De vele voordelen van een natuurlijke omgeving

WELLNESS IN DE ALPEN, EEN UNIEKE ERVARING

In Trentino is wellness en energie gemakkelijk te vinden: wandel gewoon door een beukenbos en haal diep adem; dit is de nieuwste detox-trend: 'forest bathing'. Of vertrouw op de ontspannende en herstellende eigenschappen van een whirlpool, een 'belevingsdouche' of een aromatische sauna met lokale kruiden in een exclusieve spa

Ver weg van het dagelijkse leven, van problemen en stress; voel hoe het lichaam zich dag na dag herstelt en weer oplaadt op plekken waar de tijd geen betekenis heeft; omgeven door stilte, terwijl de ademhaling dieper en rustiger wordt. Bezoek een van de wellnesscentra, waar **de werking van warm water**, stoom- en gearomatiseerde baden, belevingsdouches en hydromassages helpt om jezelf terug te vinden.

Een dergelijk herstel is mogelijk dankzij de talloze behandelingen die worden aangeboden in deze centra, die cosmetische lijnen gebruiken op basis van natuurlijke en biologische producten die het positieve effect kunnen verlengen tot lang na de vakantie.

Ook de aangename temperatuurveranderingen door een afwisseling van warm en koud op een **Kneipp-pad** helpen het immuunsysteem te versterken en de bloedsomloop, het zenuwstelsel en de spieren te stimuleren. Maar in Trentino kunt u ook de nieuwste trends ervaren, zoals "**forest bathing**" en **wandelen op blote voeten** in de natuur.

Hotel Vita Nova, wellness in alle vormen

*Vita Nova Trentino Wellness* is een consortium van de beste wellnesshotels & -resorts in Trentino, waar van verschillende wellnesservaringen kan worden genoten. Gasten die lid worden van Vita Nova kunnen rekenen op een uitstekend en gevarieerd aanbod op het gebied van wellness en schoonheid. De hotels en resorts van Vita Nova worden onderworpen aan nauwgezette controles op criteria met betrekking tot de accommodatie, de aangeboden diensten, de sfeer en de communicatie. Verder worden de leden regelmatig gecontroleerd op onderhoud en kwaliteit. De 12 hotels en resorts van Vita Nova zijn omgeven door een uniek en majestueus landschap en de frisse lucht van de bossen. Ze bieden een unieke ervaring om in contact te komen met de natuur. Gasten kunnen genieten van een ontspannende en herstellende sfeer in de ruime en comfortabele kamers in de spa's, ware oases van ontspanning voor lichaam en geest. Info: [www.vitanovawellnesshotel.it](http://www.vitanovawellnesshotel.it)

Bijkomen in whirlpools, sauna's en ervaringsbaden

Een paar uur in een wellnesscentrum om het lichaam (en meer) te verzorgen is het hele jaar mogelijk. Bij **QC Terme** in **Pozza di Fassa,** in het hart van de Dolomieten, kan worden genoten van echte Alpine wellness. Een unieke ervaring, dankzij de verschillende behandelingen die gebruik maken van het thermale water van de Alloch-bron. [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it).

In de schaduw van de Brenta Dolomieten is de nieuwe standaard voor wellness de onlangs gebouwde spa **Lefay Resort & SPA Dolomiti** in **Pinzolo**. De spa heeft een oppervlakte van meer dan 5.000 vierkante meter verdeeld over 4 niveaus, een binnen-/buitenzwembad dat perfect in het landschap past en een wellnessruimte die ook toegankelijk is voor bezoekers voor een dag (na reservering). Je kunt hier ook overnachten in een van de 88 suites en 22 residenties. [www.dolomiti.lefayresorts.com/it/hotel-resort-&-spa-dolomiti-lefay-spa-dolomiti](http://www.dolomiti.lefayresorts.com/it/hotel-resort-&-spa-dolomiti-lefay-spa-dolomiti)

In de belangrijkste toeristengebieden in Trentino zijn vele wellnesscentra die het hele jaar door geopend zijn. Hier kun je dankzij water, stoom, massages en schoonheidsbehandelingen heerlijk bijkomen. [Lijst met centra](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere).

Belevingspaden en nieuwe ervaringen

De **Kneipp-paden** maken gebruik van de heilzame principes van **hydrotherapie en een afwisseling** van koud en warm water om de bloedcirculatie te verbeteren. In **San Bernardo** in Val di Rabbi kunt u over het eerste Kneipp-pad in Trentino in de open lucht wandelen en uw voeten onderdompelen in het zuivere water van de Rio Valorz. Ook in **Villa Welsperg** in het natuurpark Paneveggio - Pale di San Martino, loopt aan het einde van de aan biodiversiteit gewijde route van de "Muse Fedaie" een Kneipp-pad.

In **Soraga** in Val di Fassa biedt de route "Sora l'Aga" de ongewone ervaring van **blootsvoets wandelen**. In contact met vochtig gras, bladeren, mos, stenen, schors en water ervaar je de sensaties van het contact van de stenen, hun ruwheid en hun warmte op de voetzolen. Hierdoor ontstaat een verstrengeling tussen de mechanica van de menselijke voet, de weldadige verbinding met het aardse elektromagnetisme en de kunst van de afwisseling van koud en warm die de Duitse abt Kneipp tot therapie heeft verheven. In Val di Fassa kan deze zeer trendy activiteit ook in Moena worden beoefend tussen Malga Roncac en Ischiez, in **Val San Nicolò** en in Val di Fiemme in de bossen van **Bellamonte**.

In de zomer van 2018 is in **Fai della Paganella**, in een uitgestrekt beukenbos, de eerste route in Trentino geopend die gewijd is aan **Forest Bathing**. Deze oorspronkelijk uit Japan afkomstige ervaring bestaat uit een gezonde wandeling in het bos, waarbij de soms verkwikkende en dan weer ontspannende essenties van de bomen en planten worden ingeademd. Een dergelijke 'onderdompeling' in het bos kan de meest actieve cellen van ons immuunsysteem versterken, de bloeddruk verbeteren en depressies verlichten.

In **Val Rendena** kun je blootsvoets over het gras of de rotsen langs de natuurlijke wellnesspaden wandelen, bomen omhelzen en de geuren van hars en andere essences ruiken om hun energie op te nemen. Rondom **Pinzolo**, in het natuurpark Adamello-Brenta, zijn acht routes te vinden, waarlangs het contact met de natuurlijke elementen wordt gecombineerd met activiteiten zoals yoga, meditatie en blootsvoets wandelen.

Meer informatie via deze [link](https://www.visittrentino.info/nl/articles/berg-vakanties/baden-in-het-bos)