Tutti i luoghi energetici del Renon

Il Renon, balcone panoramico sulle Dolomiti a 12 minuti di funivia dal centro di Bolzano, **è un luogo ricco di energia naturale e spirituale**. La sua conformazione geologica, la presenza di antiche tradizioni locali e la forte connessione con la natura ne fanno un punto di riferimento per coloro che cercano luoghi di pace, benessere e contatto con con l'ambiente circostante. Attraversato da una rete di sentieri che si snodano tra boschi, prati e rocce l'altopiano del Renon regala paesaggi unici e vibrazioni positive.
La bella stagione è il momento perfetto per andare alla scoperta di questi luoghi energetici. Ecco dove.

Le Piramidi di terra. Queste formazioni geologiche, costituite da torri di terra e pietra create dall'erosione e dal tempo, sono veri e propri monumenti naturali che, secondo alcune credenze, sono in grado di **stimolare la creatività e il benessere psicofisico**. Sono tre le località sul Renon in cui possono essere ammirati questi bizzarri coni d'argilla alti fino a venti metri: Incantevoli anche i sentieri per raggiungerli, con punti panoramici e panchine per godersi la vista.

Le passeggiate, mindfulness e cultura. I sentieri che attraversano il Renon sono catalizzatori di energia molto amati da chiunque scelga di trascorrere qui un soggiorno di relax e benessere. Tra i percorsi più apprezzati ci sono la "**Freud Promenade**", una passeggiata sulle tracce del celebre ospite del Renon che porta da Soprabolzano a Collalbo in quasi sei chilometri di percorso e la passeggiata che da Collalbo gira **attorno al colle Fenn** per una via storica, dove già sette secoli fa passavano imperatori, eserciti e commercianti in quanto collegava i paesi del nord con quelli del sud.

Il Lago di Costalovara. Nel cuore dell’altopiano del Renon, il Lago di Costalovara è uno dei laghi d’acqua dolce più puliti d’Italia. Qui la quiete del lago, il riflesso delle montagne nell’acqua e la bellezza del paesaggio creano una sensazione di pace profonda.

Il Sentiero Kneipp nel bosco I boschi del Renon sono un altro punto di forza energetico. Camminare tra gli alberi secolari, immersi nel silenzio della natura, permette di sentirsi rigenerati. Lungo un sentiero di 1,2 chilometri che si snoda nel bosco tra Bad Siess e l’Hotel Tann è stato di recente realizzato un **percorso Kneipp** davvero unico: cinque stazioni nel cuore della natura ispirate ai cinque pilastri della filosofia Kneipp (ordine esistenziale, movimento, erbe, acqua e alimentazione) concepite per trasformare la passeggiata in un’esperienza sensoriale. I profumi inducono alla riflessione, le erbe hanno un effetto curativo, l’acqua fresca è un toccasana per il fisico. Lungo il percorso non mancano punti di appoggio per soste meditative e pannelli con informazioni e suggerimenti per sfruttare al meglio i benefici Kneipp. **F**ondamentale camminare sul sentiero a piedi nudi per percepire a fondo i diversi tipi di terreno e vivere un’esperienza wellness davvero immersiva.

Bad Siess e l’acqua termale benefica A 1.450 metri di altitudine, la **sorgente** di Bad Siess sgorga da una fonte nella roccia a una temperatura costante di 6,7° C in tutte le stagioni. È stata riscoperta intorno al 1870 e da allora in questo luogo di grande energia è iniziata la cultura della balneazione e del benessere. Limpidissima e pura, rigorosamente neutra, con pochissimi sali minerali, quest’acqua termale trova applicazione soprattutto **in caso di reumatismi e per la cura della pelle**.