



Nuotare in autunno nei laghi della Carinzia: i benefici del Kaltbaden, la nuova tendenza



gazzetta.it/montagna/02-11-2024/kaltbaden-nei-laghi-della-carinzia-il-trend-dei-bagni-freddi.shtml

I benefici effetti dell'acqua fredda si scoprono nel corso di workshop organizzati nei laghi più suggestivi della regione austriaca

Monica Conforti

2 novembre - 12:12 - MILANO

In Carinzia i primi freddi non fanno paura. Anzi, per i cultori della recente moda del nuoto (o semplicemente dei bagni) nelle acque ormai fredde dei laghi questo è il periodo più atteso. Follia? Affatto. Secondo gli esperti i rinfrescanti bagni autunnali rafforzano il sistema immunitario, riducono lo stress e rendono l'organismo più efficiente. Perché non provare, allora? Nella regione austriaca al confine con il Friuli vengono addirittura organizzati dei programmi di soggiorno specifici. Ecco alcune proposte da brivido sui laghi carinziani.



Foto Michael Stabentheiner

Bagni nel lago Faaker See

Si può scoprire la pratica del Kaltbaden (i bagni freddi) nel lago Faaker See dove vengono organizzate esperienze guidate per un minimo di 6 partecipanti. Si tratta di workshop della durata di quattro ore durante le quali vengono anche insegnati gli





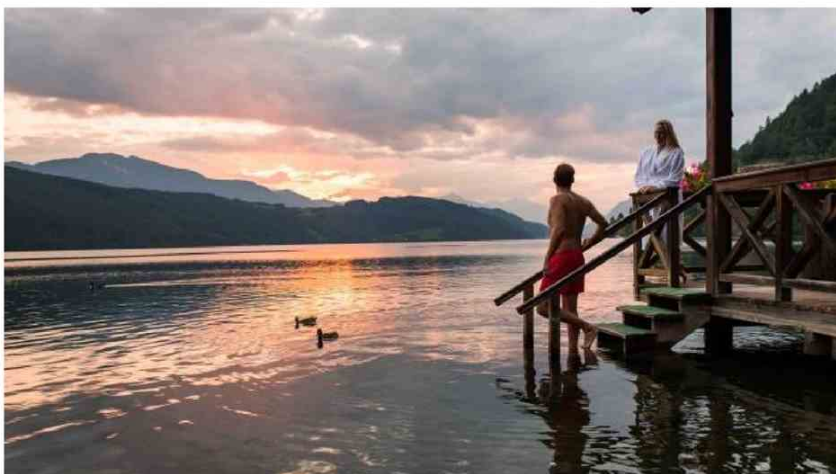
esercizi di respirazione guidata per prepararsi al freddo e viene spiegato come usare l'acqua fredda per il proprio benessere sempre e ovunque. Alla fine dell'esperienza, sarà consegnata ai partecipanti una dispensa con tutte le istruzioni e gli esercizi da utilizzare a casa per integrare ciò che si è appreso e sperimentato. Secondo gli ideatori, queste esperienze non solo hanno effetti rivitalizzanti, ma favoriscono il riposo notturno e aumentano la capacità di concentrazione. La prossima data utile è il 9 novembre. Costo 123 euro a persona.



Foto Michael Stabentheiner

Nockberge

Nei Nockberge vengono proposte le “settimane dei bagni freddi” con il metodo dell'olandese Wim Hof, meglio noto come “Iceman”, che si basa sulla combinazione di esposizione al freddo, tecniche di respirazione e allenamento mentale. Oltre alle varie strutture alberghiere che propongono pacchetti per sperimentare i benefici dei Kaltbaden, i laboratori sui bagni freddi con Flo Mausser & Martina Sowinz, Bernhard Friedrich e Josephine Worseck & Douwe van den Berg possono essere prenotati anche come esperienza giornaliera.





Klopeiner See

Nella zona del lago Klopeiner vengono organizzati seminari di Kaltbaden della durata di due giorni il primo giorno e la mattina del secondo si segue la parte teorica, mentre il pomeriggio del secondo giorno ci si dedica alla pratica. Il 23 e 24 novembre, 14 e 15 dicembre sono le prossime date utili. Il costo è di 290 euro a persona.

Parti con un gruppo di sportivi come te, scopri i viaggi di Gazzetta Adventure e Tribala all'insegna dello sport e del divertimento nel mondo



Foto Gert Steinthaler

Alexander Alm

Per chi vuole concedersi un bagno con vista panoramica sul paesaggio autunnale di montagne e laghi, l'Alexander Alm sopra il Millstätter See è il posto giusto. Due rustiche vasche da bagno in legno all'aria aperta, protette dalla vista, ispirano i pensieri e lo spirito di chi vi si immerge. Le vasche dell'Alexander Alm vengono riempite con acqua fresca di sorgente e scaldate poi a una temperatura confortevole. Su sottili traversine in legno appoggiate alle vasche vengono servite prelibatezze culinarie. Il costo dell'esperienza è di 59 euro a persona.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

