



TUTTO IL WELLNESS DEL Renon

L'Altopiano a pochi minuti da Bolzano è la meta ideale per **una full immersion nella natura che rigeneri corpo e mente.** Qui le esperienze da non perdere

di Michela Duraccio

Le camminate a tutto benessere

Il Renon è meta perfetta per il trekking: una rete incredibile di sentieri tra boschi, prati e rocce, ti fa entrare in contatto con la dimensione più profonda della natura, stimolando la rigenerazione di corpo e mente. Tra le escursioni da non perdere, a maggior ragione ora con i colori del foliage, quella alle Piramidi di terra, formazioni geologiche costituite da torri di terra e pietra create

dall'erosione e dal tempo: veri e propri monumenti naturali che, secondo ricerche di geobiologia e spiritualità, emanano energie positive per il benessere psicofisico.

L'acqua termale anche nel menu

Si chiama Bad Siess ed è una sorgente benefica che sgorga a 1.450 metri di altitudine da una fonte nella roccia a una temperatura costante di 6,7 gradi in tutte le stagioni: limpida e pura, neutra, né acida né basica, con pochissimi sali minerali, quest'acqua termale è un toccasana per reumatismi e cura della pelle. Oltre che per bagni benefici, nella Locanda Bad Siess puoi gustarla a tavola: si usa per cucinare piatti deliziosi come i canederli dolci alle albicocche (badsie.it).

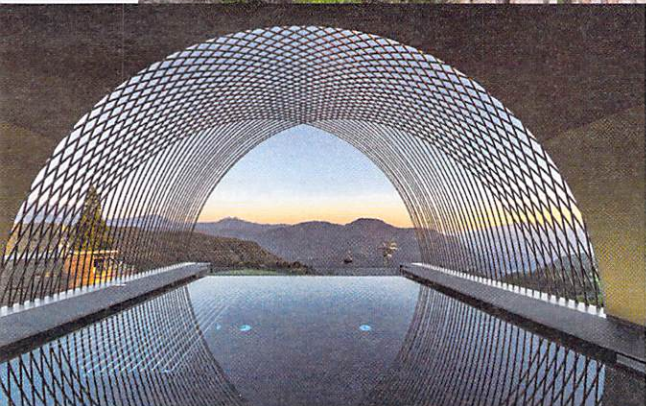
Il percorso Kneipp nel bosco

Camminando a piedi nudi lungo un sentiero di 1,2 km che parte da Bad Siess, incontri 5 stazioni ispirate ai pilastri della filosofia Kneipp (ordine esistenziale, movimento, erbe, acqua e alimentazione) studiate per trasformare la passeggiata, anche con guida, in un'esperienza sensoriale immersiva: i profumi stimolano la concentrazione, le erbe hanno un effetto curativo, l'acqua fresca è un toccasana per il fisico.

Le Spa a misura di esigenza

Per te benessere significa anche coccole alla Spa? Sul Renon non hai che l'imbarazzo della scelta. Per una fuga romantica c'è Gloriette Guesthouse con piscina a sfioro sul tetto (gloriette-guesthouse.com). All'Adler Mountains Lodge (adler-resorts.com) fai la sauna nel bosco. Il Parkhotel Holzner è la scelta giusta se vuoi rilassarti con la famiglia (parkhotel-holzner.com), mentre all'Hotel Tann, immerso tra gli alberi, puoi provare anche il Forest Bathing con la terapeuta del bosco (tann.it). Vuoi mettere che magia, ora, con la natura che si tinge delle calde sfumature dell'autunno?

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dall'alto, il monumento naturale delle Piramidi del Renon, formazioni geologiche di terra e pietra create dall'erosione. La piscina a sfioro della Gloriette Guesthouse con una vista wow! Le erbe curative da raccogliere durante le passeggiate nella natura e il rigenerante percorso Kneipp che puoi fare nel bosco.

