

Kraftorte im Tessin – Energie tanken in der Natur

Entspannung und Inspiration zugleich

Abstand halten und Menschenmassen meiden wird unsere Gesellschaft auch nach dem Corona-Lockdown noch einige Zeit lang begleiten. Umso grösser ist die Vorfreude bereits jetzt darauf, sich nach der Zeit zu Hause wieder auf einsamen Wegen unter freiem Himmel zu bewegen. Die Natur ist Kraftspender, gibt innere Ruhe und weckt die Lebensfreude und -energie. Das Tessin ist reich an stillen Tälern, hohen Bergen und einsamen Dörfern, wo man inmitten der Natur verweilen kann. Die vielfältige Landschaft der italienischen Schweiz mit seinem milden Klima besitzt auch zahlreiche Kraftorte, die eine besondere Ausstrahlung auf den Besucher ausüben. Naturplätze, Quellen, Wasserfälle, Wälder, Schluchten aber auch besondere Bauwerke wie Kirchen und Klöster besitzen energetische Kräfte, die zugleich entspannend und inspirierend sind. Dazu gehören beispielsweise die Kirche von Ponte Capriasca bei Lugano, die Wasserfälle von Foroglio und Maggia sowie der Monte Verità in Ascona, um nur einige zu nennen. www.ticino.ch/kraftorte

Gambarogno Yogapfad am Sass da Grüm

Kraftorte sind bereits seit alten Zeiten bekannte, natürliche oder von Menschen geschaffene Orte mit sehr hoher, kosmischer und erdverbundener Energie. Das Tessin besitzt einige davon, wie z.B. den in Sass da Grüm in der schönen Region Gambarogno oberhalb des Lago Maggiore. Der dort oben angelegte „Sentiero dello Yoga“ möchte Mensch und Natur miteinander verbinden und einander näherbringen. Nach dem Prinzip eines Vita Parcours gestaltet, ist der Yoga-Weg als Vinyasa aufgebaut. „Vinyasa“ bedeutet in Sanskrit „etwas auf eine bestimmte Art und Weise platzieren“. Wandernde auf dem „Sentiero dello Yoga“ bewegen sich auf eine bestimmte Weise durch den Wald und positionieren sich an neun für die Yoga-Übungen ausgesuchten Plätzen. Ticino.ch/hike204



Monte Verità – der Berg der Wahrheit

Ebenfalls am Lago Maggiore befindet sich der Monte Verità, ein Ort mit einer speziellen Geomantik. Auf dem Hügel oberhalb von Ascona gründete zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Gruppe von Personen unter der Leitung von Ida Hofmann und Henri Oedenkoven eine Kolonie. Sie befürworteten eine neue Lebensphilosophie, die auf der Rückkehr zur Natur, der Befreiung von allen Fesseln, der vegetarischen Ernährung, der Bewegung in der freien Natur, dem Sonnenbad, dem Nudismus und der Theosophie beruhte. Wer sich heute auf die Spur der energetischen Orte rund um den Wahrheitshügel begeben will, kann von hier aus zu einer Wanderung geführt vom Experten für Kraftorte starten. Vom Monte Verità geht es zum „Tal der Stille“, eine faszinierende Naturkathedrale, bis zur Spitze des Felsens „Balladrum“ mit seinen keltischen Wurzeln und weiter zur „Madonna della Fontana“, Quelle und beliebter Wallfahrtsort. www.montevertita.org, ticino.ch/bauhaus



Maggiatal – Wasserfälle in Maggia und Foroglio

Das grösste Tal im Tessin ist das Maggiatal. Bezaubernde Ecken gibt es hier zuhauf, schliesslich bedeckt das Tal mit seinen 570 Quadratkilometern einen Fünftel der gesamten Kantonsfläche. Zwischen dem höchsten und tiefsten Punkt liegen etwa 3000 Höhenmeter, was eine grandiose landschaftliche Vielfalt zur Folge hat. Fast jede Bergspitze über 2000 Meter Höhe gilt übrigens als Kraftort, was Wanderer und Kletterer sicher bezeugen können. Einzigartig ist auch die Flusslandschaft in der Talsohle: Über weite Strecken wechselt die Maggia ihren Lauf mehrmals im Laufe eines



Jahres. Die Sand- und Kiesbänke an den vielen reizvollen Uferpartien sind begehrte Badeplätze – hier kann man sich in der Sommerhitze bestens erfrischen. Die Energie der hohen Berge wird durch Bäche und Flüsse ins Tal geleitet, weshalb die Wasserfälle im Tal oft energetisierte Orte sind. Besuchenswert ist vor allem der Wasserfall von Maggia, von dem aus eine Wanderung ins Valle del Salto startet oder der Wasserfall Foroglio, der mit den pittoresken Steinhäusern zu seinen Füßen zu den bekanntesten im Tessin zählt. Ticino.ch/foroglio

Verzascatal – Das steinerne Herz des Tessins

Im Verzascatal im Tessin ist der Fluss der Star! Sein smaragdgrünes Wasser gab dem ganzen Tal den Namen. Verzasca rührt vom Wortpaar „Verde“ und „acqua“ her – grünes Wasser. Besonders imposant ist die Flusslandschaft in Lavertezzo, wo die Brücke Ponte dei Salti mit zwei Bogen elegant über die Verzasca führt. Obwohl die grösste Sehenswürdigkeit des Tals auch Ponte Romano genannt wird, stammt sie nicht aus Römerzeiten, sondern aus dem frühen Mittelalter, der Romanik. Ein zentraler Kraftort befindet sich rund um die römische Brücke. Das smaragdgrüne Wasser, die natürlich



geschliffenen Steine bieten eine Landschaftskulisse, die jedem Besucher das Herz aufgehen lässt. Wer Lust (und Mut) hat, springt von der Brücke in die Verzasca, die hier sieben bis zehn Meter tief ist. Abkühlung findet man im Sommer auch in den zahlreichen Grotti, den Gaststätten im Freien. Im Schatten der Bäume werden hier auf Granittischen einheimische Gerichte serviert: Polenta mit Braten, Risotto mit Steinpilzen, Forellen, Würste, Ziegenkäse, Kastanienkuchen. ticino.ch/pontedeisalti

Lugano – Hausberge und Parkanlagen

Bizarre Bergformen und eine mediterrane Vegetation bestimmen die Landschaft rund um den Luganersee. Besucher aus dem Norden wähen sich definitiv im Süden angekommen. Hier lässt sich bestens La Dolce Vita zelebrieren. Als Kraftorte bei Lugano gelten die Hausberge Monte Brè und San Salvatore sowie einige Parkanlagen. Denn Lugano liegt nicht nur naturnah, sondern hat auch grüne Oasen wie beispielsweise den Parco Ciani. Der mediterrane Park der Stadt befindet sich direkt am Seeufer, unweit des Zentrums und lädt zum Spaziergang und Relaxen



mit Blick auf den Luganersee und die umliegenden Berge. Die Ruhe des Ortes zusammen mit den grossen Bäumen, exotischen Pflanzen und Palmen sowie die südländische Sonne sind Balsam für die Seele und erfreuen das Gemüt. Ein Ort mit anregender Atmosphäre, der gute Laune und Entspannung bietet. Luganoregion.com

Valle di Lugano – intakte Kulturlandschaft mit südlichem Flair

Valle di Lugano heissen die Täler Val Capriasca und Val Colla nördlich von Lugano. Wenig ist in dieser intakten Kulturlandschaft von der Betriebsamkeit der nahen Stadt zu spüren. Besondere Kirchen, schöne Kastanienwälder, beeindruckende Berge und Dörfer mit südländischem Flair laden zu gemütlichen bis anspruchsvollen Wanderungen, auf denen man auch an dem ein oder anderen Kraftort vorbeikommt. Die Pfarrkirche Sant’Ambrogio in Ponte Capriasca im Hinterland von Lugano beispielsweise ist an solch einem Kraftort erbaut. Bekannt ist dieser Ort heute vor allem bei Kunstliebhabern, denn dort befindet sich wohl die beste Kopie des weltberühmten Mailänder „Abendmahls“ von Leonardo da Vinci. Ticino.ch/santambrogio



Muggiotal – Alp Nadigh und Alp Genor

Das wilde Valle di Muggio mit seinen schroffen Steinschichten ist das südlichste Tal der Schweiz. Charakteristisch für dieses authentische Kleinod sind die Ruhe, die Schönheit der terrassierten Landschaft und nicht zuletzt der Kontakt mit der Natur, was den Alltag in die Ferne rücken lässt. Auf einem Kulturpfad an winzigen Dörfern entlang, die an den Steilhängen kleben, vorbei an Kühlhäuschen „nevere“, Vogeltürmen „roccoli“, über Brücken und durch dichte Kastanienwälder, kann man das Leben von einst erwandern und unterwegs auf den ein oder anderen Kraftort stossen. Denn Alpen, terrassenartiges Gelände und Maiensässe sind ebenfalls als Kraftorte bekannt. Vom Dorf Roncapiano hoch auf den Monte Generoso gehend findet man am Ostkamm des Berges die Alpe Nadigh und die Alpe Genor, zwei Orte die nicht nur eine positive Energie ausstrahlen, sondern auch eine tolle Aussicht auf das Muggiotal bieten. ticino.ch/hike401



Bleniotal - Entlang der Käsestrasse zur Quelle des Brenno

Wasser ist der Quell des Lebens, spendet Energie und belebt die Geister. Die Wanderung auf der Käsestrasse des Lukmaniers führt an der Quelle des Brenno vorbei, einem Kraftort im Tessin. Denn wo Wasser aus dem Schoss der Erde entspringt ist ein besonders energiereicher Flecken der Welt. Die knapp sieben Kilometer lange Tour startet vom Stausee auf dem Lukmanierpass und führt durch eine Postkartenlandschaft unberührter Natur mit Weiden, Almen und Wäldern. Entlang des Weges kommt man an typischen Almen der Region vorbei, durch welche die Käsestrasse ihren Namen



erhalten hat. Dazu gehören die Alpe di Croce, Alpe di Pertusio, Alpe Casaccia, Alpe Gana und Alpe Pian Segno, Käsereien, von denen einige ihre Produkte auch zum Kauf anbieten. Bei der Alpe Pertusio sprudelt die Quelle des Flusses Brenno. Sie liegt auf 1830 Meter auf einer schönen Ebene und dient im Sommer als Weide für die Rinder. Rund um den Stall sind viele glückliche Schweine anzutreffen, die vom Fluss Brenno ihr Wasser erhalten. Käse der auf dieser Alp produziert wird, ist vom Feinsten und hat schon mehrmals beim Käsecontest in Bellinzona eine Gold- oder Silbermedaille erhalten. Der Ausflug endet in Acquacalda, von wo aus man mit dem Bus zum Ausgangspunkt zurückfahren kann. ticino.ch/hike4

Für weitere Informationen:

TICINO TURISMO

Jutta Ulrich, Leiterin der Kommunikation

Tel: +41 91 821 53 34, E-mail: jutta.ulrich@ticino.ch

Via C. Ghiringhelli 7, CH – 6500 Bellinzona