



SCHENNA
RESORT
QUELLE DES LICHTS

Settimana
escursionistica

29.08. bis 05.09.2021



Le escursioni ti rendono davvero sano e felice?

Sì, anche questo è scientificamente provato; un esercizio regolare e moderato rafforza il sistema cardiovascolare.

Gli studi hanno dimostrato che è sufficiente trascorrere del tempo in natura per ridurre lo stress acuto. L'esercizio fisico prolungato nel "verde" abbassa la pressione sanguigna, riduce l'ormone dello stress cortisolo e porta ad un aumento della resistenza allo stress. Inoltre, la deambulazione rafforza il sistema immunitario, stabilizza il sistema muscoloscheletrico e porta ad un aumento del volume respiratorio e della capacità polmonare.

La camminata prolungata aumenta la produzione degli ormoni del corpo e dei messaggeri di felicità come la serotonina e la dopamina come risultato di un metabolismo alterato. Questo è associato a sentimenti di benessere e felicità, così come la riduzione degli stati d'animo negativi. La distanza dalla vita quotidiana, le intense impressioni della natura fanno riposare la mente e la aprono a nuove idee.



Il programma

LUNEDÌ 30.08.2021

Escursione piacevole e varia sull'altopiano degli Aveglinesi. Da pascolo a pascolo nella regione d'origine del cavallo Aveglinese. Tempo di cammino 3 ore 1/2, 11 km, 580 metri di dislivello

MARTEDÌ 31.08.2021

"Circuito dei quattro laghi nella Val d'Ultimo" fino alle sorgenti con il punto di partenza a Fontana Bianca 5 ore di cammino, 670 metri di dislivello, 12,9 km

MERCOLEDÌ 01.09.2021

Giorno di riposo e tempo per rilassarsi

Siete invitati a combinare il pacchetto escursioni con la partecipazione a tutte le escursioni e un massaggio al prezzo di 195€. Vi preghiamo di farcelo sapere alla reception.

In alternativa, è possibile anche registrarsi per le singole escursioni presso la reception fino alle 15.00 del giorno precedente.
Numero minimo di partecipanti 6 persone

GIOVEDÌ 02.09.2021

I Dolomiti in vista. Escursione impegnativa da Klammeben al rifugio Hirzer attraverso il sentiero E5 fino a Merano 2000. 7 ore di cammino, 914 metri di dislivello, 13,5 km

VENERDÌ 03.09.2021

Escursione sul ghiacciaio, vivete da vicino il mondo dei ghiacciai d'alta montagna nella Val Senales. Tempo di cammino 4 ore, 560 metri di dislivello

SABATO 04.09.2021

Escursione all'alba sullo Spieler con una deliziosa colazione in vetta. Tempo di cammino 5 ore, 430 metri di dislivello, 12,5 km

In forma & pieno di potenza



MASSAGGIO SPORTIVO 50 MIN.

Massaggio profondo per muscoli stanchi. Dopo il allenamento o dopo un giorno di lavoro, questo massaggio intenso e un leggero stretching aiuta a sciogliere i muscoli e si sentirà di nuovo piena/o d'energia.