



Innerwalk Project, Alpe Salei (c) Ticino Turismo - Milo Zanecchia

07.03.2022 15:34 CET

## 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. Die Kraft der Natur hilft dabei, die eigene Energie zu stärken und die Lebensgeister zu wecken. Ob beim Waldbaden, Yoga Trekking, Ecstatic Dance, bei geführten Ausflügen zu Kraftorten, E-Bike Touren oder einfach einer Frühlingswanderung: In der italienischen Schweiz lässt sich die Natur im Frühling besonders intensiv spüren. Ideal, um die Batterien wieder aufzutanken.

### Tanz im Einklang mit der Natur

Mit der Kraft der Natur die eigene Energie stärken – das ist die Idee des

Innerwalk Projects. Das Angebot kombiniert Wanderwege und Kraftorte im Tessin mit Praktiken wie Yoga, Ecstatic Dance, Sound Design und geführter Meditation. Gründerin Michela Di Savino ist zertifizierte Anukalana Yoga-Lehrerin und Ecstatic Dance Moderatorin. Bei ihren buchbaren Ausflügen führt sie die Teilnehmenden zu einigen der schönsten Orte im Tessin. An rauschenden Wasserfällen, idyllischen Bergseen oder auf Berggipfeln hören sie über Kopfhörer passend zum jeweiligen Ort ausgewählte Musik und bewegen sich frei, im Einklang mit der Natur. Dazwischen gibt es eine Stärkung beim Picknick oder mit lokalen Speisen im Grotto.

[innerwalkproject.ch](http://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. 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](http://ascona-locarno.com)

### **Camelie Locarno: Blühende Botschafterin des Frühlings**

In Locarno läutet die Kamelienblüte offiziell den Frühling ein. Die Frühlingsveranstaltung „Camelie Locarno“ findet vom 23. bis 27. März 2022 im Kamelienpark von Locarno statt. Sie ist weltweit eine der wichtigsten ihrer Art und wartet mit Raritäten auf, die ihresgleichen suchen. Im Zentrum steht die Ausstellung mit über 200 Kameliensorten. Ein Naturspektakel 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](http://ticino.ch/kamelienfest)

### **Yoga Trekking im Centovalli**

Das Centovalli im Hinterland des Lago Maggiore ist eine Landschaft mit wildromantischer Natur, authentischen Dörfern, tiefen Schluchten, wilden Gebirgen, Flüssen und Wasserfällen. In diesem ursprünglichen Tal veranstaltet die Centovallibahn in Zusammenarbeit mit dem Tourguide Mark

Graf 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 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 Schweizer Franken (rund 63 Euro) pro Person inklusive Hin- und Rückfahrt mit der Centovallibahn von Locarno nach Verdasio, der geführten Trekkingtour mit Zwischenstopps, die dem Yoga und der Tessiner Kultur gewidmet sind, sowie der kleinen Seilbahn, die von Verdasio nach Rasa führt. [ticino.ch/yogatrekking](http://ticino.ch/yogatrekking)

### **Naturerlebnis Shinrin-yoku mit Wald-Scout Urs „Orso“ Blumer**

Der Begriff Shinrin-yoku stammt aus Japan und bedeutet das Eintauchen in die Waldatmosphäre, Baden in der Waldluft oder vereinfacht „Waldbaden“. Urs „Orso“ Blumer ist ausgebildeter Kursleiter für Waldbaden und führt seine Teilnehmenden an Tessiner Kraftorte wie die Wälder im Onsernonetal oder in der Nähe des Monte Verità oberhalb von Ascona. Während des Ausflugs erleben die Gäste 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 im Alltag oft fehlt, und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Teilnahmegebühr: 35 Schweizer Franken (rund 34 Euro) pro Person.

[www.inspirale.space](http://www.inspirale.space)

### **Per E-Bike auf der „Via dei Sapori“ in Capriasca**

In der hügeligen Landschaft von Capriasca nördlich von Lugano gibt es neu die „Via dei Sapori“ (Route der Aromen), eine Entdeckungstour durch Kastanienwälder. Auf den Almen und Hütten können Käse, Salami und andere Produkte aus der unmittelbaren Umgebung verkostet werden. Besucherinnen und Besucher können per E-Bike dieses ursprüngliche Tal aktiv entdecken, die Herstellung der Produkte kennenlernen und die Tiere, die dazu beitragen, hautnah erleben. Wer will, kann in Unterkünften wie der modernen Capanna Monte Bar übernachten. Die komplette MTB-Strecke beträgt knapp 39 Kilometer bei rund 1500 Höhenmetern. E-Bike-Ladestationen sind unterwegs vorhanden. [luganoregion.com/saporicapriasca](http://luganoregion.com/saporicapriasca)

### **Zu den Kraftorten des Monte Verità**

Auf dem Hügel „Monte Verità“ oberhalb von Ascona gründete zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Gruppe von Künstlern, Philosophen und Denkern eine



Kolonie. Die Frauen und Männer dieser Gruppe 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 starten, geführt vom Experten für Kraftorte. [www.monteverita.org](http://www.monteverita.org)

---

**Weitere Informationen zum Urlaub in der Schweiz gibt es im Internet unter [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com), der E-Mail-Adresse [info@MySwitzerland.com](mailto:info@MySwitzerland.com) oder unter der kostenfreien Rufnummer von Schweiz Tourismus mit persönlicher Beratung 00800 100 200 30.**

### **Informationen an die Medien**

Weitere Bilder zur touristischen Schweiz stellen wir Ihnen auf <https://st.mypublish.ch> zur Verfügung.

### **Kontaktpersonen**



**Valerie von Oppeln**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Norddeutschland (Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Bremen)

[valerie.vonoppeln@switzerland.com](mailto:valerie.vonoppeln@switzerland.com)

+49 (0)30 166 375 072



**Andrea Daniele**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Berlin/Ostdeutschland

[andrea.daniele@switzerland.com](mailto:andrea.daniele@switzerland.com)

+49 (0)30 166 375 074



**Krisztina Keilani-Schmidt**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Hessen, Nordrhein-Westfalen,  
Rheinland-Pfalz und Saarland

[krisztina.keilani@switzerland.com](mailto:krisztina.keilani@switzerland.com)

+49 (0)69 509 551 005



**Chantal Mayr**

Pressekontakt

Ansprechpartnerin für Medien in Baden-Württemberg und Bayern

[chantal.mayr@switzerland.com](mailto:chantal.mayr@switzerland.com)

+49 (0)711 - 207 030 32