefe Entspannung.

TAG 2: BELEBUNG TOTAL – DETOX 90 min. € 140,- HRK 1.054,83

Eine ausgleichende Massage leitet Giftstoffe aus und löst Spannungen sowie Verkrampfungen. Anschließend sorgt eine Packung für losgelöste Momente.

TAG 3: KRAFT UND ENERGIE – YANG 90 min. € 140,- HRK 1.054,83

In der belebenden Ganzkörpermassage mit Thalassa-Öl wirkt Zimt als duftender Kraftspender, die anschließende Körperpackung stärkt zusätzlich.

3-Tage-Package:

NAHRUNG FÜR KÖRPER & GEIST 3 x 90 min. € 360,- HRK 2.712,42

Für alle, die Anspannungen abschütteln und in kurzer Zeit neue Energie tanken möchten.

KOSMETIK ~ FÜR *Sie*

MEDIZINISCHE PEDIKÜRE 60 min. € 70,- HRK 527,42

Zusätzlich zur kosmetischen Fußpflege werden hier auch eingewachsene Nägel und Hühneraugen behandelt.

MANIKÜRE ohne Lack 60 min. € 50,- HRK 376,73

Pflege für Nägel und Nagelhaut der Hände.

WELLNESS-PEDIKÜRE ohne Lack 60 min. € 60,- HRK 452,07

Fußbad, kosmetische Pflege von Fußnägeln und Nagelhaut, leichte Fußmassage.

NÄGEL LACKIEREN 15 min. € 15,- HRK 113,02

Pflege für Fingernägel und Nagelhaut.

FINGERNÄGEL – FRENCH LACK 30 min. € 30,- HRK 226,04

FINGERNÄGEL – SHELLAC 30 min. € 30,- HRK 226,04

Shellac mit Nagelverstärker kommt ohne Trocknungszeit aus und hält verschleiß- und splitterfrei garantiert zwei Wochen lang. Gute Deckkraft durch hohen Pigmentgehalt, spiegelglatte, glänzende Oberfläche.

FRENCH LACK + SHELLAC 45 min. € 45,- HRK 339,05

SHELLAC ENTFERNEN 30 min. € 20,- HRK 150,69

ABEND MAKE-UP 30 min. € 45,- HRK 339,05

Individuelle Profi-Tipps inklusive.

TAGES-MAKE-UP 30 min. € 30,- HRK 226,04

Individuelle Profi-Tipps inklusive.

WIMPERN FÄRBEN 15 min. € 20,- HRK 150,69

BRAUEN FÄRBEN oder fassonieren 15 min. € 20,- HRK 150,69

DEPILATION:

Oberlippe € 17,- HRK 128,09

Kinn € 17,- HRK 128,09

Achseln € 20,- HRK 150,69

Bikinizone € 45,- HRK 339,05

Beine bis zum Knie € 45,- HRK 339,05

Beine komplett € 65,- HRK 489,74

LADIES-PACKAGE NO. 1 180 min. € 191,- HRK 1.439,09

Wellness-Pediküre und -Maniküre
+ St Barth-Aroma-Gesichtspflege (S. 11)

LADIES-PACKAGE NO. 2 180 min. € 187,- HRK 1.408,95

Wellness-Pediküre und -Maniküre
+ St Barth-Karibische Verwöhnmassage (S. 11)

KOSMETIK ~ FÜR *Ihn*

GESICHTSBEHANDLUNG

PHARMOS NATUR »Nature of man« 60 min. € 115,- HRK 866,47

Pflege- und Vital-Booster, abgestimmt auf Männerhaut.

GESICHTSBEHANDLUNG

VINOBLE FOR MAN 60 min. € 115,- HRK 866,47

Erfrischende Gesichtspflege speziell für Ihn.

MANIKÜRE 60 min. € 50,- HRK 376,73

Pflege für Nägel und Nagelhaut der Hände.

WELLNESS-PEDIKÜRE 60 min. € 60,- HRK 452,07

Fußbad, kosmetische Pflege von Fußnägeln und Nagelhaut, leichte Fußmassage.

MEDIZINISCHE PEDIKÜRE 60 min. € 60,- HRK 452,07

Zusätzlich zur kosmetischen Fußpflege werden hier auch eingewachsene Nägel und Hühneraugen behandelt.

GENTLEMAN-PACKAGE NO. 1 180 min. € 187,- HRK 1.408,95

Genießen Sie eine Wellness-Pediküre und -Maniküre sowie eine individuelle Massagetherapie.

GENTLEMAN-PACKAGE NO. 2 180 min. € 195,- HRK 1.469,23

Genießen Sie eine Wellness-Pediküre und -Maniküre sowie ein »Nature of Man« Treatment von Pharmos Natur.





ENTSPANNUNG DELUXE ~ PARTNER TREATMENTS

NEU

Wie schön, eine entspannende Auszeit gemeinsam zu genießen: als Paar, Elternteil und Kind oder sogar Enkelkind, mit der besten Freundin oder dem besten Freund. In unserer neuen Partner-Kabine lässt sich die Zeit im SPA gemeinsam verbringen, wobei sie von zwei Therapeuten mit Massagen verwöhnt werden. Frisches Obst und ein Glas Schaumwein für jeden gehört unbedingt dazu!



MIRAMAR ZWEISAMKEIT 90 min. € 346,- HRK 2.606,94

Genießen Sie jeweils ein St. Barth »Softness« – Peeling mit frischem Papaya-Mousse, Kokosnussöl und Seesand (S. 11), eine entspannende Ganzkörper-, Gesichts- und Kopfmassage, Obst und ein Glas Schaumwein für jeden.

MAGISCHE MOMENTE – EINFACH FALLEN LASSEN 75 min. € 260,- HRK 1.958,97

Genießen Sie jeweils eine kombinierte Rücken- und Fußreflexzonenmassage (S.4), eine entspannende Gesichts- und Kopfmassage, Obst und ein Glas Schaumwein für jeden.

RELAXEN UND ENTSPANNEN 75 min. € 260,- HRK 1.958,97

Genießen Sie jeweils eine sanfte Wellness-Aroma-Massage mit warmen Aromaölen (S.4), eine entspannende Gesichts- und Kopfmassage, Obst und ein Glas Schaumwein für jeden.

ISTRIAN GOLD FÜR ZWEI 75 min. € 240,- HRK 1.808,28

Genießen Sie jeweils ein sanftes Olivenöl-Peeling mit Zucker- oder Meersalz, eine pflegende Olivenöl-Ganzkörpermassage (S.9), Obst und ein Glas Schaumwein für jeden.



BEHANDLUNGS-GUIDE & SPA-ETIKETTE

RESERVIERUNG

Ihre Terminwünsche lassen sich am ehesten erfüllen, wenn die Anmeldungen bereits mit ihrem Aufenthalt gebucht werden. Vom Hotelzimmer erreichen Sie die Spa-Rezeption täglich von 9 bis 19 Uhr: Kurzwahl 170.

VORBEREITUNG

Eine warme Dusche oder ein Saunagang vor der Behandlung lässt das Massageöl besser einziehen. Reichhaltige Mahlzeiten und Alkohol bitte vermeiden. Männer rasieren sich bestenfalls einige Stunden vor der Gesichtsbehandlung. Ideal: Eintreffen an der Spa-Rezeption 5 bis 10 Minuten vor dem Termin. Mobiltelefone bitte ausschalten oder lautlos stellen.

KLEIDUNG

Auf dem Weg zur Behandlung ist der Bademantel ideal. Im Behandlungsraum können Sie sich ungestört entkleiden. Bei Massagen und Körperbehandlungen tragen Sie Einweg-Unterwäsche oder sind unbekleidet. Nicht einbezogene Körperteile werden abgedeckt. Für mitgeführte Wertgegenstände können wir keine Verantwortung übernehmen.

BEHANDLUNG

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über spezielle Wünsche, eine bestehende Schwangerschaft, aktuelle Krankheiten oder Beschwerden. Auch Massagedruck, Extra-Handtuch, Wärme-, Licht- und Ton sollen Ihrer

Vorstellung entsprechen. Unsere Therapeuten teilen Ihnen vor jeder Behandlung mit, wie die eingesetzten Produkte auf den Körper wirken. Ihr Feedback nach der Behandlung kann uns helfen, Leistungen zu optimieren. Direkt nach der Behandlung sollten Sie Aktivitäten vermeiden, reichlich Tee oder Wasser trinken und ruhen.

STORNIERUNGEN

Bitte sagen Sie reservierte Behandlungen im Bedarfsfall spätestens 12 Stunden vor dem Termin ab. Für spätere Stornierungen oder bei Nichterscheinen berechnen wir 85 % der Behandlungskosten. Bei Verspätungen verkürzt sich die Dauer der Behandlung entsprechend.

SAUNA- UND POOLBEREICH

Unsere Sauna- und Poolbereiche sind ausschließlich Miramar-Gästen vorbehalten. Bitte betreten Sie den Spa-Bereich bereits mit Bademantel und Badeschuhen. Für mitgeführte Wertgegenstände können wir keine Verantwortung übernehmen.

UMWELTBEWUSSTSEIN

Integrativer Bestandteil eines Spa-Aufenthaltes ist der respektvolle Umgang mit der Umwelt. Verwenden Sie bitte nur so viele Handtücher, wie Sie wirklich benötigen.

RUHE & RÜCKSICHT

Bitte schalten Sie Ihre Mobiltelefone aus Rücksicht auf andere Gäste in den Spa-, Ruhe- und Liegebereichen sowie in der Saunalandschaft aus oder lautlos und verzichten Sie dort auch auf Fotoapparate und Laptops.

Das Hotel Miramar ist kein maßgeschneidertes Hotel für Familien mit Kindern. Unsere Gäste suchen vorwiegend Erholung, Entspannung und Ruhe. Diese Tatsache bitten wir bei einem Aufenthalt mit Kindern zu berücksichtigen. Unsere Spa-Mitarbeiter sind angewiesen, übermäßige Unruhe einzudämmen. Unter Berücksichtigung dieser Hinweise fühlen sich aber auch Kinder wohl, die gemeinsam mit ihrer Familie bei uns urlauben. Besonders in den Ferienzeiten funktioniert das Miteinander der Generationen im Allgemeinen sehr gut.

LIEGEN-RESERVIERUNG

Die Unsitte des stundenlangen »Vorreservierens« von Liegen kommt leider immer wieder vor (besonders in den Morgenstunden; oft bis weit in den Tag hinein) und verärgert unsere Gäste zu Recht. Wir stellen ausreichend Liegen für alle Hotelgäste zur Verfügung.

Unsere Mitarbeiter sind deshalb angewiesen, länger ungenutzt »reservierte« Liegen auf der Wiese, am Strand und am Pool konsequent zu räumen und persönliche Sachen auf den dafür vorgesehenen Ablagen zu hinterlegen.

SEID NETT ZUEINANDER

Das Adria-Relax-Resort Miramar will für seine Gäste eine Oase der Entspannung und Erholung sein, die verschiedensten Gästewünsche bestmöglich erfüllen und »unter einen Hut« bringen. Damit dies gelingt, bitten wir Sie höflichst um ein respektvolles und freundliches Miteinander. Danke!

Teatime

GANZ ENTSPANNT
»NACHSITZEN«

NEU

Nach Ihrem Aufenthalt im SPA servieren wir gerne eine Tasse Tee aus dem innovativen Green Tea House in Zagreb, »Kuća zelenog čaja«, abgestimmt auf die Behandlung oder ganz nach Ihrem Gusto. Wer von den tollen Produkten ebenso begeistert ist, wie wir, kann die Tees bei uns auch kaufen.





FIT MIT UNSEREN VITAL-TRAINERN

GRATIS-VITALPROGRAMM

Täglich bieten wir unseren Gästen eine Vielfalt an (oft kostenlosen) professionell geführten Bewegungsprogrammen, etwa Morgengymnastik, Meditation, Pilates, Qigong, Rückentraining, Stand-Up-Paddling. Aktuelle Angebote finden Sie in den Miramar-Programmen und auf unserer Website.

KARDIO- & FITNESSGERÄTE

In unserem Fitnessraum können Sie an professionellen Geräten frei trainieren. Stundenweise steht dort ein Fitnesstrainer für die fachmännische Erklärung der Geräte und zur Trainingsbetreuung bereit.

NORDIC WALKING

Erlernen bzw. praktizieren Sie die korrekte Nordic-Walking-Technik auf der Meerpromenade, der schattigen Carmen-Sylva-Waldpromenade oder an anderen schönen Orten. Leihstöcke sind für unsere Hotelgäste kostenlos.

SMOVEY-TRAINING

Dieses spezielle Training führt auf gelenkschonende Weise zu mehr Lebensenergie und Mus-

kelkraft, lindert Rücken- und Nackenschmerzen und stärkt vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur. Die dafür erforderlichen SMOVEY-Schwungringe stellen wir unseren Gästen kostenlos zur Verfügung. Ganzjährig trainieren unsere SMOVEY-Trainer und wechselnde Gast-Tutoren mit Teilnehmern im Fitnessraum, auf der Liegewiese, am Pool oder an der Meerpromenade.

AQUAJOGGING UND -GYMNASTIK

Das rücken- und gelenkschonende Herz-Kreislauf-Training im Pool wirkt stressfrei gegen Cellulite. Die Gelenke werden dabei gekräftigt und gelockert. Anfänger und Fortgeschrittene üben gemeinsam entsprechend ihrer individuellen Konstitution. Spezielle Aquajogging-Gurte stellen wir kostenlos zur Verfügung.

YOGA MIT YOGAMEISTERN

Das ganze Jahr über unterrichten bei uns Gast-Tutoren diese hohe Kunst in vielen Varianten (z.B. Hatha-Yoga, TriYoga). Nähere Informationen finden Sie in den Miramar-Programmen, der Morgenpost und auf unserer Website.

SAUNA-GUIDE

SAUNAEINRICHTUNGEN:

- FINNISCHE SAUNA
85–90°C, 10 bis 20 % Luftfeuchtigkeit
- OSMANISCHES DAMPFBAD
50–60°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 Kübel dusche, Schwallbrausen
- FINNISCHE PANORAMASAUNA mit Garten- und Meerblick beim Indoor-Pool in der Gästevilla 2. 85–90°C, 10–20 % Luftfeuchtigkeit.

SAUNABEKLEIDUNG

Straßenbekleidung und -schuhe sind im gesamten Saunabereich tabu! Wie in Mitteleuropa allgemein üblich, gilt dieser auch bei uns als absolute Ruhe-, Nackt- und Nichtraucherzone.

Wer die Sauna nicht nackt benutzen möchte, sollte bitte ein Handtuch über der Badebekleidung tragen.

HANDTÜCHER

In ihrem Zimmer (Miramar-Badetasche) finden Sie Handtücher. Auswechsellmöglichkeit an der Spa-Rezeption und bei den »Pool-Boys«.

SAUNABENUTZUNG

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

SAUNAWIRKUNG

Regelmäßige korrekt durchgeführte Saunabesuche stärken das Immun- und Herz-Kreislauf-System, 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 lockert die Muskulatur.

Im Laconium kommt der Kreislauf in Schwung und der Entschlackungsprozess wird angeregt.

Die Tiefenwärme der Infrarotkabine wärmt von innen, reinigt die Haut, entschlackt und löst Muskelverspannungen kreislaufschonend.

SAUNAREGELN

- Vor und nach den Saunagängen duschen und abtrocknen.
- Badeschuhe VOR der Saunakabine stehen lassen.
- Nur auf Handtüchern sitzen; kein Schweiß aufs Holz bitte!
- Bitte nach dem Saunagang nicht ungeduscht den Pool benutzen!
- Auf genügend Flüssigkeit vor und nach dem Saunabesuch achten.
- Zwischen den Saunagängen (max. 15 min.) eine Pause von mindestens 20 min. einlegen und viel frische Luft tanken.
- Bitte nutzen Sie die Sauna Ihrer Konstitution entsprechend.







MIRAMAR-SPA AUF EINEN BLICK



- ◆ Beheizter Meerwasser-Außen- und Innenpool; 28°C (25 x 8 m, Tiefe 1,60 m) mit Außen-Whirlpool.
- ◆ In der Spa-Villa, nur 100 m vom Felsbadestrand entfernt: Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Kräutersauna, Dampfbad und Laconium.
- ◆ Panorama-Hallenbad in der Gästevilla 2: Süßwasserpool 30°C, (20 x 5 m, Tiefe 1,20 m) mit Whirlpool und integrierten Massageliegen. Finnische Panorama-Sauna, Infrarot-Kabine, großzügige Relaxbereiche.
- ◆ Ruhe- und Liegeräume in allen Spa-Bereichen; teilweise mit Meerblick.
- ◆ Cardio- und Krafttrainingsraum mit Gartenblick.
- ◆ Wiesen mit Liegen und Sonnenschirmen beim Pool und im mediterranen Gartenpark.
- ◆ Direkt beim Hotel: Fels-Badestrand mit Dusche, Liegen und Sonnenschirmen.
- ◆ Täglich kostenloses Aktivprogramm: Morgengymnastik, Aquajogging, Nordic Walking, Smovey, Fitness- und Yoga-Wochen, Qigong, Zumba, Pilates, u.v.m.
- ◆ Naturgegeben ist das Heilklima des Kurortes .
- ◆ Direkt unterhalb des Hotels verläuft der 10 km lange Lungomare, eine wunderbare Meerpromenade zwischen den Orten Volosko und Lovran.



★ ★ ★ ★ ★

MIRAMAR

DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN OPATIJA



Ive Kaline 11, 51410 OPATIJA, Region Kvarner, Kroatien

T. 00385 / 51 / 28 00 00, F. 28 00 28

info@hotel-miramar.info, www.hotel-miramar.info