

13.07.2016 - 09:55 Uhr

## Entschleunigung - Orte der Entspannung im Tessin

### Bellinzona (ots) -

Hinter dem Gotthard beginnt der Süden Europas. Mit jedem Kilometer wird die Luft etwas wärmer, die Berge etwas grüner und das Landschaftsbild wechselt von alpinen Nadelwäldern zu mediterranen Palmen. Wer selbst einmal die Strecke gen Süden gefahren ist, der kennt nur zu gut die entschleunigende Wirkung, welche das Tessin auf einen ausübt, ist man erst einmal auf der Südseite der Alpen angelangt. Mit seinem milden Klima und der malerischen Landschaft ist die italienische Schweiz ein idealer Ort, um einen Gang runterzuschalten und sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Egal ob im Tal, auf dem Berg oder am See, im Tessin gibt es viele besondere Orte, die zur Langsamkeit einladen, und Körper und Geist eine Regenerationsphase ermöglichen.

### Sentiero dello Yoga - Yoga-Weg am Kraftort

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. Dieser Platz besitzt eine extrem hohe positive und ausgeglichene Kraft-Strahlung, die aufgrund besonders glücklicher Konstellationen der Natur entstanden ist. Der dort oben von der Yoga-Lehrerin Sabrina Nussbaum-Berger und ihrem Mann angelegte "Sentiero dello Yoga" möchte Mensch und Natur miteinander verbinden und einander näherbringen. Die vielfältigen Formen und Farben, die dort im Wald erfahrbar sind, geben Kraft, innere Ruhe und wecken die Lebensfreude und -energie. Der nach dem Prinzip eines Vita Parcours gestaltete "Yoga-Weg" ist 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. So wird die Wanderung auf dem "Sentiero dello Yoga" ein intensives Gespräch zwischen Mensch und Natur und bringt uns näher zu uns selbst. [www.b-yoga.ch](http://www.b-yoga.ch)

### Unterwegs mit Tieren - Maultier- und Eseltrekking im Bleniotal

Susanne Bigler und ihr Team haben auf ihrem Eselhof im Tessiner Bleniotal eine Oase der Ruhe geschaffen, die es ihren Gästen ermöglicht, vom Alltag abzuschalten und im Tempo der Vierbeiner eine andere Gangart einzulegen. Vor über zehn Jahren hat die gebürtige Zürcherin SOMARELLI gegründet, 2014 den Schritt in die Selbständigkeit gewagt und widmet sich seither hauptberuflich den Aktivitäten mit ihren Tieren zu denen geführte Trekkingtouren mit Pack-, Begleit- oder Reittieren gehören. Als ehemalige HRM-Leiterin und Personalentwicklerin einer grossen Schweizer Bank, spielen bei der tiergestützten Interaktion Führungsseminare und Teambuildingangebote zur Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle. Doch auch Einzelpersonen, Familien, private Gruppen sowie Kinder und Jugendliche können sich von der beruhigenden Wirkung der Tiere überzeugen. Drosseln sie doch das menschliche Wander- auf das langsame Eseltempo und tragen so zu einer physischen und psychischen Entschleunigung und einer bewussten Wahrnehmung bei. Von April bis Oktober gibt es verschiedene Angebote, bei denen neben den Maultieren und Eseln auch Ziegen und Alpaka mit von der Partie sind. Unterwegs mit den Vierbeinern im Valle del Sole wird den Teilnehmern unter anderem auch die Schönheit des Bleniotals nähergebracht. [www.somarelli.ch](http://www.somarelli.ch)

### Valle di Muggio - die Landschaft als Museum

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 Landschaft und nicht zuletzt der Kontakt mit der Natur, was den Alltag in die Ferne rücken lässt. Das Muggiotal bietet Eindrücke wie vor 100 Jahren und gilt inzwischen als lebendiges Freilichtmuseum. Auf einem Kulturpfad, an winzigen Dörfern entlang, die auf den Steilhängen kleben, vorbei an Kühlhäuschen "nevere", "roccoli", über Brücken und durch dichte Kastanienwälder, kann das Leben von einst erwandert werden. Vor einigen Jahren wurden die historischen Waschhäuser, Vogelfanghäuschen und Kastanien-Dörrhäuser restauriert, die es zu entdecken gilt. Eine Hauptattraktion im Tal ist die über 700 Jahre alte Mühle von Bruzella am Fluss Breggia. Schon im Mittelalter mahlte man hier Maroni, Getreide und Mais aus der Po-Ebene zu Mehl. 1996 wurde die Mühle umgebaut und restauriert und Irene Petraglio hatte in der Mühle von Bruzella die Mahltätigkeit wieder aufgenommen, was am 28. August 2016 mit einem Fest zum 20jährigen Bestehen gewürdigt wird. [www.mendrisiottoturismo.ch](http://www.mendrisiottoturismo.ch)

### Beim "Geissenpeter" auf der Alpe Nimi

Vor einigen Jahren hatte der Tessiner Pietro Zanoli seinen Schreibtisch an der Zürcher Börse mit dem Melkschemel getauscht, um die Alpe Nimi zu bewahren und die Tradition der Almwirtschaft weiterzuführen, die sein Onkel in den Sechzigerjahren wiederbelebt hatte. Die Alpe Nimi, 1742 gegründet, liegt steile 1.375 Höhenmeter dem Tessiner Maggiatal und ist nur durch einen mehrstündigen Fußmarsch über einen wildromantischen Treppenweg und uralten Steinbrücken erreichbar. Dafür werden die Wanderer mit "Alpleben" belohnt, wie es ursprünglicher nicht sein könnte: Über 150 meckernde Ziegen und grunzende Wollschweine tummeln sich um die Capanna Nimi. Eine Badewanne mit eiskaltem Quellwasser dient als Open-Air-Spa mit grandiosem Panoramablick über das Tal und den Lago Maggiore. Digital Detox gibt es gratis, der Handyempfang ist nämlich bescheiden. Von Juni bis September bewirtschaftet Pietro Zanoli die Alpe Nimi, produziert köstlichen Ziegenkäse, bewirbt und

beherbergt Wanderer. 14 Schlafplätze stehen zur Verfügung, serviert werden einfache Speisen, es gibt aber auch die Möglichkeit selbst zu kochen. Für sein Engagement wurde Zanoli 2005 mit dem Prix Wilderness ausgezeichnet. [www.ticino.ch](http://www.ticino.ch)

#### Abendliche Grotti Rundfahrt auf dem Luganersee

Die lauen Sommernächte im Tessin laden geradezu dazu ein, im Freien zu speisen und einfach die Seele baumeln zu lassen. Die Schifffahrtsgesellschaft des Luganersee bietet dazu den Sommer über eine abendliche Grotti Rundfahrt an, gibt es doch am See einige Grotti und Restaurants, die direkt am Bootsanlegesteg liegen. Ein gelungenes Angebot für Geniesser, denn wenn am Abend die Lichter über dem See aufleuchten, ist die Stimmung einfach zauberhaft. Die ersten beiden Stopps sind das Grotto San Rocco und das Grotto dei Pescatori, am Fuße des Monte Caprino, inmitten der Natur gelegen, mit einer schönen Aussicht auf die Stadt Lugano und die erhabenen Berge, die sie umgeben. Weiter geht es nach Cantine di Gandria, wo zwei weitere Grotti dazu einladen die typischen Produkte des Tessins zu probieren. Über das pittoreske Gandria geht es anschliessend zurück zum Ausgangspunkt in Lugano. Die abendliche Rundfahrt kostet 10 Schweizer Franken pro Person und findet bis zum 27. August jeweils freitags und samstags statt. Vom 14. Juli bis 20. August wird die Tour zusätzlich auch am Donnerstagabend angeboten. [www.lakelugano.ch](http://www.lakelugano.ch)

Weitere Informationen:

TICINO TURISMO

Jutta Ulrich

Leitung Kommunikation

Tel: +41 (0)91 8215334

e-mail: [jutta.ulrich@ticino.ch](mailto:jutta.ulrich@ticino.ch)

Via C. Ghiringhelli 7, CH - 6500 Bellinzona

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001962/100790630> abgerufen werden.