

Meistens ist es Bali oder Indien, doch umweltbewusste Yogis setzen immer mehr auch auf die Alpensüdseite

Die Region Lugano, das neue Yoga Mekka

Tessiner Zeiten
6. 2019



Lektion am Lido San Domenico

In der Region Lugano kann man im Sommer eigentlich jeden Tag Yoga im Grünen praktizieren. Auf den Outdoor Trend sind bereits diverse Lidos und Hotels aufgesprungen. Das Lido San Domenico in der Stadt Lugano zum Beispiel bietet bis Ende August 2019 jeden Mittwoch, Donnerstag und Freitag Yoga an und am Samstag Pilates. Trainiert wird auf mitgebrachten oder vom Lido zu Verfügung gestellten Matten, welche ins saftige Gras gelegt werden. Während der Lektion zirpen die Grillen in den Bäumen, auf dem Wasser tuckern die Schiffe vorbei. Mit offenen Augen nimmt man die blau, grüne und goldene Natur um einen herum staunend wahr. Mit geschlossenen Augen könne man sich ebenso gut gerade an einem Strand in Bali befinden.

„Wir sehen ganz klar ein steigendes Interesse an solchen Angeboten“, sagt Angeli Wehrli. Zusammen mit ihrem Mann, Christian Wehrli, betreibt sie die Casa Santo Stefano in Migliaglia im Malcantone. „Die Menschen suchen nach innerer Ruhe und Gesundheit. Sie möchten mal die ganze Technik für ein paar Tage sein lassen und sich etwas Gutes tun. Das finden sie bei uns im Yoga, in Massagen und in Meditationen.“

Sehr beliebt sei zum Beispiel der Silent Walk, bei dem die Teilnehmer am frühen Morgen schweigend einen Spaziergang durch die Natur machen, um schliesslich bei einer Mühle am Fluss anzukommen. „Ich denke, es gibt zwei Gründe, warum viele gerne solche Erlebnisse im Tessin suchen“, erläutert Angeli Wehrli. „Einerseits ist das Wetter hier viel beständiger als im Norden. Andererseits wollen sich viele Menschen nicht mehr einfach so schnell ins Flugzeug setzen. Der ökologische Gedanke spielt eine grosse Rolle. Ins Tessin kann man problemlos mit dem Zug anreisen und trotzdem kann man hier unter Palmen meditieren.“

Wer sich unter die coolen Luganesi mischen will, der sollte unbedingt jeweils am Samstag die morgendliche Yoga Lektion im Lido Riva Caccia ausprobieren. Zahlen muss man nur den Eintritt in die Badeanstalt, und eine eigene Matte dabei haben ist Pflicht. Auf dem vollgedrängten Holzsteg findet man mit viel Glück ein Plätzchen und begibt sich neben sonnengebräunten und durchtrainierten Yogis in Position. Während unter einem das Seewasser blubbert, gibt die Yoga Lehrerin per Headsetmikrofon die nächsten Anweisungen. Ommm... **nh**