



Liebe Gäste!

Herzlich willkommen im Hotel Kvarner Palace an der Riviera von Crikvenica!

Das altehrwürdige Palasthotel befindet sich nunmehr bereits seit zehn Jahren im Besitz der Salzburger Hoteliersfamilie Holleis und wird nächstes Jahr sein **130-jähriges Bestehen** feiern. Wir begrüßen Sie heuer als neue Hotelleitung hier in Crikvenica. Die neue Herausforderung haben wir mit viel Freude übernommen.

Die Zukunftsprojekte entwickeln sich – die neu erbaute Wellnessvilla bietet Quartier in 36 Doppelzimmern mit Loggia und herrlichem Meerblick. In der Winterpause ab 20.10.2024 wird dann auch der neue Wellnessbereich mit 2.500 m² fertiggestellt. Freuen Sie sich ab 2025 auf einen **beheizten 25 m langen In- und Outdoor Meerwasserpool sowie die große Spa – und Saunaoase.**

Mit diesem erholungs- und gesundheitsdienlichen Angebot knüpft das Kvarner Palace an seine goldene Vergangenheit als Kurhotel an. Damit streben wir auch die Saisonverlängerung an – Crikvenica im Sommer als mediterraner Badeurlaubsort, im Frühling, Herbst und Winter als nahe Wellnessdestination mit mildem Meeresklima.

Herzlichst Ihre

Direktorin Kristina Bukovac mit ihren Assistenten & dem gesamten Kvarner Palace Team

Wie kein anderes Hotel verbindet das Kvarner Palace an der Riviera von Crikvenica historisches Flair mit Urlaubsangeboten im Zeitgeist. Spannende Zukunftspläne inklusive.

GENUSSREICH - Gut essen ist der halbe Urlaub

Küchenchef Danijel Ljubijankić und Sous-Chef Luka Hapco sowie Restaurantleiterin Stani Tepić möchten Sie kulinarisch so richtig verwöhnen.

Frühstücksbuffet von 07:00-11:00

Freie Tischplatzwahl im Restaurant, in den Arkaden und auf den Terrassen unter freiem Himmel mit Blick auf das Meer und die Insel Krk.

Nutzen Sie auch **unser Aktivangebot am Morgen** - Yoga, Smovey, Dehnübungen, Aquagym, Stadtführungen uvm. Unsere Bewegungseinheiten sind für jeden gedacht. Jeder trainiert seiner Kondition und seinem Können entsprechend! Ihrer Gesundheit zuliebe! Machen Sie mit! 

Palace-Hotelbar (Rezeptionsebene): TÄGLICH von 11:00 – 24:00

NUR BEI SCHÖNWETTER ist die



Konoba / Poolbar am Meerwasseraussenpool: 11:00 – 17:00 geöffnet. (Küche 12:00 bis 16:00). **Bei Schlechtwetter ist unser Restaurant und die Arkaden für mittags à la carte geöffnet.**

Gourmetbuffet im Rahmen der Halbpension von 18:00 - 21:00

Freie Tischplatzwahl im Restaurant, in den Arkaden und auf den Terrassen unter freiem Himmel mit Blick auf das Meer und die Insel Krk.

Palace Beach Strandbar & Konoba – direkt am Meer unterhalb des Hotels ist geschlossen. Wir empfehlen einen Besuch der

Strandbar „SABBIA“ – ca. 5 bis 10 Gehminuten vom Kvarner Palace entfernt, direkt am Strand gelegen. Durch den wunderschönen Wintergarten mit den großen Glasfronten zum Meer auch bei nicht so schönem Wetter optimal für einen Kaffee, einen Cocktail oder ein feines Mittagessen geeignet. Mit der Zimmerkarte vom Kvarner Palace erhalten Sie **10 % Rabatt auf alle Konsumationen.**



ÖFFNUNGSZEITEN im Hotel

REZEPTION

Rezeption 06:00 – 22:00

Nachtportier 22:00 – 06:00

Kvarner Palace Shop 08:00 – 20:00

Sie erreichen die Rezeption unter der internen Tel.nr. 9

Kvarner Palace Spa mit Süßwasser-Innenpool

Wellness-Rezeption: 09:00 – 19:00

Sonntags geschlossen

Therapien und Behandlungen: 09:00 – 19:00

Außenpool u. Süßwasserpool: 07:00 – 21:00

Sauna 15:00 – 19:00

Fitnessraum 07:00 – 21:00

Wichtige INFO:

Saubere Pool- und Strand-Handtücher finden Sie an der Wellnessrezeption Bitte tauschen Sie diese dort aus.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie das aktuelle Programm der kommenden Woche. Für Ausflugstipps, Schiffstouren und Wandervorschläge beachten Sie auch die tägliche Morgenpost.

HOTELPROGRAMM von 13.10. bis 19.10.2024

Sonntag, 13.10.2024

16h00



„Get Together“ der angemeldeten Tanzkurs-Teilnehmer & Welcome-Cocktail
Im Tanzsaal gegenüber dem Lift, Rezeptionsebene. **Roswitha Wieland** und Tanzpartner **Matthias Bock** leiten die Tanzwoche.

17h45



Welcome-Cocktail mit Direktorin **Kristina Bukovac** oder Direktionsassistentin **Vivien Kovacec** in der **Palace Bar** in der Hotelhalle.

Diese Woche steht unter dem Motto „**GESUNDHEIT – WOHLBEFINDEN & LEBENSQUALITÄT**“ und **TANZ**.

Ärztin **Gabriele Caspari** vermittelt mit Ihren Vorträgen zu den unterschiedlichsten Themen viel Wissenswertes zu diesem Thema. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit beim „**Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme**“ von **Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker** mitzumachen. Ebenso wird **Roswitha Wieland** mit den Teilnehmern am Tanzkurs ihre Freude am Tanzen teilen – der Kurs startet bereits am Sonntag um 16h00 für die angemeldeten Paare. Lernen Sie unsere Gasttutoren der Atemwoche beim Welcome-Cocktail kennen!

Montag, 14.10.2024

08h15 - 09h00

Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme mit **Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker** im Veranstaltungsraum gegenüber dem Lift – Rezeptionsebene.
Teilnahme kostenfrei. Leichte bequeme Kleidung.

Vertraue dem Fluss deines Atems. Er ist dein Weg zum Glück.

Im aktiven Morgenprogramm erleben Sie am eigenen Leib, wie der Atem durch lustvolle Bewegungen und gezielten Stimm-Einsatz seine faszinierende Wirkkraft entfaltet. Durch bewusste und differenzierte Wahrnehmung entwickeln Sie ein neues Körper- und Atembewusstsein. Schließlich ist die Eigenwahrnehmung der Schlüssel für ein gesundes, dynamisches und sinnvolles Leben.

10h00 - 12h00

Stadtspaziergang durch Crikvenica. Treffpunkt an der Rezeption. Erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes von Ihrem **Urlaubsort Crikvenica**, über die lange Geschichte der Stadt, die Pauliner Mönche, die Frankopanen und die k.u.k. Monarchie.

10h00 – 12h00

Tanztraining mit Roswitha Wieland und **Matthias Bock** für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.

14h00 - 15h00

Atem Workshop mit **Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker** in der **Bibliothek – Rezeptionsebene**. **Teilnahme kostenfrei.**

Der Atem ist die zentrale Ressource des Lebens. Er ist die Grundlage für alle vitalen Vorgänge im Körper und er ist der beste Begleiter auf dem Weg zu physischem und psychischem Wohlbefinden. Um diese Kraftquelle für eigene Anliegen nutzen zu können, ist es wichtig, einiges über sie zu wissen. Sie erfahren im Workshop, was dem Atem gefällt, damit er sich frei entfalten kann und was seinen freien Fluss behindert. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie in stressigen Situationen zu innerer Ruhe finden.

Der Atem kommt und geht und manchmal ruht er sogar. Er begleitet uns das ganze Leben – vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch. Aber er ist nicht nur ein Begleiter, sondern der Lebensquell par excellence. Ohne den permanenten Gas-Austausch können wir nicht existieren. Und der Rhythmus von Inspiration und Expiration ändert sich immer wieder. Wenn wir aufgeregt sind, atmen wir sehr oberflächlich. Wenn wir erschrecken, halten wir den Atem an. Wenn wir entspannt und zufrieden sind, dann schnurren wir tief und fest wie eine Katze. Der Atem ist also immer ein Spiegel der aktuellen Befindlichkeit. Wenn wir lernen, in diesen Spiegel zu schauen, und kreativ mit ihm umzugehen, dann entwickelt sich eine eigene Dynamik. **Einzelstunden für individuelle Anliegen (Atemprobleme, Verspannungen, kraftlose Stimme, etc) € 90,-**

Der Atem ist ein Geschenk von unschätzbarem Wert.

Entdecken Sie dieses Geschenk als inspirierende und heilsame Kraft!

Sie sind herzlich zum kostenfreien Workshop eingeladen.

Montag 14. 10., 14:00-15:00 Uhr



16h00 – 18h00

Tanztraining mit Roswitha Wieland und **Matthias Bock** für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.

Dienstag, 15.10.2024

- 08h15 - 09h00** **Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme** mit Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker im Veranstaltungsraum gegenüber dem Lift – Rezeptionsebene.
Teilnahme kostenfrei. Leichte bequeme Kleidung.
- 10h00 – 12h00** **Tanztraining mit Roswitha Wieland** und Matthias Bock für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.
- 16h00 – 18h00** **Tanztraining mit Roswitha Wieland** und Matthias Bock für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.
- 16h30 – ca. 17h30** **Vortrag mit Gabriele Caspari - „Der Hauch des Lebens – das Atmungssystem“ - in der Bibliothek.**
Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben, mit dem letzten endet es. Dazwischen kann uns der Atem stocken, etwas Atemberaubendes begegnen oder wir können befreit aufatmen. Unsere Atmung ist für uns die selbstverständlichste Nebensache der Welt. Völlig unbewusst atmen wir durchschnittlich 26000 mal am Tag ein und aus. Dabei wird unsere Atmung ständig präzise an unsere momentanen Bedürfnisse angepasst. Egal ob Tiefschlaf oder Hochleistungssport. An diesem Abend wird erläutert wie Atmung funktioniert, welche Organe daran wie beteiligt sind und was bei Erkrankungen des Atmungssystems geschieht.
- 
- Ab 20h00** Das **Duo Candy** sorgt für Stimmung und gute Laune **in der Palace Bar**.
Es darf getanzt werden. Wir wünschen gute Unterhaltung.

Mittwoch, 16.10.2024

- 08h15 - 09h00** **Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme** mit Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker im Veranstaltungsraum gegenüber dem Lift – Rezeptionsebene.
Teilnahme kostenfrei. Leichte bequeme Kleidung.
- 10h00 – 12h00 und 16h00 – 18h00** **Tanztraining mit Roswitha Wieland** und Matthias Bock für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.

Donnerstag, 17.10.2024

- 08h15 - 09h00** **Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme** mit Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker im Veranstaltungsraum gegenüber dem Lift – Rezeptionsebene.
Teilnahme kostenfrei. Leichte bequeme Kleidung.
- 10h00 – 12h00 und 16h00 – 18h00** **Tanztraining mit Roswitha Wieland** und Matthias Bock für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.
- 16h30 – ca. 17h30** **Vortrag mit Ärztin Gabriele Caspari - Vitamine & Co. - Sinn oder Unsinn? In der Bibliothek.**

Immer mehr Menschen wollen die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit übernehmen. Im Mittelpunkt dieses Gesundheitsverständnisses steht eine gesunde Lebensweise und das Bewusstsein für die Bedeutung einer optimalen Ernährung. Mit diesem wachsenden Gesundheitsbewusstsein wächst auch der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln. Mittlerweile haben sie in vielfältiger Form selbst die Supermarktregale erobert. Als Verbraucher steht man oft verunsichert vor dem großen Angebot. Braucht man diese Mittel, oder geht es auch ohne? Und wenn ja, welche und wie viel? Selbst unter Ärzten und Therapeuten wird dieses Thema sehr kontrovers diskutiert. In diesem Vortrag gebe ich Ihnen einen Einblick in das Für und Wider von Nahrungsergänzungsmitteln und was Sie für Ihre persönliche optimale Lebensqualität tun können..

- 20h15** **Buchpräsentation: Roswitha Wielands erstes Buch: der Thriller „TV-TOD“ in der Bibliothek-**
Beim Finale von Dancing VIPs verbrennt ein Supermodel. Live und vor Millionenpublikum. Es stellt sich heraus, dass das Kleid präpariert war. Profitänzerin Lara Klein gerät in Verdacht. Der Journalist Alexander Artner interviewt Lara und kommt ihr näher, als ihm zuerst lieb ist. Kurz darauf passieren zwei weitere Anschläge. Die Polizei ermittelt auf Hochtouren. Welche Rolle spielt der Sicherheitschef des Senders? Und jeder fragt sich: Wer ist das nächste Opfer? Die Profitänzerin Roswitha Wieland präsentiert ihr Krimi-Debut: »TV-Tod« ist ein packender Thriller hinter den Kulissen eines Fernsehsenders. **Zum Preis von Euro 20,00 auch in unserem Shop erhältlich. Gerne signiert die Autorin nach der Lesung.**



Freitag, 18.10.2024

- 08h15 - 09h00** **Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme** mit Mag. Christa Maier & Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker im Veranstaltungsraum gegenüber dem Lift – Rezeptionsebene. **Kostenfrei.**

- 10h00 – 12h00** **Tanztraining mit Roswitha Wieland** und Matthias Bock für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.
- 16h00 – 18h00** **Tanztraining mit Roswitha Wieland** und Matthias Bock für angemeldete Tanzkursteilnehmer im Veranstaltungsraum, gegenüber dem Lift auf Rezeptionsebene.
- 16h30 – ca. 17h30** **Vortrag mit Gabriele Caspari** „**Better Aging – Lebensqualität bis ins hohe Alter**“
In der Bibliothek
- Die Bevölkerung wird zunehmend älter. Doch während man früher mit 70 oder 80 meist im Lehnstuhl saß und keine großen Ansprüche mehr an das Leben hatte, startet die Generation der Babyboomer jetzt erst richtig durch. Die Pflichten sind erfüllt, jetzt darf die Kür kommen. Wenn da nicht die Zipperlein des Alterwerdens wären, die einem so manchen Plan durchkreuzen können. Das muss nicht sein! Heute erfahren Sie, was Sie für sich tun können, um diese Zeit auch wirklich zu genießen und sich lange bester Gesundheit zu erfreuen.
- 17h45**  **Welcome-Cocktail** mit Direktorin Kristina Bukovac oder Direktionsassistentin Vivien Kovacec in der Palace Bar in der Hotelhalle.
- Ab 18h00** Unsere Küche überrascht Sie mit einem **GRILLBUFFET** – verschiedenste Köstlichkeiten vom Grill - Fleisch, Fisch und natürlich Đuveč wie es zum kroatischen Grillabend gehört.
- Ab 20h00** **Sax & Voice – Alfons Maier und Srecko Valusek** in der Palace Bar. Wir wünschen gute Unterhaltung. Es darf getanzt werden.

Samstag, 19.10.2024

- 10h00 - 12h00** **Stadtspaziergang durch Crikvenica.** Treffpunkt an der Rezeption. Erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes von Ihrem **Urlaubsort Crikvenica**, über die lange Geschichte der Stadt, die Pauliner Mönche, die Frankopanen und die k.u.k. Monarchie.
- 16h00**  **Großes Herbstkonzert des POSTCHOR KLAGENFURT auf den Terrassen am Meer oder in der Hotelhalle – je nach Wetter.**
- Ab 20h15** **Walter Schachner in der Palace Bar** - Erleben Sie den Komponisten, Sänger und Entertainer wieder im Kvarner Palace! Als Komponist des „Anton aus Tirol“ ist Walter Schachner in Österreich und weit über die Grenzen hinaus eine Musiklegende. Der Zeltweger spielte in der Kitzbühler Tenne ebenso wie am Opernball. Auch in Palma de Mallorca oder am Münchner Oktoberfest war der Profimusiker bereits zu Gast.



Panoramafahrt entlang der Küste mit Kapitän Tedi

Termine entnehmen Sie der Morgenpost. Nur bei Schönwetter

Nehmen Sie Platz in unserem **modernen Schnellboot** und erleben Sie die wunderschöne Küste der Crikvenica Riviera sowie die gegenüberliegende Insel Krk! Unser erfahrener Kapitän Tedi, der fließend Deutsch spricht und jede Bucht im Kvarner wie seine Westentasche kennt, nimmt Sie mit auf eine unvergessliche Tour.

Das 7 Meter lange Boot mit Sonnendach (für das wir noch einen Namen suchen ☺ - wer hat eine Idee?) fährt mit einer gemütlichen Geschwindigkeit von maximal 15 bis 18 Knoten ausschließlich mit unseren Gästen. Es bietet Platz für maximal 6 bis 7 Gäste plus Kapitän Tedi. Die Route führt entlang der malerischen Crikvenica Riviera vorbei an der Kacak Bucht in Richtung der beeindruckenden Krk-Brücke. Retour geht es entlang der Küste der Insel Krk mit ihren vielen einsamen Buchten und Naturbadestränden. **Abfahrtszeiten erfahren Sie an der Rezeption bzw. entnehmen Sie der Morgenpost. Nur bei schönem, windstillen Wetter.**

Pro Person Euro 40,-/Dauer ca. 2 Stunden. Max. 6 Personen. Abfahrt beim Crni Mol (Wassersportzentrum).



AUSFLUGSVORSCHLAG mit dem Boot nach Silo auf der Insel Krk

Von **CRIKVENICA nach SILO** auf der Insel Krk und retour – tägliches Fährboot „**HOP ON – HOP OFF**“ im Stunden- bzw. 2-Stundenakt. Dies ist eine reguläre Fährverbindung auf die Insel Krk.

Hin – und Retour Euro 7,50. Fahrplan an der Rezeption: Silo ist ein kleiner romantischer Ferienort auf der Insel Krk in der Kvarner Bucht. Der ca. 1.000 Einwohner große Ort gehört zur Gemeinde von Dobrinj, ebenso wie die nördlich liegenden kleinen Ortschaften Klimno, Soline und Cizici, in der Bucht Soline. Auf Badegäste warten schöne Strände und Buchten, aber auch ideal für einen schönen Spaziergang.

