

## **Eine Geschichte von Druiden und gesundem Leben**

### **FORESTIS Spa – Die Weisheit der Wälder**

#### **Keltische Rituale und Praktiken machen den FORESTIS Spa zu einem außergewöhnlichen Natur-Erlebnis und sorgen für innere Harmonie und Zufriedenheit**

**Palmschoß, Südtirol, 05. April 2022** – Schon die Fahrt auf das in 1.800 Metern Höhe über Brixen gelegene Palmschoß lässt sich philosophisch mit „Der Weg ist das Ziel“ umschreiben. Mit jedem Meter Fahrt verändert sich der Blick, bis sich schließlich die Geissler Spitzen, bei deren Anblick Reinhold Messner ins Schwärmen gerät, majestätisch erheben. Direkt gegenüber der Dolomitenriesen liegt umgeben von Bergwäldern das [FORESTIS](#). Teresa und Stefan Hinteregger haben den Ursprung dieses Ortes aufgegriffen und in ein neues Konzept von Gastlichkeit gegossen. „Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers“, mit Gustav Mahler bringt Stefan Hinteregger den Kerngedanken des FORESTIS auf den Punkt.

#### **FORESTIS Spa lebt vom Reichtum und der Weisheit der Natur**

„Die Dolomiten, die Wälder und die jahrtausendealte Kulturgeschichte sind wesentliche Bestandteile der Konzeption des FORESTIS Spa“, erklärt Spa Leiterin Alessandra Tiengo. Zum einen ist dieser Ort mit Reichtümern der Natur gesegnet: das Plose-Wasser, das zu den reinsten Wassern der Welt zählt, dann die Sonne, die ganztägig auf den Südhang des Ploseberges scheint und die klare, reine Luft erwärmt sowie die Wälder, die den Erhalt des Klimas begünstigen. Und lange vor der neuen Zeitrechnung waren es die Kelten, die den Alpenraum prägten und die Natur zu ihrem Lehrmeister machten. Über einzelne Familien, die heute zurückgezogen in Teilen Irlands leben, weiß man von keltischen Traditionen und den ausgereiften Lehren der keltischen Druiden, die für das [FORESTIS Spa](#) wieder zum Leben erweckt werden konnten.

#### **Die menschliche Intuition führt zum richtigen Baum und der passenden Anwendung**

Die Druiden sahen den Menschen als Teil einer vollkommenen Natur und hatten entdeckt, dass es zwischen Menschen und Bäumen eine Reihe von Parallelen gibt, die nun in den Anwendungen des FORESTIS Spa zusammengeführt wurden. Wie der Körper des Menschen, folgt auch der Baum den Jahreszeiten und diversen Zyklen. Im Sommer spricht ein Organismus beispielsweise auf andere Essenzen und Berührungspunkte an als im Winter, außerdem bringt jeder einzelne Mensch seine individuelle körperliche und geistige Befindlichkeit mit. An diesen Parallelen setzen die Anwendungen an. Sie werden jeweils ganz auf das Bedürfnis und die Vorlieben der Einzelperson abgestimmt. So gleicht keine Anwendung der anderen.

Die [Anwendungen](#) für Gesicht und Körper orientieren sich an dem vom FORESTIS Spa-Team entwickelten [FORESTIS Baumkreis](#) und folgen alle dem Prinzip der vier heimischen Bäume: **Latsche, Fichte, Lärche und Zirbe**. Jeder dieser Bäume besitzt verschiedene Wirkstoffe, Frequenzen und

Materialstoffe, die den menschlichen Körper tiefenwirksam regenerieren lassen. Jedem Holz werden außerdem ein bestimmter Stein und eine Frequenz zugeordnet.

## **Hohes Alter durch Wyda**

Die Druiden, die Oberhäupter der keltischen Volksstämme, hatten ihre hohe Lebenserwartung keineswegs einem geheimnisvollen Zaubertrank zu verdanken, sondern vielmehr einer körperlichen, geistigen und spirituellen Praxis – dem Wyda. [Wyda](#) ist die Bewegungslehre der Druiden, die auf die Einheit des Menschen mit der Natur abzielt und über den Weg der Achtsamkeit zur inneren Harmonie und Zufriedenheit führt. Im FORESTIS ist es Stefan Torggler, der sich auf Wyda spezialisiert hat und seine Erfahrungen an die Gäste weitergibt. „Wichtig ist der Atem. Wir atmen alle viel zu schnell, mit Wyda lerne ich langsam, tief und tragend zu atmen. Dazu kommen fließende Bewegungen. Hierdurch rücken wir die Energiefelder wieder an die richtigen Stellen im Körper“, erklärt Stefan. Bei einer grundlegenden Übung bildet man mit den Händen eine sogenannte Druidenfaust und führt sie nacheinander zu den Energiefeldern im Körper.

Wenn es das Wetter erlaubt, geht Stefan mit den Gästen in die Natur, an besondere Kraftorte, um Wyda und Meditation zu praktizieren. „An diesen Orten sind die Elemente Wasser, Stein, Holz und Erde sehr präsent und damit wirken die Übungen noch stärker. Viele meiner Gäste sagen, dass sie sich nach unserer Wyda-Stunde gut gelaunt und voller Energie fühlen.“

## **Dem Glücklichen schlägt keine Stunde**

Das Spa-Erlebnis im FORESTIS soll Energie spenden, und dazu gehört es auch, den Alltag hinter sich zu lassen. „In unserem Spa gibt es keine Uhren. Der Mensch ist von der Zeit getrieben und folgt ständig dem Drang, alles in Zeit zu denken, das soll hier anders sein“, so Alessandra Tiengo. Die leidenschaftliche Spa-Managerin lässt ihre Gäste auch einmal schlafen, selbst wenn sie dann ihren Termin für eine Anwendung verpassen. „Die Zeit einmal zu vergessen ist so wichtig für eine tiefe Erholung, da möchte ich den Gast nicht wecken und sagen, so, in fünf Minuten haben Sie einen Spa-Termin. Wir finden da schon einen neuen Termin und gönnen dem Gast in diesem Moment, die Ruhe, die er braucht.“ Deshalb ist auch der Saunabereich ganztägig bis zum späteren Abend geöffnet. Den Gästen soll der größtmögliche zeitliche Spielraum für Regeneration geboten werden.

## **Saunarituale**

Diverse Saunen wie Textil-Sauna, Kräuter-Sauna, Dampfbad oder die Eiskaskade, die mit einem 10 Grad frischen Kaltwasserbecken die Finnische Sauna ergänzt, sind ein Highlight für die Gäste. Täglich werden Saunarituale zelebriert - vier rituelle Aufgüsse, bei denen Eisbälle auf die heißen Steine gelegt werden und mit Handtüchern der Dampf auf die Gäste gefächert wird. „Zwei Rituale werden von Musik begleitet, sie bringen den spirituellen Aspekt der keltischen Kultur noch stärker ins Bewusstsein“, erklärt Alessandra.

# FORESTIS

## Über das FORESTIS

Am 20. Juli 2020 eröffnete das Hideaway FORESTIS auf 1.800 Meter Meereshöhe in Palmschoß auf der Plose oberhalb von Brixen, umgeben von einem dichten Bergwald mit Aussicht auf die Bergmassive des UNESCO Weltnaturerbes Dolomiten und den angrenzenden Naturpark Puez-Geisler. Einem denkmalgeschützten Gebäude aus dem Jahr 1912 wurden drei, der Form von Baumstämmen nachempfundene, skulpturale Suitentürme in unterschiedlicher Höhe zur Seite gestellt, die wie Bäume in den Himmel ragen und sich harmonisch in die Waldlandschaft einfügen.

Alle 62 Suiten des FORESTIS umarmen die Natur. Durch ihre Südausrichtung sind sie ganztägig sonnenverwöhnt und bieten den Gästen einen weiten Ausblick auf die Bergmassive des UNESCO Weltnaturerbes Dolomiten. Die nachhaltige Bauweise und die natürlichen Materialien der Inneneinrichtung, helle Erdtöne sowie der klare Stil der Einrichtung, vermitteln ein Gefühl der Entspannung inmitten der umgebenden Natur. Der FORESTIS Spa erstreckt sich auf einer Fläche von 2.000 m<sup>2</sup> unterhalb der drei Türme und verteilt sich auf zwei Etagen mit Blick auf das UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten.

## Weitere Informationen

Homepage: <https://www.forestis.it/>  
Buchungen über: +39 0472 521 008 oder [reception@forestis.it](mailto:reception@forestis.it)  
Partner: Hideaway Hotels, Small Luxury Hotels Considerate Collection  
Preise: ab € 660 pro Suite/Nacht, inkl. Frühstück und Abendessen bei Doppelbelegung

**Hochauflösendes Bildmaterial unter:** <https://www.forestis.it/de/presse/hd-bilder>

## Pressekontakt

Global Communication Experts GmbH  
Claudia Dressler / Sieglinde Sülzenfuhs  
Brabanter Straße 4, 80805 München  
T +49 89 2153793-82 /-84 / M: +49 173 94444 23  
[claudia.dressler@gce-agency.com](mailto:claudia.dressler@gce-agency.com)  
[sieglinde.suelzenfuhs@gce-agency.com](mailto:sieglinde.suelzenfuhs@gce-agency.com)