

Heilende Tage am Meer



Mag. Marija Mischkulnig,
Psychologin, Praktikerin
Heilende Körperarbeit
erzählt:

„Für den Schwerpunkt „Bewusst durch stressige Zeiten!“ habe ich mich entschieden, da es mir auffällt, wie gewohnt für uns der Krankheitsfaktor Nummer 1 „im Stress sein“ schon geworden ist. Ganz vertraut nehmen wir ein Stress-Erleben über zu lange Zeit hin, wo es doch so viele gesunde Alternativen gibt. Dazu benötigt es etwas mehr Bewusstheit und die Kraft als auch das Training zum Innehalten – stressfrei natürlich – und schon ist unsere Lebensqualität maßgeblich verbessert. So kann vielen (ernsthaften) Erkrankungen und psychischen als auch emotionalen Verstimmungen effektiv vorgebeugt werden. Ich freue mich auf unsere Begegnung im Rahmen meiner Angebote im schönen Miramar-Ambiente!“

Weitere Infos zu meiner Arbeitsweise und meiner Person finden Sie auf: www.mischkulnig.info

Die **HEILENDEN TAGE AM MEER** bieten den Gästen des Hotel MIRAMAR in Opatija (Kroatien) eine Woche lang einen gesundheitsfördernden Schwerpunkt und sind somit ein wertvoller Beitrag zur Prävention. Ein stressmilderndes Programm geht darauf ein, dass unser Alltag davon gekennzeichnet ist, dass wir „zu viel im Stress sind“ – ob beruflich, familiär, in der Freizeit, in Beziehungen oder auch in der wohlverdienten Pension...

Vorträge als auch Selbsterfahrung geben in überschaubaren kurzen Einheiten sinnvolle Impulse und Anregungen für zu Hause. So erhält



man aus einer stressfreien Zone heraus eine ganzheitliche Orientierung zur Bewältigung von herausfordernden Situationen. So nebenbei darf dies alles auch noch Freude bereiten!

Die Gruppeneinheiten sind für die Hotelgäste kostenlos und können ohne Anmeldung je nach Interesse zum jeweiligen Thema besucht werden. **Einzelstunden zum Spezialpreis** von 65,- € (statt 70,- €) für 60 Minuten können zu individuell ausgewählten Themen vor Ort vereinbart werden.

Die gesundheitsfördernden Impulse sind leicht verständlich und gehen auf das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele ein.

Weitere stressmildernde Faktoren:

- die FREIE ZEIT am Meer
- die belebende MEERESLUFT
- freundliches deutschsprach. Service
- die LUNGOMARE: 12 km Promenade am Meer
- Wellness, Massage, Physiotherapie, beheizte Meer- und Süßwasserpools
- Yoga, Fitness, Smovey
- Unterhaltung, Musik und Gesang
- Stadtführungen, Ausflüge



TERMINE:

Mai 2019

Sonntag, 12.05. – Sonntag, 19.05.19

Oktober 2019

Sonntag, 13.10 – Sonntag, 20.10.19

INFORMATIONEN

Qualität hat seinen Preis – das Hotel Miramar löst den Qualitätsanspruch über die Vielfalt der Angebote für Ihre Gäste ein!

Gönnen Sie sich ein paar stressfreie Tage an der Kvarner Küste, um den Alltag zu unterbrechen!

Ob für eine halbe oder ganze Woche – wie es Ihnen möglich ist...

Das Hotel ist auf Doppelzimmer aus-



gerichtet – nehmen Sie doch in die stressfreie und kreative Zone auch

einen lieben Menschen mit!

Einzelanreise mit Einzelzimmerzuschlag ist möglich.

Anreise: mit Pkw, Flix-Bus oder über Reisebüro-Angebot.

Weitere Infos zum Hotel:

www.hotel-miramar.info

Das Detailprogramm zu den Heilenden Tagen am Meer im Mai oder Oktober 2019 finden Sie sowohl auf www.hotel-miramar.info als auch auf www.mischkulnig.info.