

Anche i prati delle montagne intorno a Bolzano sono una fonte unica di benessere: il modo migliore per sfruttarne i benefici è immergersi in un **bagno di fieno**, una pratica antica, tornata di gran moda (per le sue **proprietà detossinanti**) e proposta da alcuni hotel della zona. Anche in questo caso la differenza sta tutta nella materia prima: è risaputo infatti che il fieno dei masi d'alta montagna, tra i 1.500 e i 2.000 metri, è di particolare qualità, uno straordinario mix di erbe dalle proprietà curative e fiori profumati. Durante il trattamento la persona viene adagiata nel fieno caldo (temperatura di 40° C) e umido per circa 20/30 minuti: così il corpo, sottoposto ad una forte traspirazione, si libera delle tossine, mentre la pelle assorbe gli agenti benefici del fieno. Dopo il trattamento è previsto lo sfregamento del corpo e un passaggio nel fieno essiccato, necessario per asciugarsi e al tempo stesso per abbassare la temperatura corporea. La cura completa è di 9-11 giorni, con una seduta al giorno.

### **Hotel che propongono l'originale bagno di fieno:**

Berghotel Jochgrimm ad Aldino  
([www.jochgrimm.it/it/wellness/heubad/](http://www.jochgrimm.it/it/wellness/heubad/))

Waldhotel Tann, Renon ([www.tann.it](http://www.tann.it))

Weihrerhof a Soprabolzano (Renon) ([www.weihrerhof.com](http://www.weihrerhof.com))

Infine, i **percorsi Kneipp**. In questo caso, più che le materie prime, viene messa a frutto la sinergia tra il trattamento – percorsi in vasche di acqua calda/fredda alternata, che stimolano il sistema immunitario, nervoso e cardiovascolare – e il territorio: **nei dintorni di Bolzano è infatti possibile trovare (anche) percorsi Kneipp all'aperto**, immersi nella natura, come quelli presenti nei paesi di Anterivo e Trodena (entrambi a ingresso libero). Vasche per le gambe, doccia fredda per il corpo, ma anche bagno braccia e viso, qui tutte le vasche sono immerse nel verde e ripropongono fedelmente la tecnica messa a punto dal monaco Kneipp.