

## Der FORESTIS Spa und der FORESTIS Baumkreis

### **Keltische Rituale und Praktiken machen den FORESTIS Spa zu einem außergewöhnlichen Erlebnis**

Das reine Quellwasser, die gute Höhenluft, viele Sonnenstunden und das milde Klima sind die vier Säulen des **FORESTIS**, das damit seinen Ursprung in der Natur hat. In Palmschoß auf der Plose oberhalb von Brixen liegt das Hideaway FORESTIS mit 62 Suiten, Spa, Restaurant und Bar. Bereits die in dieser Gegend angesiedelten Kelten waren naturverbunden und bezogen ihr Wissen über den menschlichen Körper aus den Lehren der Natur. Eine besonders enge Verbindung verspürten sie dabei zum Wald. Die Lage des FORESTIS auf 1.800 Metern inmitten der Natur und umgeben von Wäldern ließ deshalb keinen anderen Schluss zu, als die Natur, den Wald und die Lehre der Kelten in den **FORESTIS Spa** zu holen.

Die menschliche Intuition führt zum richtigen Baum

Zwischen Menschen und Bäumen gibt es eine Reihe von Parallelen, die in den Anwendungen im FORESTIS Spa zusammengeführt werden. 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 ein bestimmter Stein und eine Frequenz zugeordnet.

#### **Die Zeremonie beginnt – Holz und Stein lassen Energie fließen**

Die **Baumkreis-Zeremonie** beginnt mit der Wahl des Baumes. Der Gast sieht sich vor den vier Holzstücken und **wählt intuitiv** nach Berühren, Sehen und Riechen des Duftes des Holzes ein Holz für sich aus. Der Duft des Holzes wird im Raum versprüht und es beginnt das reinigende Fußbad mit Badesalz und dem Plose-Quellwasser. Zur Vorbereitung des Körpers werden die Meridianpunkte stimuliert. Anschließend beginnt die Massage, zuerst mit dem Holzstab, um Spannungen zu lösen, und dann mit dem Stein. Bei der Behandlung hat der Stein Körpertemperatur und setzt seine Energie frei, die während der Massage durch den Körper fließt. Der konstante Rhythmus des Energieflusses von Holz und Stein in Verbindung mit der speziellen Technik und den warmen Ölen aus den Essenzen des jeweiligen Baumes bringt den emotionalen, vitalen und mentalen Bereich ins Gleichgewicht. Die Klangfrequenzen des jeweiligen Baumes erzeugen Schwingungen, die in Verbindung mit Heilhölzern und Steinen Blockaden lösen sowie Harmonie und körperliche Aktivierung erzeugen, und so schließt sich der Kreis.

## **Berührungen bewirken tiefgreifende Regeneration**

Unter den Händen des Therapeuten entsteht ein tiefgründiger Zusammenschluss von Zeitrhythmus, Energiefluss, Heilsteinen, Heilhölzern und Meridianen, wiederum abgestimmt auf die jeweiligen Jahreszeiten. Die primäre Kraft hinter diesen Ritualen entwickelt sich aus der Berührung mit den unterschiedlichen Materialien. Die speziell für FORESTIS entwickelte Berührungstechnik bewirkt in Verbindung mit den Produkten und den Frequenzklängen eine tiefgreifende Regeneration und Erholung.

## **Vier Säulen – Jahreszeiten – Holz – Stein – Frequenz - Meridian**

Im FORESTIS Baumkreis werden die Säulen des FORESTIS, den Bäumen, Steinen, Frequenzen und Meridianen wie folgt zugeordnet:

- **Luft** - Frühling - Fichte - Bergkristall und Aventurin - Hz 639 – Herz- und Dünndarmmeridian
- **Klima** - Herbst - Zirbelkiefer - Bergkristall - Hz 417 - Blasenmeridian
- **Wasser** - Winter - Latschenkiefer - Bergkristall und Sodalith - Hz 742 - Lungen- und Dickdarmmeridian
- **Sonne** - Sommer - Lärche - Bergkristall und Calcit - Hz 528 - Leber- und Gallenblasenmeridian

## **Berührung der fünf Sinne**

Während der Baumkreis-Zeremonie werden alle Sinne berührt:

- **Der Geruchssinn:** durch den Duft des Holzes und den für jedes Holz kreierten Duft, der sowohl im Raum als auch im Massageöl freigesetzt wird.
- **Der Geschmack:** vor Beginn der Behandlung und nach dem Servieren eines Getränks mit dem Sirup des Baumes.
- **Der Blick:** alle Behandlungsräume liegen mit Blick auf das UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten.
- **Das Gehör:** mit den gewählten Frequenzen.
- **Die Berührung:** mit Holz und Stein.

## Saunagänge unterstützen Entspannung und Erholung

Der Saunabereich des FORESTIS wurde nach nordeuropäischen Prinzipien konzipiert und unterstützt eine tiefe Entspannung und Erholung, die durch das Klima, die Luft und das Wasser begünstigt wird. Das naturbelassene Holz der Saunas verstärkt den Entspannungseffekt durch die in der Wärme freigesetzten ätherischen Öle des Holzes. Täglich werden zwischen 16 und 19 Uhr besondere Saunaaufgüsse angeboten. Die Gäste des FORESTIS können aus vier verschiedenen, jeweils 15 Minuten dauernden, Saunaritualen wählen, wobei täglich immer zwei der Saunarituale angeboten werden:

- **Saunaritual Imbolc:** Zeit des Erwachens von Natur und Geist, drei sanfte Aufgüsse mit Fächertechnik
- **Saunaritual Beltane:** Die Fülle des Lebens neu entdecken, drei sanfte bis mittelstarke Aufgüsse mit Fächer- und Handtuchtechnik
- **Saunaritual Lughnashadh:** Rückzug, Ruhe, Zeit zum Nachdenken, drei mittelstarke bis starke Aufgüsse mit Handtuchtechnik
- **Saunaritual Samhain:** Die Kraft der Stille, Befreiung von allen Gedanken, drei sanfte bis starke Aufgüsse mit Handtuchtechnik

## Die Ruhe hören

Wer keinen Saunagang nach dem FORESTIS Baumkreis machen möchte, zieht sich entweder in den "Silent Room" des Spas, oder auf eine der Liegen im Außenbereich zurück und genießt die Ruhe, die man auf der Plose förmlich hören kann. Auch hier werden die Sinne stimuliert vom Duft des Waldes, der klaren Luft und dem Klima sowie dem einzigartigen Blick auf die Bergmassive der Dolomiten und es gelingt, alles loszulassen. In warmen Sommernächten können sich die Gäste auf Wunsch die Daybeds auf den Terrassen ihrer Tower Suiten als Bett machen lassen und unter dem Südtiroler Sternenhimmel schlafen. Ein Erlebnis, das den meisten unvergesslich bleibt.

## WYDA – Das Yoga der Kelten

In spirituellen Lehren und Weisheiten des Fernen Osten sind ganzheitliche Bewegungslehren etwas ganz Alltägliches. Zum Teil sind diese Lehren noch heute Teil medizinischer Behandlungen. So kennt man zum Beispiel das Yoga aus Indien, Qi-Gong aus China oder das Shinrin Yoku (Waldbaden) aus Japan. Alle diese Lehren haben uralte Traditionen und Wurzeln, welche zum Teil durch Schriften dokumentiert sind.

Lehren aus dem westlichen Kulturkreis sind nahezu unbekannt, aber es gibt einige Schätze, die man bei genauerer Betrachtung entdecken kann. Einer dieser Schätze ist WYDA, eine ganzheitliche Bewegungs- und Mediationslehre der Kelten. WYDA ist die Bewegungslehre der Druiden, der geistigen Elite der Kelten, die auf die Einheit des Menschen mit der Natur abzielt und über den Weg der Achtsamkeit zur inneren Harmonie und Zufriedenheit führt. In den Übungen ähnelt Wyda zum Teil dem QiGong und

Yoga. Man geht davon aus, dass sich die Lehren parallel entwickelt und ihren Ursprung bei den indogermanischen Stämmen haben.

Den Bewegungsübungen des Wyda und der Meditation soll es zu verdanken sein, dass die Druiden sich durch ein hohes Alter und Gesundheit auszeichneten. So wie die Chinesen Qi Gong und die Inder Yoga praktizieren, so lehrt Wyda in der Traditionellen Europäischen Medizin den Geist zu beruhigen, die Konzentration und Wahrnehmung zu schulen, Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu harmonisieren.

Zu beachten ist dabei auch, dass die Übungen so entwickelt wurden, dass diese ihre volle Wirkung nur dann entfalten können, wenn die Übungen in einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt werden.

## **Die Hände sind das Bindeglied zwischen Menschen und Himmel**

Die Hände verbinden uns Menschen, wie die Druiden sagten, mit dem Himmel. Eine korrekte Handhaltung ist deshalb wichtig. Es gibt im WYDA zwei besondere Arten, die Hände zu halten: offen oder zur **Druidenfaust** geschlossen. Die Druidenfaust stellt ein Kernelement des WYDA dar und ist wichtig für die energetische Wirkung.

So geht die Druidenfaust: Die Arme zur Seite ausbreiten, die Finger dabei strecken. Arme vor der Brust aufeinander zubewegen und die Hände zur Faust schließen. Die Hände bzw. Fingerknöchel berühren sich ohne stärkeren Druck auszuüben. Auch die Daumen berühren sich.

So schließt sich der Kreislauf zu einem guten Energiefluss.

## **Täglich Wyda und Meditation**

Für die Gäste des FORESTIS wird **täglich Wyda und Meditation** angeboten, bei gutem Wetter stets in der freien Natur und an besonderen Kraftorten. So sind die täglichen WYDA-Einheiten, Mediationen und wöchentliche WYDA-Exkursionen Teil des Programmes, um den Gast dabei zu unterstützen, zu sich zu finden. Wyda kann dabei ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt werden, und vor allem lassen sich die Übungen leicht zu Hause weiterführen.

## **Über das FORESTIS**

Am 20. Juli 2020 eröffnete das Hideaway FORESTIS auf 1.800 Meter Meereshöhe in Palmschoß auf der Plöse 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.

# FORESTIS

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.

Die Küche im FORESTIS trägt die Handschrift von Roland Lamprecht, dessen Leidenschaft die Naturküche ist, die er gerne auch als »Waldküche« bezeichnet. Das Küchenteam des FORESTIS wird besonders in den Sommermonaten Kräuter und Naturzutaten sammeln, die sofort für Gerichte verarbeitet oder nach alter Tradition getrocknet und eingelegt werden. Die Produkte kommen von Bauern aus der nahen Umgebung, der Region und ganz Italien. Alle Brotsorten werden im FORESTIS selbstgebacken und Marmeladen nach eigenen Rezepten gekocht und eingemacht.

## Weitere Informationen

Homepage: <https://www.forestis.it/>

Buchungen über: +39 0472 521 008 oder [reception@forestis.it](mailto:reception@forestis.it)

Partner: American Express Fine Hotels and Resorts, Hideaway Hotels, Small Luxury Hotels

Preise: ab € 660 pro Suite und Nacht inklusive 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)