

**Giornata Internazionale delle Foreste.**  
**A Bressanone per riconnettersi con Madre Natura e trovare luoghi speciali per  
ricaricare le batterie**



Probabilmente non è un caso che le Nazioni Unite abbiano istituito proprio per il 21 marzo, primo giorno di primavera, la **Giornata Internazionale delle Foreste** per accrescere la consapevolezza dell'importanza di tutti gli alberi che compongono il polmone verde del pianeta Terra. Le foreste ci offrono sostentamento, riparo e puliscono l'aria che respiriamo. Questa giornata serve a incoraggiare le persone a proteggere boschi e foreste. E forse proprio a causa dell'attuale situazione che questi luoghi assumono un significato ancora più prezioso. Infatti, ora più che mai ogni momento trascorso nel bosco è un'esperienza liberatoria: escursionisti, sportivi e altre persone in cerca di svago qui possono fare il pieno di energia 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Con il risveglio della natura, l'aumento progressivo delle ore di luce, in primavera cresce il desiderio di trascorrere più tempo all'aria aperta. Le restrizioni provocano fame di aria, boschi e montagna. Mai come adesso si ha bisogno di nuove energie positive. Bressanone e dintorni promettono esperienze uniche a stretto contatto con la natura. Qui circondati da boschi e prati, laghi e montagne si ha lo scenario perfetto dove praticare attività per rigenerarsi e vivere momenti di piacere.

“Perdersi nei boschi, in qualsiasi momento, è un'esperienza sorprendente e memorabile, e insieme preziosa”, affermava Henry David Thoreau. La natura era per Thoreau fonte di benessere e soluzione esistenziale. Come allora, anche oggi camminare nel bosco fa bene. Oggi lo sostiene anche l'ONU, che ha recentemente riconosciuto i benefici della terapia forestale e la sensazione che tutti gli appassionati di montagna da sempre hanno.

Con oltre 400 chilometri di sentieri segnalati, molti dei quali all'ombra di cime di conifere e chiome di alberi decidui, Bressanone in Alto Adige offre numerose possibilità di scoprire la natura pura a piedi, in bici, da soli o con guide esperte. Per chi desidera ricaricare le proprie batterie, godersi il silenzio e assaggiare le prelibatezze della cucina dei boschi e dei prati l'escursione guidata “**Luoghi segreti e tesori delle erbe**” fa al caso giusto. Insieme ad una guida esperta si cammina da S. Andrea lungo sentieri poco frequentati in direzione della Malga Ochsenalm, un posto meraviglioso sopra il limite del bosco. Lì, dove la tranquillità domina ancora la giornata, ci si fortifica con uno spuntino prima di visitare il maso delle erbe Schmiedthof, dove si potrà scoprire qualcosa di più sulla coltivazione di diversi tipi di erbe aromatiche e officinali.

Bressanone è circondata da fitti boschi e vasti prati che nascondono meravigliosi luoghi di energia come ad esempio **Colle Libero**, dove in una radura in mezzo al bosco sorge un santuario. Quello che una volta era considerato il luogo delle streghe danzanti, è ora una meta di pellegrinaggio con una piccola cappella, un luogo di preghiera e di ringraziamento. Un posto all'aperto in uno spiazzo circondato da alte conifere, con vista sulle vette che si stagliano nel cielo, facilmente raggiungibile con una breve passeggiata da San Giorgio ad Eores, dove si fa il pieno di energia positiva.

Ai [Mountain Days Südtirol](#) dal 21 maggio al 13 giugno non solo si possono vivere nuove sfide e momenti unici in montagna, ma anche ricaricare le batterie e sentire il vero atteggiamento altoatesino nei confronti della vita. Vivere la bellezza delle montagne, in vetta, nella foresta o a valle. **HIKE | SUNSET | DINNER – Magia del tramonto** è uno dei momenti emozionanti ed un'esperienza completa in programma. Insieme ad una guida escursionistica si sale prima di sera sul Monte del Bersaglio con la sua fantastica vista sul Gruppo

delle Odle e su Bressanone, si ridiscende alla piattaforma panoramica di Spelunca per una cena all'aperto con prodotti regionali assistendo allo spettacolare tramonto.

La tendenza del "forest bathing" degli ultimi anni sottolinea il significato antico e nuovo della foresta come "luogo di nostalgia e di desiderio". Nel "forest bathing", infatti, è proprio questo effetto positivo sulla salute e sul benessere l'obiettivo dichiarato, e non l'azione per raggiungere obiettivi sportivi o per arrivare da qualche parte. Ritrovarsi nel bosco per allontanare lo stress e la fretta, favoriti da diversi esercizi di percezione e consapevolezza: rilassarsi - fermarsi - aprire i sensi - meravigliarsi - meditare - respirare – fare movimenti dolci - rilassare gli occhi – e dedicare del tempo per sé stessi. Così alberghi circondati da boschi e sospesi sui tronchi sopra Bressanone hanno sviluppato programmi benessere legati alla natura.

Circondato da fitti boschi di conifere, a 1.800 m d'altitudine, il luxury retreat [Forestis](#), si trova in un luogo ritenuto energetico per via del clima mite e delle sorgenti d'acqua pura e da sempre luogo di riabilitazione polmonare. Nella sua SPA di 2.000 m<sup>2</sup> i trattamenti si basano sul cerchio degli alberi associando i quattro elementi naturali ad altrettanti alberi: il pino mugo, l'abete rosso, il larice e il pino cembro. Il bosco entra anche nella cucina del cinque stelle. Infatti, gli ingredienti che l'executive chef Roland Lamprecht trasforma in cucina arrivano direttamente dalla natura circostante e dagli agricoltori della zona.

Il **My Arbor\*\*\*\*S** sulla Plose è diventato un luogo di energia per molti ospiti. Oltre alle sue particolarità architettoniche (è costruito come palafitta di design sugli alberi) e culinarie, gli ospiti apprezzano l'ampia area wellness di 2500 m<sup>2</sup>. Diverse le [offerte](#) che prevedono un'immersione energetica nel bosco accompagnati da sapienti guide e comprendono anche il rigenerante abbraccio degli alberi. Un gesto potente, un incontro con la natura che ci ama e ci rigenera, una ricerca di benessere fisico e psichico.

A Bressanone non sono solo le persone ad abbracciare la natura, persino gli edifici. La Bressanone Turismo Società Cooperativa ha ricostruito la sua sede attorno ad un albero. Nel rispetto di un monumentale platano di notevoli dimensioni preesistente, *TreeHugger*, così il nome dell'edificio, si 'avvolge' infatti attorno all'albero incorniciandone la chioma, a suggellare un'unione indissolubile tra natura e architettura.

Il bosco e la foresta ci regalano suoni, colori e profumi che ci procurano beneficio per la mente e per il corpo. Sia in montagna sia nel cuore del centro storico della terza città altoatesina i cuochi di rifugi e ristoranti portano i sapori e i profumi del bosco nel piatto. Come ad esempio Christoph Hinteregger, responsabile della cucina della **Malga [Rossalm](#)** sulla Plose che questa estate proporrà un menù dedicato al bosco utilizzando ingredienti provenienti dalle foreste che circondano la malga, come gli aghi di abete, bacche di ginepro e barba d'albero. Persino l'aperitivo profuma di bosco: qui vengono serviti cocktail a base di sciroppo di cirmolo o di timo serpillio. Anche il **rifugio [Halslhütte](#)** ai piedi del Sass da Putia ha periodicamente sul menù piatti a base di funghi, selvaggina e bacche. Da provare i liquori fatti in casa come quello al pino mugo e quello ai mirtilli.

Anche in città si possono assaporare i sapori del bosco. Lo chef Hubert Ploner dello storico **[ristorante Finsterwirt Oste Scuro](#)** nel cuore del centro storico di Bressanone per questa primavera ha messo in piedi un menù a 4 o 5 portate tutte dedicate al bosco con gli aromatici ingredienti che il bosco gli fornisce: erbe selvatiche, frutti di bosco, funghi o aghi di abete. Una maniera gustosa per celebrare la foresta!

Chiudiamo gli occhi, facciamo un respiro profondo e riflettiamo sulla bellezza e l'importanza dei nostri alberi e delle nostre foreste. Ognuno di noi può trarre forza dalla natura e contribuire alla sua protezione.

Immagini da scaricare: <https://we.tl/t-yLKsdYDNBX>

In caso di pubblicazione vi saremmo grati se ci inviaste una copia dell'articolo (link o file pdf).

Best regards  
Erica

**Erica Kircheis**  
Press & PR

Tel. dir.: +39 0472 27 52 15 – Mob.: +39 335 28 30 62  
E-Mail: [erica.kircheis@brixen.org](mailto:erica.kircheis@brixen.org)

**Bitte beachten Sie, dass ich jeweils MO bis FR von 7.30-15.00 Uhr im Büro bin. Dankeschön.  
Vi prego gentilmente di prendere nota che il mio orario d'ufficio è da lunedì a venerdì dalle ore 7.30  
alle 15.00. Grazie**

-----  
**Brixen Tourismus Gen. / Bressanone Turismo Soc. Coop.**

Regensburger Allee 9 Viale Ratisbona

39042 Brixen Bressanone

Mwst. Nr. / P. IVA IT 00397760216

Tel: +39 0472 27 52 52 | Fax: +39 0472 27 52 99

[info@brixen.org](mailto:info@brixen.org), [www.brixen.org](http://www.brixen.org)

Follow us on [Facebook](#) and [Instagram](#)