

K Kufsteinerland

KUFSTEINERLAND: 14 STAZIONI NELLA NATURA PER RIGENERARSI

LINK PER SCARICARE LE FOTO:

<https://we.tl/t-q9Wzb9JEKB>

IL LINK NON HA SCADENZA

PERCORSO DI AVVENTURA NATURALISTICA CON 14 STAZIONI

Kufsteinerland è natura: nel Tirolo, in Austria, questa regione è immersa in verdi pascoli e pittoresche montagne che la rendono stupefacente come un affresco bucolico. Quest'anno anche la natura presenta una novità: il nuovo entusiasmante **percorso di avventura naturalistica con 14 stazioni** interattive. Gli ospiti grandi e piccoli possono diventare una farfalla, scoprire tracce di animali nella foresta o soffermarsi in un favo di grandi dimensioni, come se si fosse un'ape. Lo scopo è mostrare il grande valore della natura e del mondo animale in un contesto naturale.

Questo nuovo sentiero - avventura inizia dalla stazione intermedia della seggiovia e conduce su un sentiero di nuova costruzione fino alla malga Gasthof Hinterdux. Lungo il percorso, sono state inserite stazioni per provare diverse experiences legate ai diversi temi, in particolare alla Riserva Naturale del Kaisergebirge, la catena montuosa che abbraccia Kufsteinerland. "La riserva naturale del Kaisergebirge è caratterizzata dalla sua variegata flora e fauna in un ambiente naturale unico. Rododendri, varie specie di farfalle, ma anche api selvatiche e tracce animali, sono

rappresentate in modo interattivo nel nuovo percorso di avventura naturalistica", afferma Philipp Larch, che ha partecipato al progetto sostenibile grazie al suo know-how come supervisore dell'area di conservazione. Elementi giocosi completano l'offerta per famiglie e rendono il nuovo percorso di avventura naturalistica un appuntamento da non perdere per esploratori giovani e vecchi. L'escursione per famiglie dura circa un'ora e mezza. La seggiovia è operativa fino al 07 novembre 2021 dalle ore 08:30 alle 16:30. (La salita con la seggiovia è gratuita per chi soggiorna nel Kufsteinerland. In alternativa il percorso è raggiungibile camminando da Kufstein per circa un'ora).

IL BAGNO NEL BOSCO

E ancora, in mezzo alla natura, in Kufsteinerland ci si può immergere nel cosiddetto "bagno nel bosco". "Le 14 stazioni del bagno del bosco nella valle Thiersee (dove si trova anche l'incantevole lago Thiersee) possono essere viste come un aiuto per percepire consapevolmente la foresta. Naturalmente, tutti possono andare individualmente nella foresta e riposare. Con le escursioni guidate, ci si lascia ispirare per creare un contatto consapevole con l'ambiente e con se stesso", spiega Maria Bachmann, esperta di erbe e guida escursionistica. Qui si viene rapiti dalla pace di un luogo chiamato **"Steinkreis" ovvero cerchio di pietra, situato nel bosco di Riedenberg**. Qui le persone imparano a sentire e capire le qualità terapeutiche della foresta immersi nella pace e nei profumi delle piante. Ogni stazione ha delle tavole informative che trasmettono tanti input per migliorare il proprio equilibrio psico fisico. Allo "Steinkreis" si prova ad esempio il bagno nella foresta, una forma riconosciuta di terapia in Giappone che ha ispirato le persone di tutto il mondo a provare questa pratica chiamata Shinrin-Yoku, aprendo nuove prospettive. Il corpo si calma, i pensieri diventano chiari e sereni. Il colore verde è anche considerato in psicologia incoraggiante e curativo e la purezza dell'aria, che contiene il 90% in meno di particelle di polvere rispetto a quelle della città, supporta l'effetto terapeutico della foresta. L'inalazione dell'aria della foresta promuove il sistema immunitario, la calma e la luminosità della natura aiutano contro la depressione. Il sistema cardiovascolare è

rafforzato. Il percorso inizia con esercizi consapevoli di camminata per poi arrivare alla “stazione yoga” dove sono descritte le istruzioni per respirare in modo consapevole, in modo da ottenere un effetto calmante. Su una piattaforma sospesa si praticano gli esercizi di bilanciamento che aiutano a focalizzare i pensieri. La natura diventa la protagonista assoluta di questo incredibile progetto. Nel cerchio sospeso, ci si rannicchia per un relax completo mentre nella grandissima amaca ci si può addormentare e sognare.

Altri luoghi incantevoli dove fare il bagno nel bosco sono sul sentiero **“Modalweg”, (sempre nelle stupenda valle del Thiersee)**: si cammina e, con la guida, si praticano **esercizi di Qi Gong** in mezzo alla natura, respirando l’aria benefica degli alberi. Perfetto contro lo stress, è un valido metodo per “decelerare” e dimenticare la quotidianità e innalzare le difese immunitarie. (Ogni venerdì, dalle ore 10 alle 14, fino al 12 novembre; per informazioni rivolgersi all’ufficio del turismo (tel. +43 5372 62207 oppure info@kufstein.com). Gratis con la KufsteinerlandCard, (che viene data gratuitamente a chi alloggia nel Kufsteinerland.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito 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

