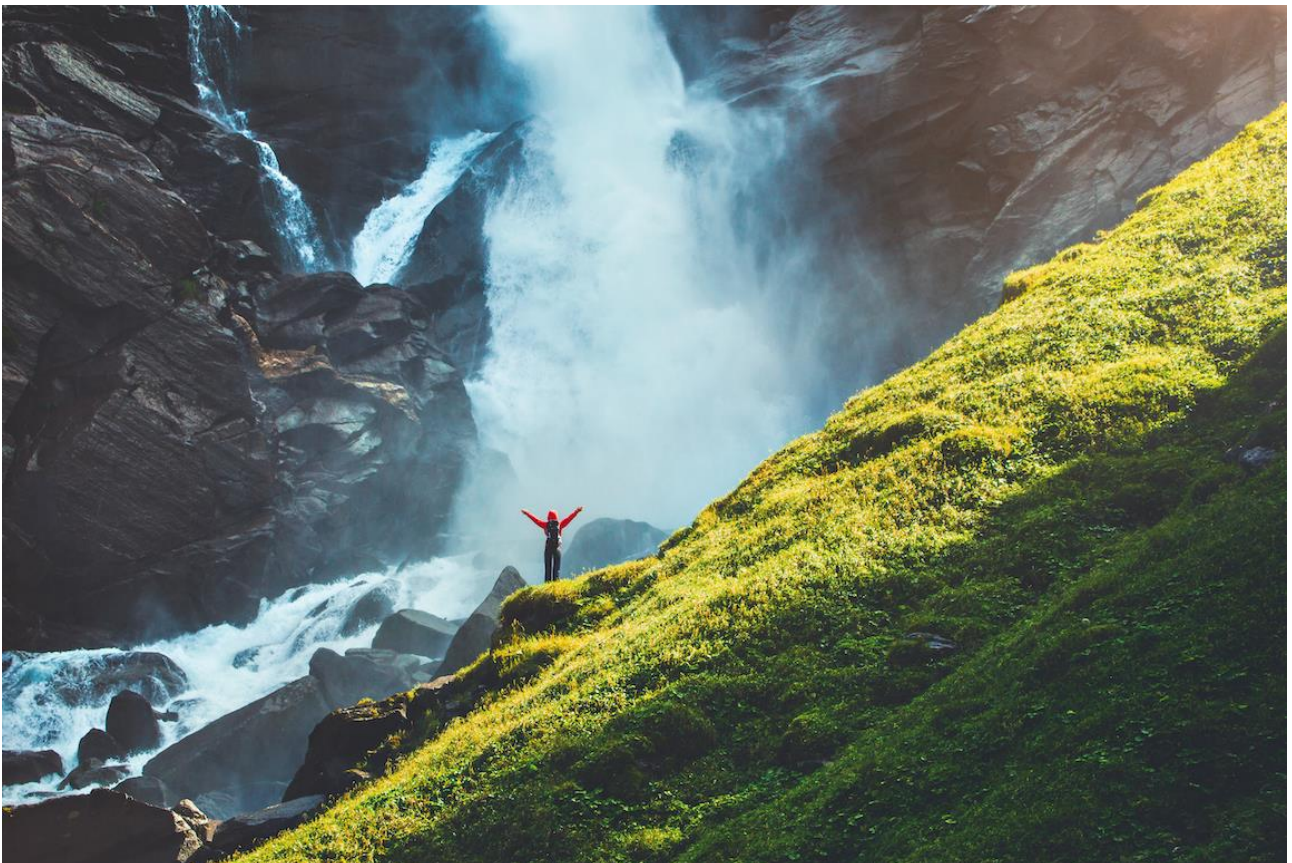


Comunicato Stampa

Natura incontaminata, escursioni e meditazione: la ricetta del Salisburghese per ritrovare il proprio benessere attraverso i sensi

In vista della giornata mondiale della natura, il prossimo 3 marzo, l'Ente Turistico del Salisburghese rilancia il proprio territorio alpino, un'area incontaminata e protetta, che apporta benefici su mente e corpo grazie ai suoi parchi, riserve naturali, centri benessere e oltre 10 mila chilometri di sentieri segnalati. Ecco perché il Salisburghese è la destinazione da mettere in cima alla wishlist per liberarsi di ansie e stress.



Milano, marzo 2021. In occasione della giornata mondiale della natura, il Salisburghese rilancia il proprio territorio alpino, per un'evasione all'insegna del benessere e dell'autenticità.

Nonostante le misure anti-covid, attualmente in vigore, l' Austria e la regione del Salisburghese sono la destinazione ideale dove programmare la prossima immersione nella natura, fatta di foreste di pini millenari, oltre cinquecento laghi e specchi d'acqua cristallini, prati e sentieri di montagna, tutti da esplorare in modalità slow.

Nel land del Salisburghese, le aree verdi occupano più della metà della superficie totale, e sono l'ideale per passeggiare nella natura a valle o per andare alla scoperta di sentieri escursionistici più impegnativi grazie a oltre 10.000 chilometri di percorsi segnalati.

Dai boschi di salici che crescono lungo i fiumi ai boschi misti sulle pendici dei monti, dalle fitte abetaie ai lariceti e ai pini cembri d'alta montagna, il Salisburghese è in gran parte terra di bosco e di natura. I suoni, il profumo degli alberi e la luce del sole che filtra attraverso le foglie, insieme all'aria fresca e pura, risvegliano i sensi e regalano benessere, energia, vitalità, alleviando stress e preoccupazioni. Ritrovare l'energia e il benessere grazie al contatto con la natura rientra tra i benefici del Forest Bathing, una completa immersione dei sensi in un'ambiente naturale incontaminato, comparabile all'aromaterapia, sviluppatasi nelle foreste giapponesi. Tra gli altri effetti terapeutici, il contatto con la foresta aiuta ad abbassare la pressione sanguigna e i livelli di zuccheri nel sangue, aumenta la capacità di concentrazione e la memoria favorendo il rilassamento; il pino cembro in particolare svolge un ruolo importante per il relax e la qualità del sonno. Oltre a questi benefici, stare a contatto con gli odori del bosco, infonde sicurezza e aiuta a sviluppare una piacevole sensazione di **home-feeling** ovvero sentirsi a proprio agio tra i boschi come a casa. Come spiega la **filosofa della natura Sabine Schultz**: "*La differenza tra una semplice passeggiata e il Forest Bathing sta nel processo di risonanza naturale: un sentirsi in tutt'uno con i luoghi e percepirli attraverso i sensi*".

Ma quali sono precisamente i luoghi dove poter ritrovare il proprio benessere psico-fisico nel Salisburghese? Sicuramente il **Parco Nazionale Alti Tauri**, l'**area protetta più vasta delle Alpi**, e la **Riserva della Biosfera UNESCO** del Lungau Salisburghese. Il Parco Nazionale Alti Tauri è un'oasi con oltre 10.000 specie animali, molto diverse tra loro grazie alle varie zone climatiche e alle diverse altitudini; e 3.500 specie di piante di cui circa 1300 felci e piante da fiore. La ricca biodiversità del Parco Nazionale Alti Tauri è composta da specie rare protette che convertono il parco in un inesauribile laboratorio a cielo aperto, dove **scienziati ed esperti botanici sono impegnati nella salvaguardia di questo microcosmo** attraverso la catalogazione delle specie, così come nel monitoraggio dell'impatto del cambiamento climatico sul sensibile ecosistema alpino. Si può visitare questa gemma delle Alpi nel totale rispetto del territorio grazie alla ciclabile degli Alti Tauri, con partenza da Krimml e arrivo a Salisburgo, per 175 chilometri, lungo il fiume Salzach. Un percorso sicuro che si snoda su piste ciclopedonali segnalate, con fondo sempre uniforme, asfaltato o sterrato. In modalità slow, a piedi o in bicicletta, si possono attraversare le 13 vallate ai piedi del Parco Nazionale Alti Tauri, o scegliere l'escursione in compagnia del Guarda Parco alla scoperta della flora e fauna di questo luogo.

Un'oasi alpina che promuove quindi una modalità di turismo responsabile, per salvaguardare l'unicità del suo microclima. Una delle attrazioni più importanti del Parco infatti sono le **Cascate di Krimml**, le più alte dell'Europa centrale. Con 380 metri di altezza, i visitatori possono godere della spettacolarità delle cascate grazie a speciali piattaforme di osservazione a contatto diretto con l'acqua. Le cascate di Krimml non sono solo un fenomeno naturale, ma hanno anche un importante effetto terapeutico: il programma "Hohe Tauern Health" aiuta a regolarizzare la respirazione e favorire il rilassamento grazie all'effetto aerosol generato dalle gocce d'acqua (200 volte più fini dei tradizionali spray per l'asma) che si inalano a contatto con la cascata. E' inoltre uno studio del **Dr. Arnulf Josef Hartl, Direttore del Dipartimento di Ecomedicina della Paracelsus Medical University di Salisburgo** a confermare il legame tra le cascate e la riduzione dello stress: "*La frequenza cardiaca rallenta e si ha una migliore sincronizzazione della respirazione addominale e toracica, così come una maggiore profondità del respiro*". (Dal



Comunicato Stampa

primo maggio al 31 ottobre 2021 è possibile usufruire della [Nationalpark Sommercard](#) e accedere gratuitamente alle più belle attrazioni del parco).

Anche la regione del **Lungau Salisburghese**, riconosciuta nel 2012 **Riserva della Biosfera UNESCO**, è un territorio unico sinonimo di vacanze slow all'insegna del benessere. La posizione dei monti Tauri e delle montagne carinziane Nockberge fornisce un clima protetto dal vento con una migliore qualità dell'aria e dell'acqua. Inoltre la zona del Lungau si trova sopra i mille metri, altitudine che garantisce una migliore qualità dell'aria e ideale per allenare la resistenza aerobica durante la pratica sportiva. Per tutelare l'ecosistema anche questa regione promuove innumerevoli modi per muoversi nella natura incontaminata, soprattutto con escursioni a piedi, in bicicletta o in e-bike per chi preferisce muoversi senza fatica. L'altopiano del Lungau vanta una rete di sentieri escursionistici ben segnalati, perfetti per grandi e piccoli esploratori; i sentieri conducono a circa 60 laghi di montagna cristallini e oltre 70 rifugi alpini. Un altro luogo che aiuta a combattere lo stress è il centro [Alpen.Veda.Spa](#), specialisti del relax ad alta quota. Si tratta di un'area di 600 metri quadrati nella località di St. Michael, interamente dedicato al benessere e al recupero delle energie.

In aggiunta, una struttura in cui si può trascorrere un soggiorno detox rilassante è la Spa Giardino del [Wellnesshotel Eggerwirt****S](#), tra le Garden Spa più belle d'Austria nel sud del Lungau Salisburghese. Il percorso benessere comprende un tuffo nel panoramico lago balneabile riscaldato dell'hotel, alimentato dalla sorgente alpina, e ampio 600 m2. Per chi è alla ricerca di un'attrazione per un tour all'insegna della cultura, può visitare la splendida fortezza di **Mauterndorf** sempre nella regione del Lungau, in questa struttura risalente al 13esimo secolo, è possibile compiere un affascinante viaggio nel tempo alla scoperta delle tradizioni medievali.

Per maggiori informazioni: www.salisburghese.com

Scopri tutto il mondo **Salisburghese** sul nostro [website](#) o seguici sulla Facebook fanpage [Salisburghese](#). Il **Salisburghese**, uno dei 9 Land Austriaci, regala un'esperienza indimenticabile grazie alla bellezza del paesaggio, la ricca offerta culturale, le delizie gastronomiche e i rinomati centri per il benessere termale. Salisburgo, capoluogo del land, è amata per il suo centro storico, fra i più belli d'Europa e dichiarato dall'UNESCO Patrimonio culturale dell'Umanità, per le prelibatezze culinarie e per il suo famoso Festival di musica classica, che ogni anno richiama nella città che ha dato i natali al grande compositore Wolfgang Amadeus Mozart, artisti di fama internazionale. Allontanandosi dal capoluogo del Land lo spettacolo offerto dalla natura è emozionante e la ricca offerta turistica saprà accontentare anche il viaggiatore più esigente; laghi e parchi naturali, miniere di sale, cascate, grotte ghiacciate, malghe, percorsi gastronomici per scoprire tutti i sapori del Salisburghese, attività all'aria aperta, sentieri nel verde, una vasta rete di piste ciclabili, strutture termali, eventi ed appuntamenti culturali che animano il territorio per tutto il corso dell'anno.