



# Aktiv- und Wochenprogramm

01.02.-09.02.2025

Erleben Sie einen unvergesslichen Winterurlaub mit unserem abwechslungsreichen Aktiv- und Wochenprogramm. Ob Sie Abenteuer in der verschneiten Natur suchen oder entspannende Stunden in unserem Wellnessbereich genießen möchten, bei uns finden Sie genau das Richtige.



\*Anmeldung bis 15.00 Uhr  
am Vortag an der Rezeption



Regitnig  
INFO-App

## Samstag, 01.02.2025 & Sonntag, 02.02.2025

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

## Montag, 03.02.2025

09.15 Uhr-10.00 Uhr: Pilates mit Tanja im Aktivraum\*

10.30-12.30 Uhr: Leichte Winter-/Schneeschuwwanderung mit Tanja im Naturpark\*

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

## Dienstag, 04.02.2025

11.00-12.00 Uhr: Yoga mit Felicia im Aktivraum \*

13.00-15.00 Uhr: Fatbike-Schnuppertour über Eis und Schnee mit Wolfgang\*

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

## Mittwoch, 05.02.2025

15.00-17.00 Uhr: Workshop „Winterhelferlein“ mit Gertrude Wastian (Bäuerin & FNL Pflanzenexpertin) im Seminarraum\*

*„Wir freuen uns riesig, dass wir euch diesen Workshop anbieten können, denn der Winter stellt uns wunderbare Pflanzen zu Verfügung, die wir für unsere Gesundheit nutzen können.“*



- Gemeinsam stellen wir 4 Produkte zur Pflege und zur Stärkung unseres Immunsystems her.
- Einfache, aber hochwertige Zutaten ermöglichen es euch, diese „Winterhelferlein“ zuhause selbständig nachzuarbeiten.

Kosten: 25,00€/ Person

(incl. Materialkosten und schriftliche Unterlage)

Anmeldung: bis Dienstag, 15.00 Uhr an der Rezeption

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

20.00 Uhr: Laternenspaziergang & anschließendem Punsch mit Jasmin Eder, Dauer ca. 45 Minuten\*

## Donnerstag, 06.02.2025

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

15.30-16.00 Uhr: Kinderyoga mit Felicia im Aktivraum\*

16.00-17.30 Uhr: Räucher-Workshop mit Carmen (FNL Kräuterexpertin) im Seminarraum\*

Einfach und wirkungsvoll Wohlbefinden schaffen – für Mensch & Haus mit der Räucherkohle. Primär wirkt Räuchern über den Pflanzenwirkstoff. Dieser, über die Atemluft aufgenommen und über die Lungen direkt in den Blutkreislauf gelangend, kann die Körpergesundheit positiv beeinflussen.

Beitrag: € 25,- pro Person

Mindestteilnehmer: 3 Personen

## Freitag, 07.02.2025

08.00-09.00 Uhr: Morgenmeditation und Atem-Wellness mit Felicia\*

14.30 Uhr: Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining im Aktivraum\*

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

## Samstag, 08.02.2025 – Start Regitnigs Eislaufwochen (08.02.-02.03.2025)

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

18.00 Uhr: Aperitif mit Eislauftrainer „in residence“

Gerard & Sake an der Bar

## Sonntag, 09.02.2025

08.00-09.00: Morgenyoga mit Felicia\*

10.30-13.00 Uhr: kostenloses Eislauf-Schnuppertraining mit Gerard & Sake\*

15.30 | 16.30 | 17.30 Uhr: Saunaaufgüsse im SeeSpa

## Natur Erleben mit unseren Naturpark Rangern

### Freitag, 07.02.2025

Ranger vor Ort – Ranger vor Ort – Natur & Skulptur

10.00 Uhr | 3 Stunden | keine Teilnahmegebühr

Treffpunkt: Tschatscheleria/Techendorf Süd am Seewiesenlift

Anmeldung: Weißensee Information, Tel.: +43(0)4713|2220 bis zum Vortag 16:00 Uhr

Ein Spezialtipp für Ihr ganz persönliches Naturparkerlebnis! Direkt am Eis erforschen und entdecken Sie gemeinsam mit unseren Naturpark Rangern den Naturpark Weissensee. Den Höhepunkt stellt das Schnitzen einer Eisskulptur in Teamarbeit mit anschließender Präsentation dar. Im Vordergrund stehen die Wissensvermittlung und die Experimentierfreude in eigener Verantwortung unter Anleitung unserer versierten Ranger.

Weitere Naturpark-  
Veranstaltungen



# Active and weekly program

01.02.-09.02.2025

Experience an unforgettable winter holiday with our varied activity and weekly program. Whether you are looking for adventure in the snowy nature or want to enjoy relaxing hours in our wellness area, you will find exactly what you are looking for with us.

\*Registration  
until 3 p.m. the day before  
at the reception

 **Regitnig  
INFO-App**

## Saturday, February 1, 2025 & Sunday, February 2, 2025

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

## Monday, February 3, 2025

09.15 am-10.00 am: Pilates with Tanja in the activity room\*

10.30-12.30: Easy winter/snowshoe hike with Tanja in the nature park\*

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

## Tuesday, February 4, 2025

11.00-12.00: Yoga with Felicia in the activity room \*

1:00 p.m.-3:00 p.m.: Fatbike taster tour over ice and snow with Wolfgang\*

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

## Wednesday, February 5, 2025

3:00 p.m.-5:00 p.m.: Workshop "Winter helpers" with Gertrude Wastian (farmer & FNL plant expert) in the seminar room\*

"We are delighted to be able to offer you this workshop, because winter provides us with wonderful plants that we can use for our health."



- Together we produce 4 products to care for and strengthen our immune system.
- Simple but high-quality ingredients allow you to recreate these "winter helpers" yourself at home.

Cost: 25.00€/person (including material costs and written documentation)

Registration: until Tuesday, 3:00 pm at the reception

3.30 pm | 4.30 pm | 5.30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

8.00 pm: Lantern walk followed by punch with Jasmin Eder, duration approx. 45 minutes\*

## Thursday, February 6, 2025

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

3:30-4:00 pm: Children's yoga with Felicia in the activity room\*

4:00 p.m. - 5:30 p.m.: Smoking workshop with Carmen (FNL herbal expert) in the seminar room\* Create well-being simply and effectively - for people and the home with smoking charcoal.

Smoking primarily works through the active plant ingredient. This, absorbed through the air we breathe and entering the bloodstream directly via the lungs, can have a positive effect on the body's health.

Contribution: € 25,- per person Minimum

participants: 3 people

## Friday, February 7, 2025

08.00-09.00 am: Morning meditation and breathing wellness with Felicia\*

2.30 pm: Spinal gymnastics and fascia training in the activity room\*

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

## Saturday, February 8, 2025

**Start of Regitnig's Ice Skating Weeks (February 8-March 2, 2025)**

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

6:00 pm: Aperitif with ice skating coach "in residence"

Gerard & Sake at the bar

## Sunday, February 9, 2025

08.00-09.00: Morning yoga with Felicia\*

10.30 a.m. to 1.00 p.m.: free ice skating taster session with Gerard & Sake\*

3:30 pm | 4:30 pm | 5:30 pm: Sauna infusions in the SeeSpa

## Experience nature with our nature park rangers

### Friday, February 7, 2025

#### Ranger on site – Ranger on site – Nature & Sculpture

10:00 am | 3 hours | no participation fee

Meeting point: Tschatscheleria/Techendorf Süd at the Seewiesenlift Registration: Weißensee Information, Tel.: +43(0)4713|2220 until 4:00 pm the day before

A special tip for your very own nature park experience! Explore and discover the Weissensee Nature Park right on the ice with our nature park rangers. The highlight is carving an ice sculpture in a team, followed by a presentation. The focus is on imparting knowledge and the joy of experimenting on your own responsibility under the guidance of our experienced rangers.

### Other Nature Park Events

