

## **PREKMURJE - das Land jenseits der Sorge und Eile**

Auf der einen Seite vom Fluss Mur umarmt, auf der anderen mit Weinbergen von Goričko bestückt und auf der dritten, soweit der Blick reicht, die große pannonische Tiefebene. Das ist die Region Prekmurje im Nordosten Sloweniens. Bereits der Name sagt, dass es eine Welt jenseits ist ("Prek" bedeutet auf Deutsch jenseits oder über). Für viele ist es nicht nur eine Welt jenseits der Mur, sondern auch die Welt jenseits der Hektik und Eile, jenseits der schlechten Laune und sogar jenseits der Krankheiten, da der Ruf des Heilwassers der örtlichen Quellen schon seit langem unter den Menschen bekannt ist.

## **Wohltuende Wiesen der Prekmurje-Region**

Neben den Thermalquellen hat die Vegetation der lokalen Prekmurje-Wiesen ebenfalls eine positive Auswirkung auf die Gesundheit. Auf den Prekmurje-Wiesen blüht das ganze Jahr eine Fülle von Kräutern und Pflanzen. Diese helfen den örtlichen Bewohnern gesund zu bleiben und werden schon seit jeher in der Volksmedizin geschätzt. Schafgarbe, Johanniskraut, Tausendgüldenkräuter, Wegerich, Kornblume, Augentrost, Feld-Thymian, Dost und Salbei sind nur ein Teil dieser wertvollen Wiesensammlung. Der Schafgarbe werden heilende Wirkungen bei Magenproblemen und gynäkologischen Erkrankungen zugeschrieben, Dost soll den Appetit fördern und Blähungen verhindern und Johanniskraut ist ohnehin als ein natürliches Antidepressivum bekannt (*Quelle: ökosoziale Farm Korenika*).

Die Bewohner von Prekmurje sind auch auf Pflanzen stolz, die auf ihren Feldern wachsen. Mohn, Buchweizen, Kornblume, Kamille, Weizen, Sonnenblumen, Kürbis und Hanf sind dort unverzichtbar. Die dortigen Menschen kennen alle positiven Auswirkungen der grünen Wiesen und teilen diese mit den anderen und wir haben sie in den Leistungen und Produkten des Hotels Livada Prestige gefangen.

*Das Hotel Livada Prestige liegt im Herzen der Felder und Wiesen von Prekmurje, das in seine Leistungen und Produkte - von der Küche bis zum Wohlbefinden - in Zusammenarbeit mit der lokalen ökosozialen Farm Korenika aus Goričko Kräuter und Pflanzen von den Wiesen von Prekmurje einschließt, die für ihre wohltuende Wirkung bekannt sind. .*

## **Komfort auf der Wiese**

Das **Hotel Livada Prestige \*\*\*\*\*** ist die perfekte Wahl für anspruchsvolle Gäste, die Komfort, Ruhe und höchste Qualität haben möchten. Es ist auch sehr beliebt bei Geschäftsleuten und Golfern, sowie bei denen, die sich einfach verwöhnen lassen möchten – zu zweit oder allein.

Der Morgen macht den Tag, daher sollten Sie sich ein paar Minuten für das Aufstehen und Morgenübungen nehmen und treten Sie mit Übungen, die wir vorbereitet haben, in den neuen Tag mit Leichtigkeit und voller Energie. Statt Kaffee am Morgen gönnen Sie sich die Prekmurje-Limonade, die Ihnen Energie geben wird. Die Limonade enthält Mohn, der einen wichtigen Platz in der traditionellen Küche von Prekmurje hat.

In die Hotelzimmerwanne können Sie zu jeder Zeit des Tages den größten natürlichen Reichtum der Thermen gießen, das schwarze Thermo-Mineralwasser mit bewährten positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, oder bereiten Sie sich ein wohltuendes Bad oder eine belebendes Peeling mit Kräutern von den Prekmurje-Wiesen vor und schaffen Sie sich Ihre eigene Wellness-Oase im Hotelzimmer. Für einen ruhigen und erholsamen Schlaf können Sie aus einer großen Auswahl an Kopfkissen wählen, die Sie für einen ruhigeren und guten Schlaf vor dem Schlaf mit einem Johannisöl-Spray besprühen mit Öl und Kräutern von den Prekmurje-Wiesen.

#### Das Kopfkissen-Menü

Ein Kopfkissen, gefüllt mit Buchweizen-Hülsen aus Prekmurje

Das Kopfkissen passt sich komplett der Körperform an. Bei der Verwendung ermöglichen die Buchweizen-Hülsen eine Mikro-Massage des Kopfes, mit einer entspannenden und Anti-Stress-Wirkung. Der Schlaf ist tiefer und ruhiger, da der natürliche Füllstoff aus Buchweizen-Hülsen die Wärme perfekt ausgleicht und aufgrund seiner außergewöhnlichen Flexibilität die Durchblutung verbessert und Kopfschmerzen verhindert.

Luka Medium

Das gesteppte, mittelharte, voluminöse und hohe Kopfkissen ist für alle geeignet, die ein hohes Kopfende haben möchten. Es ist auch geeignet für Allergiker und Asthmatiker.

Gast Extra Soft

Das ungesteppte, weiche Kopfkissen ist angenehm und vielseitig.

Latex Anatom compact

Der Kern des Kopfkissens ist ein besonderer anatomischer Latex, der flexibel ist und sich an die Form des Kopfes anpasst und somit ein angenehmes Gefühl und die richtige Unterstützung gibt. Nach der Entlastung kehrt das Koppfissen wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Der Latex ist flexibel, speichert keine Wärme und verhindert das Wachstum von Bakterien.

#### **Wellness & Verwöhnen mit einem Hauch von Prekmurje**

Für das Wohlbefinden und zur Verbesserung Ihrer Gesundheit werden Ihnen in Terme 3000 - Moravske Toplice eine Reihe von Möglichkeiten angeboten: gönnen Sie sich eine Verwöhnung im nahe gelegenen Medico-Wellness Zentrum Thermalium, bestehend aus einem Entspannungswellness und Therapiezentrum. In der breiten Palette von Leistungen werden Sie sicher eine finden, die für Sie perfekt ist.

Die Gäste bevorzugen die Leistungen, die ein Hauch von Prekmurje haben. Nur in Terme 3000 können Sie das Thermalbad im schwarzen Thermomineralwasser ausprobieren oder mit der Zugabe des Aroma einer pannonischen Wiese. Lassen Sie sich mit einer Massage mit Kürbiskernöl verwöhnen, das eine wahre Fundgrube von Vitaminen und Mineralstoffen ist, probieren Sie die Massagen pannonische Wiese oder pannonische Wiese mit Peeling oder Kräuterpackung aus. Das Geheimnis der letzten drei liegt im besonderen Pflegeöl mit

Pflanzen und Kräutern von pannonischen Wiesen: Sonnenblume, Johanniskraut, Salbei, Thymian und wilde Kamille. Zarte Blumen- und Wiesengerüche, die den Körper umwickeln, haben eine entspannende und entgiftende Wirkung. Zur Erinnerung an den Besuch in Prekmurje bekommen Sie den Rest des Öls nach der Massage geschenkt.

Sie können in der Saunawelt entspannen, wo die Spannung in einer klassischen finnischen, türkischen oder Infrarot-Sauna verdampfen wird und auch Laconium-, Caldarium- und Balnearium-Saunas ausprobieren (Kräuter-, Vital-Dampf und finnische Sauna mit reduzierter Heißluft) und das Wohlbefinden des Saunaprogrammes mit Kräutern von den Prekmurje-Wiesen erleben. Für die Aktiven gibt es auch ein Fitnesscenter und Pool, wo Sie in sechs Außen- und Innenpools genießen können und sich dem einzigartigen schwarzen Thermo-Mineralwasser überlassen.

#### **Das schwarze Thermalwasser, das aus den Tiefen der Prekmurje-Wiesen entspringt**

Solches Wasser, wie unser schwarzes Thermo-Mineralwasser, werden Sie nirgendwo auf der Welt finden. Es ist einzigartig wegen seiner Wirkungen und der hohen Temperatur an der Quelle, wo es 72 Grad Celsius erreicht und damit das wärmste Wasser in Slowenien ist. Seine Vorteile können Badegäste in zahlreichen Pools im Hotel- und Wasserpark Terme 3000 erleben. Die Temperatur des Wassers wird entsprechend gekühlt und liegt im Bereich zwischen 28 und 38 Grad Celsius.

Neben der Tatsache, dass das schwarze Thermo-Mineralwasser nützlich bei Beschwerden ist, die das Alter mit sich bringt, hat das Wasser auch eine positive Wirkung auf die Haut – es verbessert das Immunsystem und regt die Regeneration der Haut an. Die wunderbaren Eigenschaften dieses Wassers sind in der pflegenden Kosmetik Thermalium enthalten, mit der sich die Gäste einen Teil der Thermen nach Hause holen können.

#### **Die Herausforderung des längsten Lochs und die Prekmurje-Grünflächen für die aktiven**

Endlose Wiesen, die echte Umgebung von Prekmurje, ursprüngliche Flora und Fauna, verschiedene Golf-Herausforderungen, das längste Spielfeld in Slowenien ... All dies finden Sie auf dem Golfplatz Livada, der sich mit 18 Spielfeldern über 50 Hektar erstreckt und als ein Naturpark den Tourismuskomplex Terme 3000 - Moravske Toplice umgibt und in unmittelbarer Nähe des 5-Sterne Hotels Livada Prestige liegt.

Im Sportpark stehen Ihnen neben dem Hotel Tennisplätze zur Verfügung und auf Kunstrasen können Sie Badminton, Volleyball, Basketball, Handball, Fußball und Hockey spielen. Schließen Sie sich denen an, die das populäre Nordic Walking bereits entdeckt haben, gehen Sie auf eine Radtour und erkunden Sie das lokale Leben und das reiche kulturelle Erbe dieser Orte.

#### **Küche mit einem Hauch von Prekmurje**

Wenn es anfängt nach Prekmurje zu duften, können Sie sicher sein, dass Sie eine unvergessliche Gaumenfreude erleben werden. Unsere ausgezeichneten Köche sorgen über das ganze Jahre für köstliche Kreationen mit einem Hauch der Kochkünste von Prekmurje, die so manche dermaßen begeistern, dass sie nur wegen der Kochkünste nach Livada

Prestige und Terme 3000 zurückkehren. Sie können auch moderne Versionen der Köstlichkeiten von Prekmurje ausprobieren, von renommierten Köchen.

In dem Bemühen, die wohltuende Wirkung den Menschen näher zu bringen, haben wir auf der Terasse des Hotels eine Kräuterecke errichtet, die täglich von unseren Köchen besucht wird. Wir haben die Kräuter-Ecke für die Gäste vorbereitet, damit sie ihren eigenen Teller damit würzen können.

Eine Neuigkeit sind auch Bio-Tees von hausgemachten, lokalen Kräutern, hausgemachte Sirupe, verschiedene Smoothies mit in Prekmurje wachsenden Kräutern (Antioxidant-, Komfort-, Immun-Smoothie), die Limonade von Prekmurje mit Mohn und zum Frühstück z.B. der Prekmurje-Kaffee aus hier produziertem Mohnöl, Zitrone und Honig.

### **Machen wir eine gute Auswahl - ausgewogene Mahlzeiten für das Wohlbefinden und Energie**

„Machen wir eine gute Auswahl“ ist ein Teil des Programms „Besser Essen“, mit dem wir in Sava Hotels & Resorts zum Bewusstsein für gesunde Ernährung beitragen. In Terme 3000 - Moravske Toplice möchten wir, dass sich die Gäste bei uns wohl fühlen, voller Energie sind und bereit für neue Abenteuer. Daher haben wir im Restaurant des Hotels Livada Prestige einige Tipps für die Zusammensetzung von gesunden und ausgewogenen Mahlzeiten nach Empfehlung einer Ernährungsexpertin vorbereitet.

### **Erfrischende und frische Smoothies**

Gönnen Sie sich einen gesunden Smoothie. Im Hotel Livada Prestige bereiten wir frische Smoothies aus Obst und Gemüse vor, die eine wichtige Vitamin- und Mineralquelle sind. Sie sind leicht verdaulich, erfrischend und eine hervorragende Mahlzeit zwischen den Hauptmahlzeiten.

### **Neuheit - Antioxidant-, Komfort- und Immun-Smoothie**

**ANTIOXIDANT-SMOOTHIE** mit Vitamin C, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Der Smoothie enthält auch Brennnesseltee aus Brennnesseln von den Prekmurje-Wiesen.

**KOMFORT-SMOOTHIE** – der Smoothie mit Kefir hat eine positive Wirkung auf die Verringerung von Blähungen und Unwohlsein im Bauchbereich. Er enthält auch Feld-Thymian von den Prekmurje-Wiesen.

**IMMUN-SMOOTHIE** mit Apfelbeeren und Vitamin C, der eine Rolle bei der Funktion des Immunsystems hat. Der Smoothie enthält Sonnenhut von den Prekmurje-Wiesen.

### **Kulinarische Erlebnisse – Prekmurje-Abende - Erlebnisse der Prekmurje Spezialitäten**

Bei den Prekmurje-Abendessen, die wir jede Woche in den Restaurants des Hotels organisieren, stehen lokale Spezialitäten auf der Speisekarte: Zigeunerbraten, Rindergulasch, Buchweizen-Brei, Prekmurje-Nudeln mit Schinken und Sahne, die köstlichen Desserts Prekmurska gibanica und Posolenka, ausgezeichnete Apfel- und Topfenstrudel und noch besserer Wein, im Winter auch Schlachtfeste ... Unsere Köche sehen zu diesem Anlass ganz besonders gut aus, sind im traditionellen Prekmurje-Outfit gekleidet und bereiten Speisen in Kesseln und Tongeschirr zu.

### **Prekmurska gibanica vs. Locata Panonia**

Ohne die Prekmurska gibanica geht es natürlich nicht und während eines Urlaubs in Prekmurje muss man sich mindestens ein Stück gönnen! Jeder der wissen möchte, wie dieses kulinarisches Meisterwerk entsteht, kann sich die Zubereitung nach dem traditionellen Rezept ansehen. Probieren Sie die modernere Version der Prekmurska gibanica, Locato Panonio, dessen Autor der renommierte Küchenchef Danilo Kozar ist. Die Gibanica Locato Panonio vereint die Aromen aus vier Hauptkomponenten der Prekmurska gibanica, die in einer modernen Art und Weise zubereitet sind.

### ***Desserts mit Unterschrift des Kochs Danilo Kozar***

#### **Locata Panonia - moderne Version der Prekmurska gibanica**

Noch ein saftiges und sündhaft leckeres Dessert, mit einer Mischung aus Aromen der vier wichtigsten Zutaten der Prekmurska gibanica (Quark, Mohn, Nüsse, Äpfel), in einer modernen Art und Weise zubereitet.

#### **Storchennest**

Obstcharlotte in Form eines Schornsteins, wo Störche nisten, mit den frischen Aromen von Ananas, Pfirsich, Haselnuss und Aprikosensauce, in einen weichen Kuchen eingewickelt.

#### **Schokoladen-Orange Kugel**

Kugel in einer Kugel könnte man zu diesem dekadenten Dessert sagen, mit einem verborgenen Geheimnis. Im Kern versteckt sich eine Schokoladenpraline, gefüllt mit Grand marnier.

#### **Holunderblüten**

Wenn sich die Schaumkreme mit Holundersirup und Hrustavček aus Buchweizenmehl begegnen, Kürbiskerne, weiße Schokolade, Heidelbeeren und gebratener Buchweizen ...

### **NEUE PRODUKTE:**

#### **“ANTIOXIDANS“ SMOOTHIE**

Dieser Smoothie enthält Vitamin C, das eine wichtige Rolle beim Schutz der Zellen vor dem oxidativem Stress hat. Der im Smoothie ebenso enthaltene Brennnessel-Tee ist aus den Brennnesseln der Auen von Prekmurje zubereitet.

#### **“KOMFORT“ SMOOTHIE**

Smoothie mit Kefir, der eine positive Wirkung auf die Verminderung des Blähungsgefühls und Unbehagens im Unterleib hat. Er enthält auch den wilden Thymian der Auen von Prekmurje.

#### **“IMUNO“ SMOOTHIE**

Smoothie mit Aronie und Vitamin C, die die Funktion des Immunsystems fördern. Er enthält auch den Purpur-Sonnenhut der Auen von Prekmurje.

#### **LIMONADE AUF PREKMURJE-ART**

Für Belebung und mehr Energie. Die Limonade enthält Mohn, der eine wichtige Rolle in der traditionellen Kulinarik von Prekmurje hat.

#### **TEE FÜR SIE mit den Kräutern der Auen von Prekmurje**

Der Tee für SIE ist aus den Kräutern und Gewürzen vorbereitet, die auf dem ökosozialen Bauernhof Korenika in Prekmurje ökologisch geerntet und verarbeitet sind.

#### **TEE FÜR IHN mit den Kräutern der Auen von Prekmurje**

Der Tee für IHN ist aus den Kräutern und Gewürzen zubereitet, die auf dem ökosozialen Bauernhof Korenika in Prekmurje ökologisch geerntet und verarbeitet sind.

#### **ECHTER PREKMURJE SANDWICH**

Der Sandwich aus den hausgemachten Gaumenfreuden von Prekmurje, angereichert mit Saison-Kräutern der Auen von Prekmurje.

#### **PREKMURJE KRÄUTER-ECKE**

Prekmurje gilt bereits von jeher als die »Kornkammer« Sloweniens. Auch das Hotel Livada Prestige\*\*\*\*\* liegt mitten in Feldern und Wiesen, voller Blumen und Kräuter. Und gerade ihnen haben wir unsere Prekmurje Kräuter-Ecke gewidmet.

Hier wachsen die Kräuter von den Auen, Wiesen und Gärten von Prekmurje. Manch einem schon haben ihre natürlichen Kräfte bei der Linderung gesundheitlicher Beschwerden geholfen oder haben sich wohltuend auf das allgemeine Befinden ausgewirkt.

Die Kräuter verwenden wir auch selber in unserer Küche. Überzeugen Sie sich von ihrer wohltuenden Wirkung und lassen Sie sich Ihren Tag auch dadurch noch schöner machen.

#### **GETRÄNKE**

##### **ERFRISCHENDER KRÄUTERSIRUP**

Erfrischendes Kräuter-Getränk, zubereitet aus Obst und Kräutern der Auen von Prekmurje.

##### **ENERGIE-KRÄUTERSIRUP**

Belebender, erfrischender Sirup mit den Kräutern der Auen von Prekmurje.

##### **SALZ MIT KRÄUTERN DER AUEN VON PREKMURJE**

##### **KRÄUTERSALZ PRIBINOVINA**

##### **KRÄUTERSALZ KORENIKA**

Das traditionelle Piraner Salz, angereichert mit den Kräutern der Auen von Prekmurje.