**TRENTINO – EIN ORT FÜR „NATURAL WELLNESS“**

Kristallklares Wasser, reine Luft, Waldessenzen, Sonne und Licht sind die Wohlfühlfaktoren, die das umfassende Erlebnis **Dolomiti Natural Wellness** ausmachen: ein echtes Natural Spa im Gebiet von **Madonna di Campiglio**. Nach dem Grundsatz von Shinrin-Yoku, dem **„Waldbaden“**, ist der Aufenthalt in der Natur ein Genuss, um ohne Anstrengung und durch eine ganzheitliche Wahrnehmung der Umwelt die psychischen Energien aufzuladen.

Davon inspiriert lädt Dolomiti Natural Wellness dazu ein, Wellness anhand von sechs „Elementen" und grundlegenden Praktiken zu entdecken und zu erleben. Möglich ist diese Erfahrung entlang von **8 Wegen**, die speziell für diese Erfahrung konzipiert wurden, und unter der Anleitung von Wellness-Trainern, die Experten für spezifische Praktiken wie Barfußlaufen oder Yoga sind.

Im östlichen Trentino hingegen bietet sich **San Martino di Castrozza** als erstes Gebiet in Italien an, das am Projekt „**Barefoot Trail**“ der Barefoot Academy „Il silenzio dei passi“ (Die Stille der Schritte) teilnimmt, die vom Schriftsteller und Barfußläufer Andrea Bianchi gegründet wurde. Bei den sogenannten „Barefoot Trails“ handelt es sich um Wege, die bereits zum örtlichen Wegnetz gehören und zumindest teilweise **barfuß** und ohne besondere Schwierigkeiten auch von Personen begangen werden können, die keine Erfahrung mit Barfuß-Wanderungen haben.

Motorik, körperliche und geistige Kraft, Emotionen, Konzentration, Poesie und Stille machen das Erlebnis des Barfußlaufens aus. Barfußlaufen in der Natur fördert die geistige Aufmerksamkeit und das körperliche Gleichgewicht, verbessert den Blutkreislauf und sorgt vor allem für Erdung, indem es die Verbindung zur Natur wiederherstellt.

Die drei kartierten, gekennzeichneten und ausgeschilderten Wanderwege sind mit Videoanleitungen ausgestattet, die mit den QR-Codes auf den Schildern am Anfang der Wanderwege aufgerufen werden können: Der **Sentiero del Cervo** beginnt bei der Almhütte Malga Ces und erstreckt sich bei einem minimalen Höhenunterschied über eine Distanz von 3,2 km, was ihn für alle begehbar macht. So verläuft er als echter Lehrpfad für das Barfußlaufen. Die Geübteren können stattdessen den Weg **Piani della Cavallazza**, der auch von der Almhütte Malga Ces ausgeht und einen Höhenunterschied von +470 m sowie eine Länge von 6,3 km aufweist, oder den **Sentiero del Cacciatore** mit einer Länge von 4 km und Ausgangspunkt Maso Col wählen.

Ein weiterer Wellness-Trend in der Natur ist das **Waldbaden**, auch bekannt als **Forest Bathing.** In **Fai della Paganella** gibt es in einem ausgedehnten Buchenwald von etwa 36 Hektar den ersten Park bzw. Weg in Italien, der dieser Praxis gewidmet ist und für eine echte [Forest Therapy](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/)ausgestattet ist. Dieser „Bosco del Respiro“ (Wald des Atems) setzt sich aus vier Routen zusammen, die erste davon trägt den Namen „Acqua e Faggi“ (Wasser und Buchen). Den größtmöglichen Nutzen aus dieser aus Japan stammenden Praxis zieht man bei einem Waldspaziergang, bei dem langsam und regelmäßig geatmet wird, um flüchtige Substanzen (Monoterpene) einzuatmen; dabei handelt es sich um Bestandteile der von den Pflanzen produzierten ätherischen Öle, die belebend oder entspannend wirken. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das wiederholte Einatmen des „Atems des Waldes" anhaltende physiologische Veränderungen im menschlichen Körper hervorruft. Diese einfache Tätigkeit kann unser Immunsystem stärken, den Blutdruck verbessern und Depressionen lindern. Nach den orientalischen Grundsätzen und den Studien von Bioenergetic Landscapes beträgt der ideale Aufenthalt im Wald, um wirklichen Nutzen daraus zu ziehen, mindestens 10 bis 12 Stunden über einen Zeitraum von drei Tagen, mit einzelnen Sitzungen von mindestens 2½ Stunden. Therapeutic Landscape untersucht und misst den biologischen Einfluss, den die von den Pflanzen ausgestrahlten Magnetfelder auf den Organismus haben und dadurch das allgemeine Wohlbefinden erhöhen.

**Ganzheitliche Erfahrungen am Fuße der Brenta-Dolomiten**

Das Dorf **San Lorenzo-Dorsino**, das zu den „Borghi più belli d‘Italia“ (den schönsten Orten Italiens) gehört, sowie sein Gebiet, das im Naturpark Adamello-Brenta liegt, werden zusammen mit Wäldern und Wiesen in den Sommermonaten zum Mittelpunkt des Festivals **BrentAnima**. Das Event bietet eine Reihe von **ganzheitlichen Aktivitäten**, die dazu dienen, Körper und Geist in einer authentischen Erfahrung des Eintauchens in die Natur voller biologischer Vielfalt aufzuladen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um so durch die Anregung aller fünf Sinne Harmonie und Lebensenergie zu gewinnen. Der Tag beginnt mit Meridiandehnungen sowie erdendem Yoga und geht dann zu einem bewussten Wahrnehmungsspaziergang im Wald oder dem **„Perception Walking“** über, bei dem während eines Spaziergangs mit geschlossenen Augen die Sinne neu wahrgenommen werden können. Zu den Aktivitäten zählt auch die **Zazen- und Do-in-Meditation**, die auf dem Atem basiert, um mit der tieferen Dimension des Körpers Kontakt aufzunehmen. Die Kombination **Yoga & Climbing** hingegen bietet Yogaübungen mit differenzierten, dynamischen und leichten Bewegungen, die mit Klettern am natürlichen Fels der „Falesia Dimenticata“, einer der schönsten Kletterwände Italiens, verbunden werden. Das Festival bietet unter den diversen Angeboten auch einige thematische Veranstaltungen, wie zum Beispiel **„Sentire il corpo“** (den Körper spüren) mit einem zweitägigen Retreat-Programm in der **Hütte „Le Roche“**. Dieses Angebot richtet sich an all jene, die sich selbst mit allen Sinnen voll und ganz zuhören und den eigenen Körper, die Seele sowie den Geist entdecken möchten. Zu den Erlebnissen zählen dabei Meditation, Vibration, Stretching, bewusstes Gehen im Wald und Perception-Walking. Die Veranstaltung wird zweimal angeboten, am **30. und 31. Juli** und erneut am **20. und 21. August**. Am **16. und 17. Juli** hingegen wird unter dem Titel **„Oltre i limiti“** (Jenseits der Grenzen) eine zweitägige spirituelle Wanderung zu den **Schutzhütten der Brenta-Dolomiten** angeboten. Ausgangspunkt ist dabei die Hütte Cacciatore in Val d'Ambièz, Ziel ist die Agostini-Hütte, wo man übernachtet, und anschließend durch die Wälder von Dengolo zurückkehrt. Unter der Begleitung von Bergführern und ganzheitlichen Therapeuten mit vertiefter Erfahrung in Mindful-Yoga und Zazen-Meditation wird während der Wanderung bewusst darauf geachtet, die persönlichen Grenzen zu entdecken und sie freundlich und wohlwollend anzunehmen.

**Trentino:**

Trentino ist eine autonome Region in Norditalien. Ihre Fläche reicht von den Dolomiten bis zum Gardasee, wobei 60 Prozent des Gebietes bewaldet sind. Mehr als 500 Millionen Bäume sowie 300 Seen prägen die facettenreiche Naturlandschaft, die auf zahlreichen Wanderwegen zu Fuß oder mit dem Bike erkundet werden kann. Trentino bietet eine Mischung aus alpinem und mediterranem Klima, ideale Bedingungen für Natur- und Sportliebhaber. Auch kulturell Interessierte kommen auf ihre Kosten, sei es in Städten wie Trento und Rovereto oder beim Besuch historischer Burganlagen.

Weitere Informationen unter [www.visittrentino.info/de/presse](http://www.visittrentino.info/de/presse).

**Kontakt Global Communication Experts GmbH: Kontakt Trentino Marketing S.r.l.:**

Rainer Fornauf ǀ Sieglinde Sülzenfuhs I Carla Marconi Cinzia Gabrielli I Paola Pancher

Hanauer Landstr. 184 via Romagnosi 11

60314 Frankfurt 38122 Trento, Italy

T.: + 49 (69) 175371 -034 ǀ -040 T.: +39 0461 219310

T.: +49 89 / 215379 -384 M.: +39 335 5873287

presse.trentino@gce-agency.com press@trentinomarketing.org

[www.gce-agency.com](http://www.gce-agency.com) [www.visittrentino.info](http://www.visittrentino.info)