Persbericht

**Vind nieuwe energie in de bossen en**

**weides van Trentino**

*Herboren worden door contact met de natuur*

**In de afgelopen decennia zijn er verschillende wetenschappelijke studies gedaan naar de helende werking van de natuur. En met met vele alpenmeren, bossen en zuivere lucht, is Trentino de ideale plek voor *alpine wellness*. Wandelen, outdoor yoga, pootjebaden, op blote voeten lopen, bosbaden en knuffelen met bomen: het kan allemaal in de Noord-Italiaanse regio. Hier wordt de natuur een persoonlijke trainer die helpt om te ontspannen en balans te vinden. Er zijn veel opties om het lichaam te verwennen in de open lucht en de zuiverende kracht van de natuur te ervaren in Trentino; we zetten er een aantal op een rijtje.**

**Bosbaden in Fai della Paganella**

De nieuwste natuur wellness trend heet [**bosbaden**](https://www.visitdolomitipaganella.it/en/forest-bathing-in-paganella) (forest bathing) en vindt zijn oorsprong in Japan, waar het Shinrin Yoku heet. Het betekent letterlijk 'het opnemen van de bosatmosfeer'.

Verschillende wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat het inademen van de stoffen (monoterpenen) die door verschillende soorten bomen worden geproduceerd het immuunsysteem versterkt, de bloeddruk verbetert en stress vermindert. In een uitgestrekt beukenbos bij **Fai della Paganella** bevindt zich het eerste park in Italië gewijd aan bosbaden. Het park heeft een totale bosoppervlakte van ongeveer 36 hectare en bestaat uit vier verschillende routes. Het meest ideaal is om gedurende drie dagen minstens 10-12 uur in het bos te zijn, waarvan de individuele sessies minstens twee en een half uur moeten duren.

**Knuffelen met bomen**

Het kuuroord Rabbi Terme in Stelvio Nationaal Park biedt boomknuffelen aan als een van de vele buitenactiviteiten. Boomknuffelen is een van de belangrijkste vormen van silvotherapie (boomtherapie), met name voor mensen die lijden aan bronchiale astma, chronische bronchitis, hoge bloeddruk, stress en slapeloosheid. Yoga- en ademhalingsoefeningen kunnen worden toegevoegd aan het programma. Het doen van deze oefeningen in een woud van sparren en lariks geeft nog meer voordelen, dankzij de bewegingen die worden uitgevoerd in contact met vers gras of in de schaduw van een eeuwenoude lariks. Ook in het bos van **Alpe Cimbra** kan de zuiverende kracht van de natuur ervaren worden door de majestueuze sparrenbomen te omarmen langs het thematische pad "[Il respiro degli alberi](https://www.alpecimbra.it/en/discover-alpe-cimbra/alpe-cimbra/the-wood-energy-to-be-lived/448-4892.html)*"* (adem van de bomen). Of men kan compleet ontspannen door deel te nemen aan een [outdoor yogasessie](https://www.alpecimbra.it/en/active-holiday/summer-activities/yoga-at-lavarone-lake/134-5859.html) aan de oevers van het **Lavaronemeer**.

**Op blote voeten lopen**

Dat op blote voeten lopen een helende werking heeft wist Sebastian Kneipp, een van de voorvaderen van de natuurgeneeskundige beweging, al een tijd geleden. Hij ontwikkelde de ‘*Kneipp Cure’;* een vorm van hydrotherapie die de bloedsomloop, het zenuwstelsel en de spieren stimuleert. Bij **San Bernardo** in Val di Rabbi is de eerste outdoor Kneipp-route in Trentino te lopen, waarbij de voeten in het zuivere water van de Rio Valorz gedompeld worden. Bij **Soraga** in Val di Fassa biedt de "*Sora l'Aga*" route de ongewone ervaring van het lopen op blote voeten. Tijdens deze wandeling leer je dankzij het contact met vochtig gras, mos, stenen, schors en water, de gewaarwordingen van de aarde te ervaren.

Rond Pinzolo in het Adamello-Brenta Natuurpark zijn [acht speciale routes](https://www.campigliodolomiti.it/en/pagine/dettaglio/natural_wellness%2C190/natural_wellness%2C1435.html) gecreëerd die contact met natuurlijke elementen combineren met activiteiten zoals yoga, meditatie en op blote voeten lopen. Deze wandelingen zorgen voor het herstel van de fysieke conditie en worden aanbevolen onder begeleiding van een ‘wellness-trainer’. Maar ook in Val di Fiemme kun je op het speciale [zintuiglijke pad](https://www.visitfiemme.it/en/green-emotion/experiences/Sensory-walk-in-the-woods) in het Bellamonte-bos je schoenen achterlaten en je ogen sluiten om zo het contact met de aarde te herontdekken. Het verbetert de bloedsomloop, versterkt de voeten terwijl de zintuigen worden geprikkeld.

**Perceptiewandelen**

Sommige plaatsen hebben een bepaalde energie, plaatsen waar je je meteen goed voelt: **Comano Valle Salus** is zo'n plek. Hier een helende vakantie beleven kan dankzij verschillende initiatieven: één daarvan is perceptiewandelen (wandelen met gesloten ogen) door het dorp San Lorenzo in Banale. Onder begeleiding ontdek je de diepe kracht van je zintuigen door middel van de eenvoudige handelingen van het voelen en het aanraken. Daarnaast helpen Shiatsu-oefeningen met behulp van de Iokai-techniek, die op dinsdagmiddag plaatsvinden aan de oevers van het Nembia-meer, om de energiebanen van het lichaam weer in balans te brengen, waardoor het zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd. En op zaterdag staat een unieke ervaring van heilzame onderdompeling in de natuur op het programma in de weiden van Sormeago, onder begeleiding van een volleerd natuurgeneeskundige. Hier aan de rand van het bos worden Breuss behandelingen vanuit de Oostenrijkse traditie aangeboden, die het mogelijk maken om de ruggengraat opnieuw in balans te brengen, samen met Reikibehandelingen voor energieherstel.

**Noot voor de redactie, niet bestemd voor publicatie: Interface Tourism Netherlands is PR-vertegenwoordiger van Trentino Marketing. Vragen, opmerkingen of suggesties? Neem contact op met Mijke de Jong (06 41 44 91 16) of Nick van der Vaart (06 39 26 79 14) of via** netherlands@interfacetourism.com