

Frühling im Tessin

Mit der Kraft der Natur neue Energie tanken

So früh im Jahr und so oft wie im Tessin scheint die Sonne sonst nirgends in der Schweiz. Hier blühen die Blumen früher als anderswo. Und die Kraft der Natur hilft dabei, die eigene Energie zu stärken und die Lebensgeister zu wecken. Wer sich nach dem Winter nach Naturerlebnissen sehnt, der ist im Tessin genau richtig. Ob beim Waldbaden, Yoga Trekking, Ecstatic Dance, bei geführten Ausflügen zu Kraftorten, E-Bike Touren oder einfach einer Frühlingswanderung oder einem Spaziergang im duftenden Blumenmeer der botanischen Gärten, in der italienischen Schweiz lässt sich die Natur im Frühling besonders spüren und die Batterien aufladen.

Tanz im Einklang mit der Natur

Mit der Kraft der Natur die eigene Energie stärken, das ist die Idee des Innerwalk Projects. Das Angebot vereint die Entdeckung von Wanderwegen und Kraftorten im Tessin mit Praktiken wie Yoga, Ekstatische Dance, Sound Design und geführter Meditation auf neue Weise. Gründerin Michela Di Savino ist zertifizierte Anukalana Yoga-Lehrerin und Ecstatische Dance Moderatorin. Bei ihren buchbaren Ausflügen führt sie die Teilnehmer zu einigen der schönsten Orte im Tessin. An rauschenden Wasserfällen, idyllischen Bergseen oder auf Berggipfeln hat man per Kopfhörer passend zum jeweiligen Ort ausgewählte Musik auf den Ohren, zu der sich jeder frei bewegt, im Einklang mit der Natur. Dazwischen gibt es eine Stärkung beim Picknick oder mit lokalen Speisen im Grotto. innerwalkproject.ch



Frühlingswanderung im Gambarogno

Der Frühling im Tessin lockt mit warmen und sonnigen Tagen an den palmengesäumten Ufern des Lago Maggiore, während die Berge rundherum noch mit schneebedeckten Gipfeln leuchten. Ein Spaziergang unter der Frühlingssonne ist Balsam für die Seele und weckt die Lebensgeister nach dem Winter. Unterwegs duftende und blühende Gärten bestaunen, die Pflanzenpracht des Parco botanico del Gambarogno erkunden und immer wieder grandiose Aussichten auf den Lago Maggiore geniessen – das verspricht der Lehrpfad „Zwischen Bergen und Seen“ am sonnigen Hügel des Gambarogno. Der 20.000 Quadratmeter grosse botanische Garten blüht mit 950 Sorten Kamelien und 800 verschiedenen Magnolien, Azaleen, Pfingstrosen und Rhododendren am farbigsten von Mitte März bis Mitte Mai. ascona-locarno.com



Camelie Locarno: Blühende Botschafterin des Frühlings

In Locarno läutet die Kamelienblüte offiziell den Frühling ein.

„Camelie Locarno“ gilt als eine der weltweit wichtigsten Veranstaltungen dieses Genres, gleich hinter einem ähnlichen Event in Japan, dem Ursprungsland der exotischen Blüte. Die Frühlingsveranstaltung findet von 23. bis 27. März 2022 im Kamelienpark von Locarno statt und wartet mit Raritäten auf, die ihresgleichen suchen. Im Zentrum steht die Ausstellung, auf der über 200 Kameliensorten gezeigt werden. Ein Natur-Spektakel bietet im Frühling auch der Kamelienpark selbst. Er wurde anlässlich des Weltkongresses der Kamelie im Jahr 2005 eröffnet und fünf Jahre später von der „International Camellia Society“ mit dem begehrten Titel „Garden of Excellence“ ausgezeichnet. Heute bietet er auf mehr als 10.000 Quadratmetern Platz für nahezu tausend verschiedene Kameliensorten, die von März bis April ihre volle Blütenpracht entfalten. ticino.ch/kamelienfest



Er wurde anlässlich des Weltkongresses der Kamelie im Jahr 2005 eröffnet und fünf Jahre später von der „International Camellia Society“ mit dem begehrten Titel „Garden of Excellence“ ausgezeichnet. Heute bietet er auf mehr als 10.000 Quadratmetern Platz für nahezu tausend verschiedene Kameliensorten, die von März bis April ihre volle Blütenpracht entfalten. ticino.ch/kamelienfest

Im Castello del Sole exklusive Natur-Erlebnisse geniessen

Das Fünf-Sterne-Superior-Resort Castello del Sole in Ascona mit dazugehöriger Landwirtschaft Terreni alla Maggia liegt inmitten einer herrlichen Parklandschaft am Ufer des Lago Maggiore und bringt Gästen die eindrückliche Natur des Tessins mit neuen Erlebnis-Angeboten näher. So zeigt beispielsweise Forest-Bathing-Guide Tatiana Pedrotti den Gästen des Luxusresorts beim Waldbaden, wie der Aufenthalt unter Bäumen Stress abbaut, wie man sich erdet und durch eine besondere Atemtechnik mit den ätherischen Ölen der Pflanzen das Immunsystem stärken kann. Rolf Hürzeler, der langjährige Chef des Forstamts von Ascona, führt die Gäste beim Erlebnisausflug in einen besonders vielfältigen Wald oder hochalpin bis auf 1.890 Meter nach Robiei im hinteren Maggiatal mit Blick auf den Basòdino-Gletscher. Unterwegs erklärt Hürzeler die Tier- und Pflanzenwelt und verwöhnt seine Begleiter kulinarisch mit einem Picknick des Castello del Sole. Weitere Erlebnisse wie Fliegenfischen und 33 Minuten lange Spaziergänge in der Parklandschaft des Hotels mit dem Team des Resorts runden das Angebot ab. Dank einer Kooperation mit dem zwei Gehminuten entfernten Reitstall Phili la Scuderia können die Gäste ausserdem ab diesem Jahr mit dem eigenen Pferd Ferien im Castello del Sole machen und die Landschaft rund um das Resort bei Spazier- oder Querfeldeinritten hoch zu Ross erkunden. www.castellodelsole.com



Das Fünf-Sterne-Superior-Resort Castello del Sole in Ascona mit dazugehöriger Landwirtschaft Terreni alla Maggia liegt inmitten einer herrlichen Parklandschaft am Ufer des Lago Maggiore und bringt Gästen die eindrückliche Natur des Tessins mit neuen Erlebnis-Angeboten näher. So zeigt beispielsweise Forest-Bathing-Guide Tatiana Pedrotti den Gästen des Luxusresorts beim Waldbaden, wie der Aufenthalt unter Bäumen Stress abbaut, wie man sich erdet und durch eine besondere Atemtechnik mit den ätherischen Ölen der Pflanzen das Immunsystem stärken kann. Rolf Hürzeler, der langjährige Chef des Forstamts von Ascona, führt die Gäste beim Erlebnisausflug in einen besonders vielfältigen Wald oder hochalpin bis auf 1.890 Meter nach Robiei im hinteren Maggiatal mit Blick auf den Basòdino-Gletscher. Unterwegs erklärt Hürzeler die Tier- und Pflanzenwelt und verwöhnt seine Begleiter kulinarisch mit einem Picknick des Castello del Sole. Weitere Erlebnisse wie Fliegenfischen und 33 Minuten lange Spaziergänge in der Parklandschaft des Hotels mit dem Team des Resorts runden das Angebot ab. Dank einer Kooperation mit dem zwei Gehminuten entfernten Reitstall Phili la Scuderia können die Gäste ausserdem ab diesem Jahr mit dem eigenen Pferd Ferien im Castello del Sole machen und die Landschaft rund um das Resort bei Spazier- oder Querfeldeinritten hoch zu Ross erkunden. www.castellodelsole.com

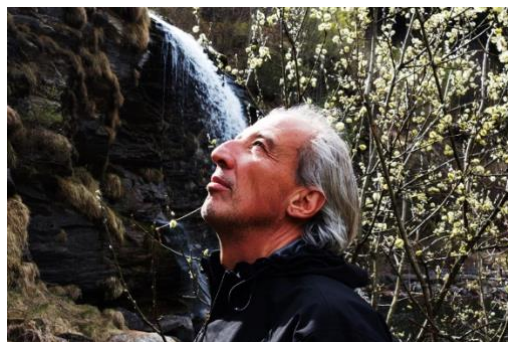
Yoga Trekking im Centovalli

Das Centovalli im Hinterland des Lago Maggiore ist eine faszinierende Landschaft mit wildromantischer Natur, in der authentische Dörfer, tiefe Schluchten, wilde Gebirge, Flüsse und Wasserfälle darauf warten, entdeckt zu werden. In diesem verwunschenen Tessiner Tal veranstaltet die Centovallibahn in Zusammenarbeit mit Mark Graf, einem Tourguide der Region und der Yoga- und Meditationslehrerin Rosa Roca das neue Angebot Yoga Trekking, eine inspirierende und symbiotische Kombination aus Yoga und Wandern. Der vier- bis fünfstündige Ausflug führt nach Rasa, einem der letzten autofreien Dörfer des Tessins. Auf knapp 900 Metern gelegen, bietet der Ort neben der Entspannung vom Alltag einen herrlichen Blick auf das Centovalli. Das Angebot ist buchbar von Anfang März bis Mitte November 2022 für Gruppen bis maximal 10 Teilnehmer zum Preis ab 65 CHF inklusive Hin- und Rückfahrt mit der Centovallibahn von Locarno nach Verdasio, der geführte Trekkingtour mit Zwischenstopps, welche dem Yoga und der Tessiner Kultur gewidmet sind, sowie der kleinen Seilbahn, die von Verdasio nach Rasa führt. ticino.ch/yogatrekking



Natureerlebnis Shinrin-yoku mit Wald-Scout Urs «Orso» Blumer

Der Begriff Shinrin-yogu stammt aus Japan und bedeutet eintauchen in die Waldatmosphäre, Baden in der Waldluft oder vereinfacht «Waldbaden». Dieser aussergewöhnliche Aufenthalt bei Mutter Natur ist nicht nur ein besondere Erlebnis, sondern ist seit Anfang der 80er Jahre eine anerkannte Methode zum Stressabbau. Urs «Orso» Blumer ist ausgebildeter Kursleiter für Waldbaden und führt seine Teilnehmer an Tessiner Kraftorte wie z. B. die Wälder im Onsernonetal oder in der Nähe des Monte Verità oberhalb von Ascona. Während des Ausflugs erleben die Teilnehmer mit gezielten Achtsamkeitsübungen die Tier- und Pflanzenwelt aus nächster Nähe und lernen dabei, das Hören, Sehen, Tasten und Schmecken ganz neu einzusetzen. Das Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen bietet durch Entschleunigung und Digital Detox eine Stille, die uns im Alltag oft fehlt und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Ein erholsames Erlebnis also für alle, die in der Natur neue Energie tanken möchten. Teilnahmegebühr: 35 CHF pro Person. www.inspirale.space



Per E-Bike auf der «Via dei Saporì» in Capriasca

In der hügeligen Landschaft von Capriasca nördlich von Lugano gibt es neuerdings die «Via dei Saporì» (Route der Aromen), eine Entdeckungstour durch Kastanienwälder mit Wegen zu den Almen und Hütten der Region, wo Käse, Salami und andere Produkte aus der unmittelbaren Umgebung verkostet werden. Besucher können per E-Bike dieses ursprüngliche Tal aktiv entdecken, in die Geheimnisse der Herstellung eintauchen und die Tiere, die dazu beitragen, hautnah



erleben. Wer will, kann unterwegs in Unterkünten wie der modernen Capanna Monte Bar übernachten. Die komplette MTB-Strecke beträgt knapp 39 Kilometer bei ca. 1.500 Höhenmetern. E-Bike-Ladestationen sind unterwegs vorhanden. luganoregion.com/saporicapriasca

Zu den Kraftorten des Monte Verità

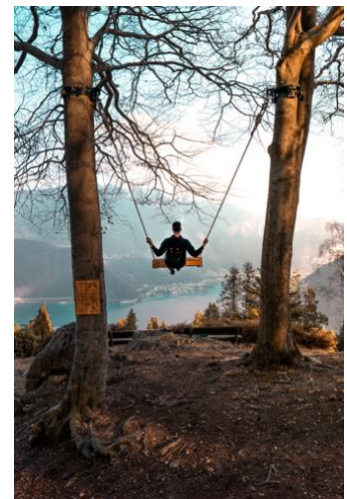
Kraftorte sind bereits seit alten Zeiten bekannte, natürliche oder von Menschen geschaffene Orte mit sehr hoher, kosmischer und erdverbundener Energie. Das Tessin besitzt einige davon, etwa den Monte Verità. Auf dem Hügel oberhalb von Ascona gründete zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Gruppe von Künstlern, Philosophen und Denkern eine Kolonie. Sie befürworteten eine neue Lebensphilosophie, die auf der Rückkehr zur Natur, der Befreiung von allen Fesseln, vegetarischer Ernährung, 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“, einer faszinierenden Naturkathedrale, bis zur Spitze des Felsens „Balladrum“ mit seinen keltischen Wurzeln und weiter zur „Madonna della Fontana“, Quelle und beliebter Wallfahrtsort. www.monteverita.org

Schaukel mit Aussicht im Parco San Grato bei Lugano

Unweit des Künstlerdorfes Carona liegt der Parco San Grato auf der Halbinsel hinter dem majestätischen Monte San Salvatore mit Blick auf den Luganersee und die umliegenden Berge. Auf insgesamt 62.000 Quadratmetern findet sich im botanischen Garten der Stadt Lugano eine prachtvolle Pflanzenwelt mit einer vielseitigen Sammlung von Azaleen, Rhododendren, Koniferen und Nadelbäumen des Tessins. Wer vom Gipfel des San Salvatore durch Carona nach Morcote wandert, sollte im Garten eine Rast machen und bei einem Spaziergang durch den herrlichen Park auf der Riesenschaukel von «Swing the World» der atemberaubenden Aussicht entgegenschwingen, sich eins mit der Landschaft fühlen und Energie tanken in der botanischen Wunderwelt. ticino.ch/swingsticino



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