**Das Geheimnis der Trentiner**

**Fokus auf den Einklang von Körper und Seele im Frühjahr**

**Frühjahr 2020.** **Die Trentiner stellen in diesem Frühjahr ihr Geheimnis zur Revitalization vor. Nach den Wintertagen, die viele in aller Bequemlichkeit auf der Couch verbringen, lockt das Trentino im Frühjahr mit fünf Geheimtipps um wieder in Form zu kommen und Körper und Geist in der wärmenden Frühlingssonne in Einklang zu bringen.**

1. **Der perfekte Wellness-Rückzugsort**

Auf der Suche nach einer Auszeit im Herzen der Natur begeben die Trentiner sich in Richtung ihrer unzähligen Seen. Ob bei einem Morgenspaziergang am Ufer, Mittags für ein Picknick oder Abends zum Sonnenuntergang: die Seen des Trentino sind eine wahre Oase der Ruhe und können ideal zu Fuß, mit dem Fahrrad oder auch mit dem Kanu erkundet werden um den Frühling willkommen zu heißen. Der Geheimtipp der Trentiner: Nach einem langen Spaziergang am Ledro See, der bekannt ist für seinen schillernden Türkisfarbton und die besonders leuchtenden Farben im Frühling, wird die Sauna aufgesucht um in der Wärme und dem Dampf die Entpannung aufzusuchen, die der Körper benötigt. Im Comano bietet außerdem das Grand Hotel Terme einen wunderbaren hoteleigenen Garten, der sich über 14 Hektar erstreckt. Gäste haben die Möglichkeit, die heilenden Wirkungen des bekannten Thermalwassers von Comano direkt in der Anlage zu genießen, die neben einer Kurabteilung auch ein Wellness-Center besitzt. Den Park suchen Trentiner auf, um ihr psychophysissches Gleichgewicht wiederherzustellen und neue Energie beim Barfußlaufen und Naturheilkundekurs zu schöpfen.

1. **Yoga Sessions und Medidation**

Eine Yoga-Sitzung vor dem Frühstück ist ein weitere Routine, die viele Trentiner pflegen. Dazu kommt natürlich, dass Trentiner darauf achten, was sie zu sich nehmen: Ein Glas Apfelsaft und frisches Obst aus der Umgebung zum Frühstück. Der Kaffee darf aber natürlich nicht fehlen. Im Commezzadura im Val di Sole bietet das Hotel Tevini neben den Armonyoga Erlebnissen auch den Zugang zu einem Pool- und Saunabereich an.

1. **Mitten in den Blumenfeldern**

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit für wunderschöne Spaziergänge im Valle di Non. Das Tal formt sich zu dieser Jahreszeit zu einem riesigen Blumengarten und allein der frische Duft der blühenden Blumensorten erfüllt die Trentiner mit positiver Energie.

1. **Leichte Wanderungen in der Natur**

Sobald der Frühling kommt, gibt es keine Ausreden mehr: Es ist Zeit, den Winter zu verabschieden und hinaus in die Natur zu treten. Frühlingsspaziergänge an der frischen Luft machen nämlich Lust auf mehr. Deswegen begeben sich die Trentiner auf verschiedenen Pfaden in die Natur. Dazu zählt der Wellnespfad am Lago di Levico, der vom See aus 2,5 Kilometer so ausgelegt ist, dass Übungen für die körperliche und geistige Fitness mit einem Blick auf das Wasser getätigt werden können. In der Ruhe der Natur finden die Trentiner ihre Kraft und wenden sich ab von Alltag und Stress um ihre gesundheitliche Fitness zu stärken.

Ein weiterer Pfad ist der Anello Family Green Way – bei dieser leichten Wanderung ist auf 20 Kilometer Länge das Panorama garantiert. Der Blick richtet sich auf die Bergketten des Pale di San Martino und Vette Feltrine. Mit einer Fülle von Kunst, Geschichte, Kultur die in den alten Dörfern des Trentino entdeckt werden können erleben Besucher die Traditionen der Reginen hautnah.

Il Camino dell’Arte – seinem melodischen Namen macht der Pfad alle Ehre. Das Highlight dieses Pfades ist die majestätische Burg Castello di Stenico, die aus dem 12. Jahrhundert stammt. Auf dem weiterführenden Stück zum Bosco Arte führt ein Weg entlang, voller atemberaubender Kunstwerke die durch die Natur ergänzt werden.

1. **Den eigenen Rhythmus wiederfinden**

Das größte Geheimnis der Trentiner um dem Alltag zu entfliehen und den Frühling willkommen zu heißen liegt fast immer in der Natur. Im vollkommenem Gleichgewicht fühlen die Trentiner sich in den famliengeführten Agritourismusbetrieben, umgeben von Wäldern, unendlichen Blumenfeldern und den Klängen der Natur am wohlsten. Bei solch einem Aufenthalt fühlen sich Gäste wie ein Teil der Familie und werden in alle Aktivitäten eingebunden, von der Unterstützung bei der Herstellung

lokaler Erzeugnisse bis hin zur Verkostung – eine authentischere Art die Kultur und Traditionen der Regionen kennenzulernen gibt es wohl kaum.

**Le Millemele** Agritur in Spormaggiore auf der Paganella-Hochebene verfügt neben einer großzügigen Einrichtung, im modernem Stil, auch über einen Wellnessbereich mit beheiztem Pool. Von Weinen aus dem hauseigenen Weingut, bis hin zur Marmelade, dem Käse, Speck und dem Vollkornbrot ist alles aus der lokalen Region und der eigenen Herstellung.

**Maso Botes** verfolgt einen ausgeklügelten Ansatz im Agrotourismus und besicht vor allem mit dem atemberaubenden Blick auf den Gardasee. Nach der Ankunft werden die Besucher vom „olif de Bòtes“ begrüßt: einem Olivenbaum, der zwischen 800 und 1.000 Jahre alt sein soll. Die Architektur fügt sich perfekt in die umliegende Natur ein und in der Inneneinrichtung wird viel Liebe zum Detail gezeigt, auch bei der Auswahl der Designermöbel. Sowohl exquisites natives Olivenöl als auch Honig werden auf dem Land hergestellt. Nach einem Tag am Gardasee belohnt die Sicht des Sonnenuntergangs mit Aussicht auf den See von der Terasse aus die Besucher.

**Berryhouse** ist ein Agritur in den Bergen mit Blick auf die Wälder des Valsugana, voller Lärchen-, Birken-, Tannen- und Kastanienbäume. Es befindet sich auf dem Vigolana-Plateau. Von dort aus führen verschiedene Wege zu den Apfel- und Kirschbäumen die im Frühling am schönsten blühen.

**Über Trentino:**

Das Trentino im Norden Italiens gliedert sich in vierzehn touristische Gebiete und erstreckt sich von den Dolomiten, die seit 2009 als UNESCO-Weltnaturerbe zählen, bis hin zum Nordzipfel des Gardasees mit der Stadt Riva del Garda. Neben den historischen Städten Trento und Rovereto besticht Trentino vor allem mit seiner vielseitigen Natur – rund 30 Prozent der Gesamtfläche bestehen aus Naturschutzgebieten. Mediterrane Temperaturen am Wasser und alpines Klima in den Bergen: Die abwechslungsreichen Wetterbedingungen machen Trentino zu einem idealen Reiseziel für Natur-, Kultur- sowie Sportliebhaber. Weitere Informationen unter www.[visittrentino.info.](http://www.visittrentino.info/)

**Weitere Presseinformationen:**

Die aktuelle Pressemappe gibt es auch auf: [www.visittrentino.info/de/presse/pressemappen](http://www.visittrentino.info/de/presse/pressemappen)