



Kufsteinerland

I LUOGHI DOVE RIGENERARSI

NATURESPONSE, LA RISONANZA NATURALE DEI FLUSSI ENERGETICI

Nel Kufsteinerland è nata una nuova filosofia per trascorrere una vacanza completamente legata alla natura: si chiama **Naturesponse®** e si tratta di una sorta di risonanza naturale, un'eco che unisce le persone con la natura più autentica. La connessione più intima con se stessi è attivata grazie all'immersione (anche guidata) nella natura, in luoghi che da secoli sono conosciuti per i loro potenti flussi energetici.

Qui si respira riempiendo i polmoni di aria fresca, il suolo morbido della foresta cede il passo, si può camminare a piedi nudi per sentire il contatto primordiale con la terra, il profumo delle erbe aromatiche inebria l'atmosfera.

Sotto gli antichi alberi c'è sempre un posto speciale per fermarsi. Per dimenticarsi dell'orologio e prendersi tutto il tempo necessario per ricaricarsi. Un **“soggiorno nel bosco”** è semplicemente, per sua natura intrinseca, rilassante. Le foreste e i boschi del Kufsteinerland sono sia un'oasi di pace sia una fonte di forza. Il **“bagno”** nella natura regala effetti benefici che si ripercuotono positivamente su mente, corpo e spirito.

Nel libro "The Biophilia Effect", Clemens C. Arvey riassume gli **studi scientifici** sull'effetto sia calmante sia rigenerante del bosco, giungendo a risultati sorprendenti: l'aria del bosco esercita un effetto positivo sul sistema immunitario tramite le molecole del profumo delle diverse piante. Anche a livello psicologico, il bosco riduce lo stress,

e quindi, come effetto cascata, ha effetti benefici sul sistema immunitario e sull'apparato digerente, legato anche al fattore "stress", tra le malattie del secolo più diffuse.

Gli ingredienti per il "**bagno nel bosco**" sono molto semplici: un bosco tranquillo, incontaminato e il tempo. Prendersi il proprio tempo, non avere fretta, e semplicemente rilassarsi durante una tranquilla passeggiata nella natura, osservando le proprie sensazioni con tutti i sensi. Non si tratta di valutare, pensare o andare da un punto all'altro in fretta, si tratta di consapevolezza. Ciò significa essere nel momento presente, "**qui e ora**", non bisogna pensare al passato né al futuro. Il contatto con la natura e con se stessi permette di rilassarsi al 100%.

Nel Kufsteinerland, numerosi luoghi della natura, della forza e della coscienza e vari esercizi secondo il principio NATURERESPONSE® invitano a essere **più consapevoli e vivere senza stress**.

NATURERESPONSE® riguarda la connessione tra la natura e l'uomo e viceversa tra l'uomo e la natura. Nei luoghi del potere energetico, gli esercizi di "risonanza con la natura" possono aumentare la percezione della propria coscienza e dei propri sensi.

Si allentano tutti i muscoli e quasi in automatico si rafforza la fiducia nella propria percezione. In questo modo, la natura diventa esattamente ciò che è attuale e importante.

Ecco i percorsi energetici dove entrare in stretto contatto con la natura: al lago di Thiersee, si trovano **flussi energetici dimostrati scientificamente**; questo idilliaco lago è il posto giusto per fare una passeggiata rilassante con esercizi energetici o per fare yoga al mattino presto; lungo il **Sentiero delle Erbe** si cammina tra i profumi delle piante. Un piacere per il corpo, la mente e l'anima.

Nella piccola cittadina di Bad Häring, chi vuole vivere una profonda esperienza sensoriale, può percorrere il **Sentiero della forza** e delle fonti. Un altro luogo è la **fonte azzurra ad Erl**: l'energia che emana questo luogo è inconfondibile.

Altri luoghi pieni di energia che circondano Kufstein e gli otto pittoreschi paesini limitrofi, invitano a soffermarsi ed a ricaricare le batterie: **l'abete secolare dello Steinberg**, la riserva naturale del Kaisergebirge, di cui fa parte la Kaisertal, premiata nel 2016, in occasione della trasmissione televisiva "9 luoghi - 9 Tesori" come il posto più bello in Austria è uno dei posti prediletti da chi ama fare il pieno di energia.

La splendida passeggiata che passa per la **cappella di San Nicola a Ebbs** è una specie di ritiro spirituale e meditativo nella calma e nella tranquillità. I punti energetici che vengono scoperti durante questa passeggiata che si inoltra in una foresta di faggi, dopo la quale ci si sente rinvigoriti e carichi di energia, sono un vero exploit di forza rigenerante; vicino alla cappella c'è una cascata d'acqua che crea l'atmosfera simile alla foresta pluviale di alta umidità. Il terreno del bosco è morbido e tutt'intorno il cinguettio degli uccelli si mescola a quello del fragore dell'acqua. Questi suoni naturali generano un rilassamento profondo.

Salendo (a piedi o con la seggiovia) alla stazione a monte Kaiserlift, si trova **la famosa piattaforma a forma di spirale "Adlerblick"**, situata a 1.280 metri sul livello del mare, munita di un telescopio speciale che offre una magnifica vista. La spirale stessa è considerata un simbolo di vita e cambiamento; dalle piccole creature come le chioccioline alle enormi nebulose a nebulizzazione a spirale: la forma della spirale è un ritorno continuo alla vita. La piattaforma è **un simbolo di down-to-earthness**, costruita esclusivamente con materiali del territorio: pietre della valle dell'Inn e legno degli alberi che dovevano essere abbattuti per costruire il nuovo edificio.

Lo stress cede il passo alla calma e alla tranquillità: tra questi boschi e questi pascoli ci si tuffa in un **rigenerante abbraccio nella foresta alpina**, mantenendo il contatto con la natura in tutte le sue sfumature.

Info: www.kufstein.com

CONTATTI PER LA STAMPA

PIZZININI / SCOLARI
COMUNICAZIONE

Alessandra Fusè

alessandra.fuse@pizzininiscolari.com – Cell. +39 328 97 98 955

Christian Pizzinini

christian.pizzinini@pizzininiscolari.com – Cell. +39 338 854 3309

www.pizzininiscolari.com