**Ontladen, opladen en ontspannen in de Italiaanse bergen**

**Weleens gehoord van ‘sleeptourism’ ookwel ‘slaaptoerisme’? Bij deze opkomende reistrend draait het allemaal om uitgerust terugkomen van een vakantie. Droom je van een goede nacht slaap? De Noord-Italiaanse regio nodigt jou uit om volledig tot rust te komen in het prachtige Italiaanse berglandschap. Trentino is uit zijn winterslaap ontwaakt, de vogels beginnen met fluiten, de temperaturen stijgen en de bloemen komen langzaam tot bloei in de Dolomieten.**

Trentino is een perfecte bestemming om lichaam en geest op te laden. Uit wereldwijd onderzoek blijkt dat we steeds korter slapen. Het is dan ook niet zo gek dat slaaptoerisme een opkomende trend is. In het betoverende Trentino, te midden van de wellness oases en de weelderige landschappen, vind je alle elementen voor een perfecte onvergetelijke ervaring van rust. Niet voor niets leven de bewoners van Trentino ook samen met de natuur. Ze begrijpen als geen ander dat een natuurlijke omgeving helpt om je stressniveau te verlagen en een boost geeft aan je immuunsysteem. In Trentino zijn er veel bijzondere 'oplaadplekken' waar je naast volledige rust ook genoeg activiteiten kunt beleven:

**Slaap als een prins(es) in een kasteel**

Het prachtige historische kasteel Pergine in Valsugana is een must-see wanneer je in Trentino bent. In de betoverende omgeving van het middeleeuwse kasteel hoef je niet bang te zijn dat spoken je nachtrust komen verstoren. Hier geniet je van een ultieme romantische ervaring. Vanuit je hotelkamer heb je een waanzinnig uitzicht op de groene bergtoppen. Voor een restaurant hoef je niet ver te reizen, want in het nagelegen restaurant “Ca’ Stalla” kun je streekgerechten proeven. Ben je volledig tot rust gekomen? Maak dan een fietstocht door de mooie omgeving of breng een bezoek aan het Caldonazzo-meer.

[www.castelpergine.it/](http://www.castelpergine.it/)

**Busy bees opgelet! Maak kennis met ‘bee-wellness’**

Zin om lekker ‘bij’ te slapen? Ontdek het kalmerende effect van ‘bee-wellness’ oftewel bijen-wellness. Tijdens deze bijzondere wellness-ervaring verblijf je in een zogenaamde ‘bijen-wellness-hut’ tussen de bergen. Hier maak je kennis met het ontspannende effect van het gezoem van de Italiaanse bijen. Deze unieke ervaring wordt georganiseerd door het familiebedrijf Gocce d’Oro. Sinds hun overgrootvader Peter in 1850 met de bijen-business begon, heeft de familie Andreatti van bijen hun beroep gemaakt. Inmiddels hebben ze ruim 250 bijenkorven en maken ze ook hun eigen zepen, lotions en overheerlijke honing!

<https://www.apicolturagoccedoro.it/agdo/beewellness.html>

**Droom weg tussen het Dennenhout**

Het hout van de Zwitserse den ook wel bekend als 'cirmolo' is overvloedig aanwezig in de bossen van Trentino. Dit geurende hout wordt al eeuwenlang gebruikt voor de bouw van mooie meubels en slaapkamers. Wist je dat dennenhout bekendstaat om de kalmerende effecten die helpen om stress te verlichten en de slaap te vergemakkelijken. Zelfs de prins van Trento liet zijn slaapkamer betimmeren met dit hout. Zin om weg te dromen tussen het Zwitserse dennenhout? Boek dan een verblijf bij Hotel Garni Laurino, Chalet Alpenrose Biowellness of Pineta Nature Resort. <https://www.visittrentino.info/en/articles/green-holidays/relaxation-and-well-being-with-swiss-pine>

**Slaap in een luxe boomhut!**

Trentino staat bekend om zijn bosrijke omgeving en hier tref je meer dan 1000 bomen per inwoner. Wil je in alle rust genieten van de geluiden van de natuur? Waarom slaap je dan niet een keer in een boom? Bij Agriturismo Fiores boek je een overnachting in een luxe boomhut met jacuzzi! Je kunt hier gelijk aan je digitale detox beginnen, want er is geen wifi en geen televisie. Luister voor de verandering eens naar het geluid van de vogels. Vanaf het riante balkon kun je de boomtoppen bijna aanraken en met een beetje geluk zie je eekhoorntjes lopen! <https://www.fiores.it/en/eco-green/treehouse/>

**Laat je zorgen weg kabbelen in Val di Non**

Wandelen is de perfecte manier om te ontspannen, je hoofd leeg te maken en jezelf onder te dompelen in de natuur. In Val di Non barst het dan ook van de mooie wandelroutes. De appelproductie staat symbool voor Trentino en in de lente staan de appelboomgaarden in Val di Non volop in bloei. Wandel tussen de appelbomen, langs de oude irrigatiekanalen en laat je meeslepen door het kabbelende rustgevende geluid van het water. Trakteer jezelf daarna op een strudel met verse appel! <https://www.visittrentino.info/en/articles/into-the-wild/with-the-flow-in-the-val-di-non>