

PILATES.RECOVERY.RETREAT

SEEN.SUCHTSMOMENTE AM WEISSENSEE

Pilates & Wellness, Natur & Erlebnis, Kulinarik & Genuss – im Pilates.Recovery.Retreat am Weissensee beginnt Ihre persönliche Auszeit inmitten naturbelassener Landschaft, idyllischer Spätsommerlaune und vitalisierenden Pilates- und Body-Mind-Einheiten.

DIE ZIELGRUPPE:

Mein Angebot richtet sich an Individualreisende, diese einzigartige Kombination von Berg & See inmitten des Naturparks Weissensee als Zeit zum Kraftschöpfen zu gewinnen und sich an den vielen Möglichkeiten eines belebenden, entdeckungsreichen und erholsamen Retreat-Urlaubes zu erfreuen. Wir praktizieren auf einem ganzheitlichen Weg, daher sind keine Pilates Kenntnisse notwendig.

DER SEHNSUCHTSORT:

Das 4-Sterne-Hotel & Chalets Regitnig wird seit 1911 als Familienbetrieb geführt und empfängt Sie inmitten der wunderschönen Kärntner-Seenlandschaft des Naturparks Weissensee. Das Anwesen bietet eine atemberaubende Fernsicht bis zu den Dolomiten und südlichen Kalkalpen, eine große Portion an Genuss & Kulinarik sowie entspannende Stunden am See oder im See-Spa. Großzügiger Wohnkomfort mitten im Grünen und mit herrlichem Blick auf den Weissensee erwartet Sie in den Retreat-Chalets als optimale Kombination von Gemütlichkeit und Komfort. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt und Sie werden mit Kulinarischen Highlights und Bio-Produkten aus der Region „Kärntner Seenland“ verwöhnt. Genießen Sie die Idylle & Natur dieses Refugiums! Für ein umfassendes Kultur- und Sportangebot bietet der Naturpark Weissensee oder auch sehenswerte Städte in der Umgebung individuelle Erkundungstouren und Ausflugsmöglichkeiten.



WAS SIE IM PILATES.RECOVERY.RETREAT FINDEN KÖNNEN:

Erfahren Sie vitalisierende Pilates- und Body-Mind-Einheiten, um Ihr Körperbewusstsein zu fördern, Ihre Atmung zu schulen und Ihre Beweglichkeit zu optimieren.

Entspannen Sie bei einem fesselnden Buch am See, einem inspirierenden Spaziergang in der umliegenden Seenlandschaft oder einem wohltuenden Spa-Nachmittag.

Entdecken Sie geschmackvolle Bio-Produkte aus der Region, typische Kärntner Schmankerln sowie österreichischen Delikatessen.

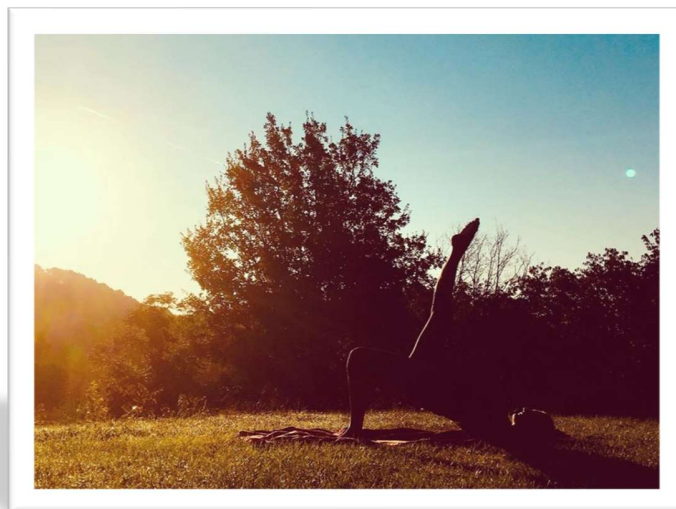
Erleben Sie individuelle Aktivitäten im Naturpark Weissensee wie zB. Kajak-/Bootstour, Stand-Up-Paddle, Nordic Walking-Trails, Laufrouuten, Mountainbike Strecken, Wander-/Thementouren.

Erkunden Sie die Vielfalt an Burgen und Schlössern der Region oder kulturelle Orte wie die historische Stadt Hermagor (22km), das Kräuterdorf Irschen (26km), die Künstlerstadt Gmünd (54km).

MEINE PHILOSOPHIE - ANKOMMEN. WOHLFÜHLEN. ERLEBEN.

In der heutigen schnelllebigen Leistungsgesellschaft fehlt uns häufig die Zeit für Regeneration, Bewusstsein und Genuss. In meinem Retreat lade ich Sie herzlich zu Ihrer persönlichen Ich-Zeit ein! Alles kann, nichts muss! Mein Angebot ist individuell gestaltbar. Sie können nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen Ihren Urlaub gestalten. Meine Retreat-Angebote verstehen sich als Zusatznutzen, keine verpflichtende Teilnahme, keine Vorkenntnisse notwendig.

DAS RETREAT INSPIRIERT SIE DABEI,
IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN (WIEDER) ZU ENTDECKEN -



EIN WAHRER GENUSS FÜR ALLE RUHESUCHENDEN & AKTIVEN NATURLIEBHABER!

MEINE RETREAT LEISTUNGEN UND ANGEBOTE:

FRÜHBUCHER Bonus bei Buchung bis 30.06.2020:

DZ zur Einzelnutzung im See-Chalet 720,- Euro / DZ zu zweit im See-Chalet 660,- Euro p. P.

Bei Buchung ab dem 01.07.2020:

DZ zur Einzelnutzung im See-Chalet 770,- Euro / DZ zu zweit im See-Chalet 710,- Euro p. P.

Stornobedingungen

- > Bis 1 Monat vor dem Retreat-Beginn fallen keine Kosten an
- > 1 Monat bis 7 Tage vor dem Retreat-Beginn fallen 70% vom Gesamtpreis an
- > 7 Tage vor dem Retreat-Beginn bis zum Anreisetag fallen 100% vom Gesamtpreis an
- > Das Hotel Regitnig empfiehlt generell den Abschluss der Europäischen Reiseversicherung.
- > Im Falle einer behördlichen Hotel-Schließung aufgrund Covid19 werden alle Kosten rückerstattet.

Inkludierte Leistungen von 02.09.-06.09.2020:

- 4 x Nächtigungen EZ/DZ in individuellen See-Chalets mit Privat-Terrasse und Balkon mit herrlichem Blick auf den Weissensee*
- 4 x $\frac{3}{4}$ Genusspension mit regionaler Bio-Küche*
- 1 tägliche Pilates-Einheit (Sunrise/Sunset/Relax Pilates)
- 1 tägliche Body-Mind-Einheit (Stretching, Morgenaktivierung, Achtsamkeitsübungen)
- Diverse Sport- und Freizeitmöglichkeiten im Naturpark Weissensee*
- Auszeiten zum Entspannen und Abschalten am hauseigenen Privatbadestrand, im weitläufigen Garten, in der Vitaloase sowie im See-Spa*
- 1 Überraschungs-Event
- Shuttle Service vom Bahnhof Weissensee-Greifenburg

***Großzügige See-Chalets für 2-4 Personen auf 2 Ebenen mit traumhaftem Seeblick:**

- Im EG zwei gemütliche Schlafzimmer (je nach Belegung als Einzelzimmer oder Doppelzimmer nutzbar), Safe und 2 x Dusche/WC en suite mit Föhn
- Im 1. Stock großzügiger Wohn- und Essbereich mit großer Panorama-Glasfront, Couch & Flat-TV, Küche, Geschirrspüler, Kühlschrank, Privat-Terrasse (15m²) & überdachte Süd-Loggia (14m²) mit Sitzbereich und Sonnenliegen

*** $\frac{3}{4}$ Genusspension:**

- Frühstücksbuffet (7:30-11:00): hausgemachte Köstlichkeiten und Bio-Produkte aus der Region
- Imbiss-Buffet (14:00-16:30): div. Salate, Suppe, hausgemachte Kuchen und salzige Leckereien (auch am Abreisetag noch inkl.)
- 5-gängiges Abenddinner (Beginn zw. 18:00-19:30): Das Küchenteam verwöhnt Sie jeden Abend mit regionalen und österreichischen Köstlichkeiten - Salatbuffet, Vorspeise, Suppe, 3 Hauptgerichte zur Auswahl, Dessert, Käseauswahl vom Käsebrett & Früchte vom Buffet

>>> vegetarischer/veganer Ernährungsstil sowie Lebensmittelintoleranzen werden berücksichtigt

*Freizeit & Wellness:

- 1800 m² Privatbadestrand mit Liegen & Sonnenschirme, Badeinsel, Badehaus mit Umkleide & WC, Bistro; Genussplutzerln im Areal
 - See-Spa mit Seeblick-Sauna, Panoramaruheräume, Umkleidekabinen; Highlight: tägliches Late-Night-SPA bis 22 Uhr
 - Vitaloase im Hotel: Kräutersauna, Finnische Sauna, Laconium, Dampfbad, Whirlpool, Ruheraum mit Solebrunnen und Lichttherapie; Fitness-Center
 - Badetasche mit Bademantel, Badeschlappen und Badetücher sowie Outdoor-Rucksack während dem Aufenthalt
 - Verleih von Booten, Kanus, SUP´s, Walking-Stöcken, Rädern, Helmen, Trinkflaschen
 - Benützung der Weissensee Bergbahn
 - Weissensee Erlebnispass mobil: Gratis Busfahren, geführte E-Bike-Touren, Sommer-Aktiv-Programm und zusätzliche Ermäßigungen
 - Überdachte Junior Lounge mit Tischfußball, Darts, Tischtennis
 - Kids Outdoor Spielplatz mit Spielsachen für Kinder von 2-8 Jahren
-

Individuelle regionale Aktivitäten gegen Aufpreis*:

- Massagen, Entspannungsbäder, Wohlfühlbehandlungen (im Hotel)
- Themenwanderungen (Bienenlehrpfad-Wanderung, Kräuterwanderung, Naturpark-Wanderung)
- Ruderpicknick oder Kajak-Tour zu unberührten Ufern
- Segeln und Surfen mit den geprüften Lehrern der Segel- und Surfschule Weissensee
- Tauchen – der Weissensee hat Sichtweiten von bis zu 20 Metern
- Fischen – über 20 Fischarten warten auf Angler-Freunde
- Acapulco-Springen
- Wasserski, Ringo, Banana-Boat Sporttreff Brandner

Nicht inkludierte Leistungen:

- Individuelle Anreise / Transfer
- Per PKW von Wien (420km), von Graz (240km), von München (310km)
- Per Flugzeug bis Flughafen Klagenfurt (108km), Salzburg (180km)

RETREAT PROGRAMM

TAG	ZEIT	RETREAT AKTIVITÄTEN	ORT	INFO	REGIONALE AKTIVITÄTEN**
MI 02.09.	12:00-15:30 14:00-16:30 16:00-17:30 18:00-22:00	Check-In Mittag/Nachmittag Buffet Kennenlernen & Pilates Intro Abendessen	Hotel Rezeption Hotel Restaurant Seestrand/Seminarraum* Hotel Restaurant	Für Pilates: bequeme Bekleidung+Handtuch	o Vollmond-Schiff- Fahrt Weissensee (20:00-21:30) o Individuelle Aktiv & Relax Angebote
DO 03.09.	08:30-09:00 07:30-11:00 11:30-12:20 12:30-13:20 14:00-16:30 18:00-22:00	Guten Morgen Stretching Frühstück Buffet Pilates (AnfängerInnen) Pilates (Fortgeschrittene) Mittag/Nachmittag Buffet Abendessen	Seeufer Hotel Restaurant Seestrand/Seminarraum* Seestrand/Seminarraum* Hotel Restaurant Hotel Restaurant	Für Stretching & Pilates: bequeme Bekleidung +Handtuch	o Weissenseer Wochenmarkt (9:00-12:00) o Nordic Walking Tour Weissensee (17:00-18:30) o Individuelle Aktiv & Relax Angebote
FR 04.09.	07:30-11:00 11:00-14:00 14:00-16:30 19:00-19:30 18:00-22:00	Frühstück Buffet Überraschungs-Event Mittag/Nachmittag Buffet Entspannungseinheit Abendessen	Hotel Restaurant Hotel Restaurant Seeufer Hotel Restaurant	Infos zum Überr.Event erfahren Sie vor Ort ☺ Für Entspannung: bequeme Bekleidung (Danach: Abendessen)	o Individuelle Aktiv & Relax Angebote
SA 05.09.	08:30-09:00 07:30-11:00 14:00-16:30 16:00-16:50 17:00-17:50 18:00-22:00	Guten Morgen Aktivierung Frühstück Buffet Mittag/Nachmittag Buffet Relax Pilates (Fortgeschrittene) Relax Pilates (AnfängerInnen) Abendessen	Seeufer Hotel Restaurant Hotel Restaurant Seestrand/Seminarraum* Seestrand/Seminarraum* Hotel Restaurant	Für Stretching & Pilates: bequeme Bekleidung +Handtuch	o Individuelle Aktiv & Relax Angebote
SO 06.09.	07:30-09:00 07:30-11:00 14:00-16:30 10:00-11:00	Sonnenaufgang Pilates/ Abschluss-Einheit (alle) Frühstück Buffet Mittag/Nachmittag Buffet Chalet Check-Out (Seestrand und Buffet bis 16:30 nutzbar)	Seestrand/Seminarraum* Hotel Restaurant Hotel Restaurant Hotel Rezeption	Für Pilates: bequeme Bekleidung+Handtuch	o Individuelle Aktiv & Relax Angebote

*je nach Wittersituation

**Empfehlungen / tw. gegen Aufpreis

****REGIONALE AKTIVITÄTEN**

02.09.: Vollmond-Schiff-Fahrt am Weissensee:

„Lassen Sie sich verzaubern von der Stimmung einer Vollmondnacht“

- Abfahrt Techendorf Brücke (3 Gehminuten vom Hotel)
- Dauer: 20.00 – 21:30 Uhr / Kosten: € 13,- p.P

03.09.: Weissenseer Wochenmarkt

Kunsthandwerk & bäuerliche Produkte aus der Karnischen Region

- Standort: Weissensee Haus (5 Gehminuten vom Hotel)
- Dauer: 09:00 – 12:00 Uhr

03.09.: Nordic Walking Tour Weissensee (kostenlos)

- Treffpunkt: Techendorf Brücke (5 Gehminuten vom Hotel)
- Dauer: 17:00 – 18:30 Uhr

02.-06.09.: Individuelle aktive & entspannende Angebote

Erlebnis & Natur

- Gratis Hotel-Verleih: Boot, Kanu, SUP (Schnupperkurs!)
- Gratis Weissensee-Bergbahn & Naturpark Bus: Ausgangspunkt für vielseitige Wanderrouten und Almhütten-Besuche
- Geführte Themenwanderungen auf Anfrage (Kräutertour, Bienenlehrpfad-Wanderung, Naturpark-Wanderung)
- Gegen Aufpreis: Kajak, Segelboot, Wasserski, Ringo, Banana-Boat, Tauchen, Fischen (inkl. Besuch der Fischzucht und Verkostung)
- E-Bike Schnuppertour
- Garnitzenklamm bei Hermagor
- Wassererlebnisweg Greifenburg
- Nockalmstraße / Großglockner Hochalpenstraße
- Alpengarten auf dem Dobratsch
- Kölnbreinsperre im Maltatal

Wellness & Entspannung

- Im Hotel & See SPA kostenlos: verschiedene Saunen, Dampfbad, Infrarot, Whirlpool, Solebrunnen, Lichttherapie, Fitnessraum
- Im Hotel gegen Aufpreis: Wohlfühl-/Kosmetikbehandlungen, Massagen, Entspannungs-Kräuterbäder

Kultur & Shopping

- Hermagor mit Schloss Möderdorf 24 km
- Spittal mit Schloss Porcia 42 km
- Lienz mit Schloss Bruck 45 km
- Gmünd mit der alten Stadtmauer 58 km
- Villach mit Burg Landskron 76 km
- Klagenfurt am Wörthersee und Minimundus 118 km
- Tarvisio mit italienischem Markt 80 km

KONTAKT & BUCHUNG

ANFRAGE / BUCHUNG:

Mag.art. Barbara Baumann BSc

Physiotherapeutin | Tanztherapeutin | Pilates Trainerin

info@therapiebewegt.at | www.therapiebewegt.at



RETREAT UNTERKUNFT:

REGITNIG HOTEL & CHALETS****

Techendorf 33 | 9762 Weissensee

<https://www.regitnig.com>



Lernen Sie Körper und Geist in Balance zu bringen.

Spüren Sie im Laufe der Retreat-Tage, wie sich Ihre Körperwahrnehmung
und Körperhaltung schon nach wenigen Einheiten stärken.

Ihre Muskulatur erfährt eine sanfte Kräftigung,

Ihre Beweglichkeit erreicht mehr Vielfalt.

Ihr Bewusstsein für Atmung, Balance und Stabilität

erleben einen nachhaltigen Impuls zur Veränderung und unterstützen Sie dabei,
ganz im Moment anzukommen.

Ein Retreat mit Mehrwert erwartet Sie!