



Kufsteinerland

BENESSERE NATURALE: I LUOGHI DOVE RIGENERARSI

DAI FLUSSI ENERGETICI AI GIARDINI SOSPESI, DAL BAGNO NELLA FORESTA AL GIARDINO A SPIRALE CHE UNISCE AYURVEDA E TIROLO

Percorsi energetici, giardini rigeneranti dove entrare in stretto contatto con le erbe e la natura, passeggiate Qi-Gong nel Kufsteinerland: la ricetta del benessere ha tanti ingredienti che si possono trovare in questo ricco territorio. A Thiersee, ad esempio, 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. Chi vuole vivere una profonda esperienza sensoriale può percorrere il **Sentiero della forza** e delle fonti a Bad Häring. Un altro luogo è la **fonte azzurra ad Erl**: l'energia che emana questo luogo è inconfondibile. Un piacere per il corpo, la mente e l'anima. Uno dei tanti luoghi di **energia naturale incastonati nel paesaggio tirolese del Kufsteinerland**. E ci sono ancora tanti luoghi misteriosi pieni di energia che circondano la città della fortezza con i suoi otto pittoreschi paesini limitrofi, luoghi che invitano a soffermarsi ed a ricaricare le batterie, come **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. Accanto alla stazione a monte Kaiserlift, si trova **la piattaforma "Adlerblick"** a 1.280 metri sul livello del mare, munita di un telescopio speciale che offre una magnifica vista. La piattaforma a **forma di spirale è un simbolo di down-to-earthness**, costruita esclusivamente con materiali regionali: pietre della valle dell'Inn e legno degli alberi che dovevano essere abbattuti per costruire il nuovo edificio. La spirale stessa è considerata un simbolo di vita e cambiamento; dalle piccole creature come le chiocciole alle enormi nebulose a nebulizzazione a spirale: la forma della spirale è un ritorno continuo alla vita.

Qui si **rallentano i ritmi** e il relax arriva in modo naturale, complice la natura, ancora intatta che abbraccia la tranquilla atmosfera di una vacanza "di calma e tranquillità". E' tra questi boschi e questi pascoli, la cui colonna sonora è il canto degli uccelli, il mormorio dei ruscelli e il fruscio delle foglie scompigliate la vento, che ci si immerge

in un **rigenerante abbraccio nella foresta alpina**, respirando tutta la sua forza naturale.

Il mondo delle erbe aromatiche nel Kufsteinerland

Nel Kufsteinerland esistono diversi giardini il cui tema sono le erbe aromatiche, officinali e medicinali, con centinaia di diverse specie di piante e varietà di erbe. Ogni giardino è stato progettato a tema, sia esso ayurveda o la spirale della vita. L'obiettivo è quello di far avvicinare più da vicino i visitatori alle varietà delle erbe regionali e locali e delle piante tipiche della regione. Per tutta estate, gli esperti accompagnano i turisti a scoprire il mondo delle erbe aromatiche: **nei numerosi seminari e nei workshop i fitoterapisti e gli erboristi spiegano gli effetti delle singole piante usati per i prodotti alimentari ed i cosmetici**; spesso si cucinano le erbe e si assaggiano le pietanze oppure si preparano delle creme e degli unguenti al 100% naturali.

I giardini delle erbe

Tra le mura vecchie di 800 anni della poderosa fortezza di Kufstein c'è il bellissimo giardino paesaggistico con alberi e uno spazioso giardino di erbe officinali, chiamato **"Annabatterie"**. Al suo interno è possibile trovare oltre 100 diversi tipi di erbe per la cucina e la medicina.

L'unico **orto sospeso** della regione è l'orto delle erbe officinali **Kurzentrums Bad Häring**, un "giardino del benessere" per rilassarsi e rigenerarsi, dove sedersi a riposare oppure dove effettuare a piedi scalzi il benefico circuito Kneipp. Il cuore di questo magnifico luogo sono le **"Duft-Kräuterbeete"**: tante erbe medicinali ed aromatiche finemente selezionate, sono posizionate ad altezza uomo su delle **terriere sospese, attraverso l'inalazione delle proprietà curative ed i profumi, donano una sensazione di benessere**. Alcune delle erbe piantate, ad es. la borragine, l'origano, il nasturzio nano, l'issopo, il timo e tante altre ancora vengono utilizzate anche per la cucina. Altre erbe medicinali speciali come l'artemisia comune, la calendula, la lavanda, la menta, la salvia, l'origano, la melissa vera e tante altre ancora profumano l'aria di benessere. Alcune delle erbe menzionate sono note per avere delle proprietà che **influenzano l'umore**, mentre altre donano un **effetto calmante** ed un sonno riposante.

Un altro interessante giardino è quello delle erbe officinali situato sul pendio lungo **Langkampfen**: si tratta di un giardino progettato e creato da **Christiane Wurzrainer** e da sua sorella, un vero paradiso per tutti gli appassionati di piante ed erbe, punteggiato da vecchi innaffiatoi, vasi, pentole e ricco di erbe officinali, medicinali e selvatiche. Le oche rendono la bucolica atmosfera ancora più idilliaca. Le sorelle

Wurzrainer creano anche cosmetici naturali e mostrano ai visitatori come produrre unguenti e creme. Per apprezzare ancora meglio questo paradiso naturale, è stato creato un Pavillon con posti a sedere, dove i visitatori possono “ricaricare le batterie”.

Un altro interessante giardino delle erbe officinali è quello di **Lindhof a Thiersee**, situato presso una fattoria che porta la cucina e la territorialità ad un livello superiore: l'ingrediente fisso, oltre alle verdure, alle uova ed ai prodotti lattiero-caseari freschi, sono le erbe, che vengono coltivate in un giardino di erbe progettato secondo la **filosofia dell'Ayurveda in chiave europea**: la struttura a spirale del giardino indica la connessione tra il modo di vita indiano e quello tirolese. La conoscenza del potere curativo delle erbe viene tramandata grazie alle visite guidate attraverso il giardino delle erbe, ai laboratori e le lezioni di cucina.

Il mondo delle erbe Thierseetal, un luogo che costituisce il ponte tra l'uomo e la natura è il regno della fitoterapeuta Christiane Kirchmair. Situato accanto al bosco di Hinterthiersee, questo magico giardino è caratterizzato da oltre 120 erbe diverse: si tratta di un luogo di salute accessibile al pubblico, dove entrare in contatto con le tante varietà di piante e conoscere il fascino delle rose, il profumo della lavanda, la benedizione del malva, l'angelica e le numerose erbe officinali. Durante le visite guidate vengono illustrate le proprietà curative delle piante, il loro utilizzo come erba officinale o quello nell'industria cosmetica.

Il Giardino delle erbe officinali della malga alpina Aschinger Alm Ebbs sorge in posizione privilegiata, sotto le protettive pareti dello "Zahmen Kaiser", adagiato a 1000 mt di altezza. In questo luogo così speciale dove si può apprezzare una purissima aria di montagna; adiacente alla terrazza panoramica, è stata creata una spirale con tantissime erbe officinali, la cui selezione è stata effettuata in base alle necessità della tipica cucina tirolese. Si va dalle tradizionali erbe officinali tradizionali come l'artemisia comune, l'origano (maggiorana selvatica), la santoreggia montana, il timo, il sedano di montagna, la salvia ed i diversi tipi di menta, fino ad una grande selezione di piante medicinali come ad esempio l'enula campana, il leonurus, il sinfito, la betonica comune, l'assenzio maggiore, la ruta comune e tante altre ancora, ce n'è veramente per tutti i gusti. Molte delle erbe officinali stimolano il nostro metabolismo così come pure la nostra digestione, in modo tale da apportare un grande beneficio al palato ma soprattutto alla nostra salute. **Da qui parte un percorso circolare della durata di circa 40 minuti, dove è possibile osservare tantissime erbe medicinali.**

Info: www.kufstein.com