Alle Vorteile, die das Eintauchen in die Natur, vom Wasser bis zum Wald, bietet

NATURAL WELLNESS, EIN EINZIGARTIGES ERLEBNIS

Im Trentino ist es einfach, Wohlbefinden und Energie wiederzufinden: Es reichen ein Spaziergang im Buchenwald und ein paar tiefe Atemzüge beim Waldbaden oder einer Barfußwanderung. Aber auch die entspannende und regenerierende Wirkung eines Whirlpools, einer Erlebnisdusche oder eines Saunagangs mit Kräutern des Territoriums kann helfen.

Weit weg von Alltag, Problemen und Stress kann man spüren, wie der eigene Körper Tag für Tag wiedergeboren wird, und sich an zeitlosen Orten umgeben von Stille regenerieren, während der Atmen immer langsamer und länger wird. Im Trentino kann man die neuesten Trends in Bezug auf **Natural Wellness,** zwischen **Waldbaden** und **Barfußlaufen** in der Natur erleben. Außerdem sorgen zahlreiche Orte, die sich dem Thema Wellness verschrieben haben, und an denen **die Wirkung von heißem Wasser**, Dampf und aromatisierten Bädern, emotionalen Duschen und Hydromassage genutzt wird, dafür, wieder in Form zu kommen. Schließlich lässt sich der Wellness-Urlaub mit Behandlungen, die kosmetische Linien auf der Basis von natürlichen und biologischen Produkten verwenden, vervollständigen, die in der Lage sind, die wohltuende Wirkung nach der Rückkehr aus dem Urlaub zu verlängern.

Pfade für die Sinne und neue Erfahrungen

Die **Kneipp-Pfade** nutzen die **gesundheitsfördernden Prinzipien der Hydrotherapie und des Wechsels** von heißem und kaltem Wasser, um die Durchblutung zu verbessern und die Immunabwehr zu stärken. In **San Bernardo** im Val di Rabbi kann man durch den ersten Kneipp-Pfad im Freien des Trentino spazieren und die Füße in das reine Wasser des Rio Valorz eintauchen. Ebenfalls auf einen Kneipp-Pfad trifft man in der **Villa Welsperg**, Sitz des Naturparks Paneveggio-Pale di San Martino, am Ende der Route „Muse Fedaie“, die der biologischen Vielfalt gewidmet ist.

**Barfußlaufen** ist eine Erfahrung, die mit mechanischen Reizen, körperlicher und geistiger Stärke, Emotionen, Konzentration, Poesie und Stille spielt. In **Soraga** im Fassatal bietet die Route „Sora l’Aga“ genau diese Art von Erfahrung an: In Kontakt mit feuchtem Gras, Blättern, Moos, Steinen, Rinde und Wasser lernt man die von den Steinen übertragenen Empfindungen an den Fußsohlen kennen und spüren, ihre Rauheit und ihre Wärme. Man findet so eine Dimension wieder, in der sich die Mechanismen des menschlichen Fußes, die wohltuende Verbindung mit dem elektromagnetischen Feld der Erde und die Kunst des Übergangs von Kälte zu Wärme, die der deutsche Abt Kneipp in den Rang einer Therapie erhoben hat, verflechten. Ebenfalls im Fassatal kann diese hochaktuelle Aktivität in Moena von Malga Roncac bis nach Ischiez, im **Val San Nicolò** und im Fleimstal im Wald von **Bellamonte** ausgeübt werden.

**San Martino di Castrozza** ist das erste Gebiet in Italien, das sich dem Projekt **Barefoot Trail** der Barefoot Academy „Die Stille der Schritte“ anschließt, das vom Schriftsteller und Barfußgänger Andrea Bianchi gegründet wurde. Die Barefoot Trails sind Wanderwege – bereits Teil des lokalen Wanderwegenetzes –, die zumindest teilweise barfuß beschritten werden können, ohne besondere Schwierigkeiten auch für alle, die keine Erfahrung im Barfußwandern haben.

Ein weiterer Wellness-Trend in der Natur heißt **Forest Bathing** und in **Fai della Paganella**, in einem riesigen Buchenwald von etwa 36 Hektar, existiert die erste zertifizierte Parkstrecke Italiens, die dieser Praxis gewidmet und für eine echte [Forest Therapy](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/)ausgestattet ist. Der „Park des Atems“ besteht aus vier Routen und die erste Strecke, die man beschreitet, nennt sich „Wasser und Buchen“. Um das Beste aus dieser aus Japan stammenden Praxis zu machen, sollte man im Wald spazieren gehen und dabei langsam und regelmäßig atmen. Dabei werden flüchtige Substanzen (Monoterpene) inhaliert, Bestandteile der ätherischen Öle, die von Pflanzen produziert werden und eine belebend oder entspannend Wirkung haben. Das Eintauchen in den Wald kann die aktivsten Zellen des Immunsystems stärken, den Blutdruck verbessern und depressive Zustände lindern.

Im **Val Rendena** kann man auf den natürlichen Wellness-Pfaden barfuß auf Gras oder Felsen gehen, die Bäume umarmen und den Duft von Harzen und anderen Essenzen riechen, um deren Energie zu absorbieren. Rund um **Pinzolo** im Naturpark Adamello-Brenta gibt es 8 Routen, die den Kontakt mit natürlichen Elementen mit Aktivitäten wie Yoga, Meditation und Barfußwandern verbinden.

Im **Val di Rabbi** wurde der Tonpark **Parco Sonoro Fruscio** eingeweiht, der in der Ortschaft Pozzatine gebaut wurde. Der Weg ermöglicht es, vollständig in den Wald und die Geräusche einzutauchen, die durch 7 Klang- und Erlebnisstationen verstärkt werden, wodurch eine harmonische, natürliche Symphonie entsteht. Der Parkbereich erstreckt sich auf 1650 Metern Höhe und ist vom Parkplatz Cavallar aus zu Fuß erreichbar.

Regeneration in Whirlpools, Saunen und emotionalen Bädern

Zu jeder Jahreszeit kann man einige Stunden in einem Wellnesscenter verbringen, um sich um den eigenen Körper (und mehr) zu kümmern. Die Alpine Wellness von **QC Terme** ist die ultimative Neuigkeit und kann schon heute im Herzen der Dolomiten in **Pozza di Fassa** ausprobiert werden. Ein einzigartiges Erlebnis dank des Vorschlags verschiedener Parcours, die das Thermalwasser der Alloch-Quelle nutzen. [www.qcterme.com/de/val-di-fassa/qc-terme-dolomiti](http://www.qctermedolomiti.it).

In den wichtigsten Touristenorten des Trentino gibt es das ganze Jahr über zahlreiche Wellnesszentren, in denen man sich dank Wasser, Dampf, Massagen und Schönheitsbehandlungen regenerieren kann. [Liste der Zentren](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere).

Weitere Informationen über diesen [Link](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso)

(m.b.)