



© Foto: Casa Santo Stefano

Glücksmomente mit Wasser

Ein Retreat mit Yoga, Wandern und Kaltbaden bringt gleich drei Trendsportarten zusammen. Unsere Redakteurin ist ins Tessin gereist und hat diese spannende Kombination getestet.

TEXT: REGINE GWINNER

Die beruhigende Stimme von Kursleiterin Claudia begleitet mich in die Entspannung: „Ischnufe und uschnufe!“ Ich liege auf der Yoga-Matte und atme tief ein und aus. Das für mich ungewohnte Schweizerdeutsch zaubert mir ganz automatisch ein Lächeln auf die Lippen. Gemeinsam mit sechs Eidgenoss:innen verbringe ich die kommenden Tage in der Casa Santo Stefano im Tessin – mit Yoga, Meditation, Bergwanderungen und, als besonderes Abenteuer, einer ersten Annäherung ans Kaltbaden. Eines habe ich schon gelernt: Der Schlüssel zum Erfolg ist das gleichmäßige, tiefe Atmen. Ein, aus, ein, aus. Oder eben „ischnufe, uschnufe“, wie man in der Schweiz sagt.

Urlaub im Tessiner Albergo

Anstrengung und Entspannung, Bergwandern und Meditieren, Schwitzen und Kaltbaden: Dieses vielseitige Programm hat mich ins Tessin gelockt, genauer: in die Region Malcantone direkt an der Grenze zu Italien. Hier, mitten im historischen Ortskern des Bergdorfs Miglioglio, versteckt sich die Blaue Schwalbe-Unterkunft Casa Santo Stefano. Durch enge gepflasterte Gassen führt der Weg von der Bushaltestelle bergan – bis man vor der blumenüberwachsenen Eingangstür der Casa steht. In Wirklichkeit ist es nicht eine Casa, wie ich später herausfinde. Der Albergo besteht aus mehreren historischen Gebäuden, die nach und nach zusammengewachsen sind. Sie bieten achtzehn individuelle Zimmer, die über verwinkelte Treppen, lauschige Terrassen und gemütliche Aufenthaltsräume verbunden sind.

Als wir tiefenentspannt aus dem Yoga-Raum auftauchen, ist das Buffet fürs Abendessen schon aufgebaut. Wir setzen uns mit einer Tasse warmer Suppe direkt

an den Holztisch vor dem großen Küchenkamin. Nicht nur in alten Zeiten war dies der Mittelpunkt des Hauses. Auch heute ist die große Küche das Herz der Casa Santo Stefano. Hier duftet es morgens schon nach frisch gebackenem Brot, warmen Polenta-Schnitten oder Gemüse-Tortilla. Hier steht die Kaffeemaschine – sozusagen als Herzmuskel –, die die Gäste den ganzen Tag über mit Cappuccino, Espresso oder Teewasser versorgt. Hier wird an großen Holztischen gefrühstückt, Kaffee getrunken, gespielt, diskutiert oder zu Abend gegessen.

Direkt neben der Küche liegt das Büro von Cristina und Matteo, die die Casa Anfang 2024 von den langjährigen Vorbesitzern übernommen haben. Wenn die Küche das Herz der Casa ist, sind die beiden die Seele des familiären Albergo. Bevor sie die mutige Entscheidung fürs eigene Unternehmen getroffen haben, waren Cristina



Albergo und Yoga-Retreat: Casa Santo Stefano
© Foto: Regine Gwinner





Zimmer mit Ausblick über die Dörfer und Berge des Tessins
© Foto: Casa Santo Stefano

und Matteo in Zürich in der Luxushotellerie tätig. „Da versprechen die Werbeslogans, dass das 5-Sterne-Hotel ein ‚Zuhause fern vom Zuhause‘ ist“, sagt Matteo. „Die Dienstleistung ist perfekt, aber es fehlt der menschliche Faktor. Den stellen wir hier in den Mittelpunkt. Wir möchten unseren Gästen einen Ort bieten, an dem sie sich wirklich zuhause fühlen – willkommen, gesehen und gut aufgehoben.“

Albergo und Retreat

Unaufgeregte Eleganz und entspanntes Ambiente – so könnte man das Ideal zusammenfassen, das die beiden seit Übernahme der Casa anstreben. Die historische Bausubstanz und der bodenständige Stil, den schon die Vorgänger gepflegt haben, sind die Basis, die Cristina und Matteo Schritt für Schritt behutsam und kontinuierlich weiterentwickeln wollen. Cristina hat als Floristin ein Händchen für Design und Blumenschmuck. Von ihren Spaziergängen mit Pudel Bolo bringt sie frische Blüten, knorzige Äste, duftende Kräuter oder Wiesenblumen mit, die sie in wunderschöne Gestecke verwandelt. Die Einrichtung in Zimmern und Gemeinschaftsräumen wirkt vor allem durch das, was es nicht gibt: Konformität, Plastik, Dekoartikel, Fernseher. Stattdessen prägen jahrhundertealte Holz- oder Steinböden, Holzbalken,



Breno ist eines der typisch malerischen Tessiner Bergdörfer
© Foto: Regine Gwinner

handgefertigte alte Möbel, bunte Decken und Bücherregale den Stil. Gemütliche Sofas laden zum Ausruhen und Lesen ein. Auf der großen Terrasse kann man auch im Spätherbst noch einen Cappuccino und die warme Tessiner Sonne genießen.

Seit vielen Jahren ist das Haus ein Geheimtipp für Yoga-Fans. Über sechzig unterschiedliche Retreats finden hier übers Jahr statt – vom Wochenend-Workshop bis zur 7-tägigen Yoga- und Wanderwoche. Aber auch viele, die individuell unterwegs sind, finden ihren Weg in die Casa Santo Stefano.

Yoga und Baden

Individuell und extrem vielseitig ist auch das Kursangebot im Haus. Neben zahlreichen längeren und kürzeren Yoga-Aufenthalten finden sich im Programm auch Angebote zu Meditation, Klangmassage, Mantra-Singen, Fasten oder kreativem Schreiben.

Meine Tage in der Casa stehen unter dem Motto Yoga und Kaltbaden. „Der Herbst ist die beste Jahreszeit, um ins Kaltbaden einzusteigen“, erklärt Kursleiterin Claudia. „Das Bergwasser ist kalt genug, um den Körper zu fordern, aber noch nicht so eisig, wie es im Winter wäre.“ Wassertemperaturen von 10-15 Grad sind optimal für Kaltbade-Einsteiger:innen. Beim echten Eisbaden liegen die Temperaturen eher bei 5 Grad und weniger. Wir stürzen uns aber trotz guter Bedingungen nicht direkt und

unvorbereitet ins kalte Wasser. Claudia hat für den ersten – noch badefreien – Tag ein kleines Mentaltrainingsprogramm für die 6-köpfige Gruppe zusammengestellt. Mit Atemübungen und Meditation bereitet sie erst mal den Geist auf die extreme Abkühlung vor. „Unser Geist hat viele Konzepte dazu, was Kälte mit unserem Körper macht. Kälte ist schon in der Vorstellung unangenehm und bedrohlich“, erklärt sie. „Also halten wir schon mal den Atem an, ziehen uns zusammen und werden panisch, wenn wir ins kalte Wasser eintauchen.“ Beim „Trocken-Kaltbaden“ gehen wir den Prozess des Eintauchens Schritt für Schritt im Geiste durch. Dabei atmen wir weiter tief ein und aus und schaffen Weite im Körper statt Enge. Funktioniert theoretisch schon mal gut.

Yoga und Wandern

Neben Yoga und Baden steht aber noch eine dritte Aktivität auf dem Programm: Bergwandern. Wer vor die Tür der Casa tritt, weiß auch direkt warum: Hier starten Wanderwege in alle Richtungen. Die Kastanienwälder, für die die Region Malcantone berühmt ist, leuchten in schönsten Herbstfarben. Und über allem lockt der Monte Lema mit bestem Fernblick über die Bergwelt und den Luganer See bis weit hinein nach Italien. Auch die Seilbahn, die auf den Monte Lema führt, startet direkt vor der Haustür. Aber mir ist heute mehr nach Kraft spüren und Gipfelsturm. 850 Höhenmeter sind es von der Unterkunft bis zur Bergstation. Die Gruppe teilt sich: ein Teil startet per Wanderweg bergauf. Claudia nimmt den anderen Teil der Gruppe per Bergbahn mit auf den Gratwanderweg, der von der Bergstation aus mehrere Aussichtspunkte verbindet.

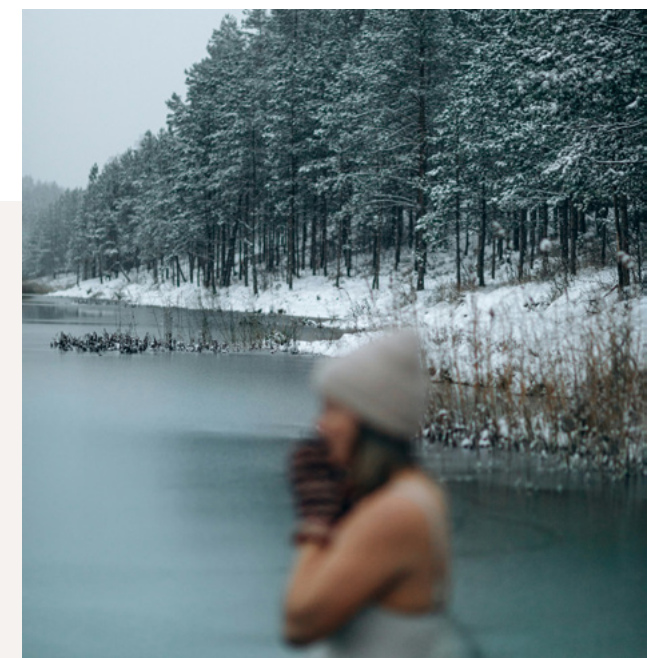
Während meine Schweizer Mitwanderinnen leichtfüßig und plaudernd vorausstürmen, diskutiere ich mit

meinem Geist, ob meine Beine tatsächlich so schwer sind, wie sie sich anfühlen. Der Geist sagt: Wieder mal typisch! Untrainiert aus dem Flachland. Du übernimmst dich, das wirst du morgen spüren! Warum kannst du es dir nicht mal leicht machen und Bergbahn fahren... Der Körper sagt: In diesen Beinen steckt ganz schön viel Kraft. Das Schweizer Tempo kann ich nicht mithalten. Aber wenn ich in Ruhe Schritt für Schritt bergauf gehe, kriegen wir das gut hin. Und wie so oft, hat der Körper recht. Ausgewoht und glücklich erreiche ich den Gipfel und genieße den Ausblick plus ein köstliches Stück Kastanienkuchen – eine Spezialität des Malcantone.

Eintauchen ins Gebirgswasser

Und dann ist er da, der aufregende Moment! Nach einer sonnigen Herbstwanderung bei perfekten Temperaturen erreichen wir das Flüsschen Pevereggio, in dessen Wasserfall wir eintauchen werden. Die Badestelle liegt etwas versteckt hinter einer Felsnase. Vom Wanderweg aus ist das Rauschen zwar schon zu hören, aber erst als wir die letzte Hürde nehmen und über in Stein geschlagene Eisentritte bergab gekraxelt sind, liegt der kreisrunde Naturpool vor uns: smaragdgrünes Gebirgswasser, das vom herabfallenden Wasser weiß aufgesprudelt wird. Wir sind gut aufgewärmt von unserer Wanderung. Trotzdem stehen wir mit einem leichten Frösteln am Beckenrand.

Aber nach kurzem Zögern siegt die Abenteuerlust und die Vorfreude auf die Erfrischung. Wir werfen die Wan-



Heißer Tee und Wollmütze helfen beim Aufwärmen
© Foto: Lucija Ros

Energie-Booster mit Risiken und Nebenwirkungen

Eisbaden wird immer mehr zur Trendsportart. Ob zuhause oder im Urlaub: Das Eintauchen ins kalte Wasser sorgt für absolute Glücksmomente. Das liegt unter anderem daran, dass sich alle Gefäße aufgrund des Kältereizes massiv zusammenziehen. Beim Aufwärmen passiert dann das Gegenteil: Die Gefäße weiten sich und werden mit frischem Blut und Sauerstoff durchflutet. Wer dieses intensive Gefühl einmal erlebt hat, wird schnell zum Eisbade-Fan.

Je kälter das Wasser, um so kürzer sollte aber auch die Badezeit sein. 3 Minuten maximal empfehlen Expert:innen. Sonst besteht die Gefahr, dass der Körper auskühlt. Wer Herzprobleme hat oder gesundheitlich angeschlagen ist, sollte aufs Eisbaden verzichten und lieber wärmere Gewässer aufsuchen.



Yoga mit Bergblick und frischer Tessiner Luft
© Foto: Casa Santo Stefano

derklamotten weg und lassen uns hineingleiten in diesen von Natur- und Wasserkraft geschaffenen Traum-pool. Beim Kontakt mit dem eisigen Bergwasser wird der ganze Körper schlagartig lebendig. Die Kälte erobert eine Schicht nach der anderen – ich bin wach und da. Dank des vorabendlichen Mentaltrainings weiß ich: Im Kontakt mit Kälte zieht sich der Körper zusammen. Der Kopf hält dazu jede Menge negativer Assoziationen bereit: Enge, Gefahr, Atemnot. Das System sagt: Schnell wieder raus! Wenn wir uns aber bewusst auf das Kälteexperiment einlassen und weiteratmen, statt uns zusammenzuziehen, kann das Eintauchen ins kalte Wasser maximale Glücksgefühle erzeugen. „Es gibt nichts, wo ich mich so lebendig fühle, wie beim Eisbaden“, sagt Monika. „Dazu muss ich auch gar nicht lange drinbleiben. Manchmal reicht schon eine halbe Minute. Dann kribbelt der ganze Körper, wenn ich aus dem Wasser komme. Das ist ein fantastisches Gefühl!“ Die Schweizerin hat das Glück auf über 1000 Metern zu wohnen, wo sie sommers wie winters eisige Bäche in der Nähe hat.

Für mich als Rheinländerin ist Eisbaden ein seltenes Vergnügen. Um so mehr genieße ich es, tief einzutauchen und unterzutauchen im kalten Wasser. Die starke Strömung zieht mich sofort mit und ich lass mich ein Stück treiben, bevor ich wieder Halt finde und mich an den flachen Rand des natürlichen Badebeckens rette. Danach strecke ich mich auf den von der Sonne gewärmten Steinen am Flussufer aus, stärke mich mit dem mitgebrachten Picknick und genieße die Ruhe mitten in der Natur.

Tessin und Malcantone

Mit milden Temperaturen und mediterranem Flair ist das Tessin vor allem im Frühjahr und im Herbst das perfekte Ziel für Aktivurlaub. Die malerischen Bergdörfer in der Region Malcantone bieten einen spannenden Kontrast zur eher mondänen Stadt Lugano am gleichnamigen See. Die ganze Region ist bestens mit Bus und Bahn zu erreichen. Rad- und Wandertouren können mit Bus und Bahn kombiniert werden. Bester Standort für alle Aktivitäten ist die Blaue Schwalbe-Unterkunft Casa Santo Stefano im kleinen Örtchen Miglieglia auf 770 Höhenmetern. Das vegan-vegetarische Haus ist eine schöne Kombination aus Yoga-Retreat und historischem Albergo.

→ www.casa-santo-stefano.ch

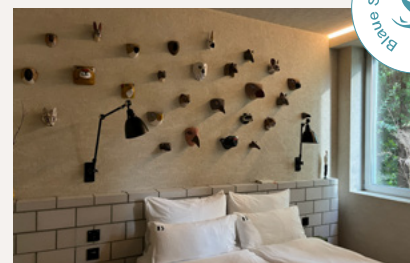
Mobilität

Mit dem Ticino-Ticket haben Gäste der Casa Santo Stefano freie Fahrt in der gesamten Region, außerdem Rabatte auf viele Bergbahnen.

→ www.ticino.ch/de/ticket

Die Anreise nach Miglieglia führt über Lugano. In der mediterranen Stadt am See lädt die Blaue Schwalbe-Unterkunft B5 zu einem Zwischenstopp bei der An- oder Abreise ein.

→ www.b5hotel.ch



Intensität und Entspannung

Nachdem wir den Rückweg geschafft und uns noch einmal für eine letzte Yoga-Einheit zusammengefunden haben, liege ich auf meiner Matte und lasse diesen langen und intensiven Tag nochmal in jede Zelle sinken. Claudia geht durch den Raum und fragt: „Möchte jemand zugedeckt werden?“ Wann bin ich das letzte Mal zugedeckt worden? Ich lasse mich noch ein Stückchen mehr fallen und werde ganz langsam und liebevoll eingehüllt in eine kuschlige Decke. Der perfekte Glücksmoment: Ausgewärmt, warm und geborgen liege ich da und kann mir nichts Schöneres vorstellen. Ich atme tief ein und aus und nehme mir ganz fest vor, fürs Kaltbaden einen Platz in meinem Alltag zu finden. ●

Namaste. Wo das Om zuhause ist

Yoga-Orte zum Durchatmen – von Retreat bis Wochen-Yoga

Yoga bietet die perfekte Kombination aus Aktivierung und Entspannung. Daher haben viele Blaue-Schwalbe-Unterkünfte Yoga als festen Bestandteil in ihr Gesundheitsangebot integriert. In manchen Hotels findet sich ganz selbstverständlich auf jeden Zimmer eine Yogamatte fürs persönliche Üben. Hier gibt es auch tägliche

Yoga-Einheiten, an denen die Gäste teilnehmen können. Andere Hotels laden mehrfach im Jahr zu Retreats oder Ayurveda-Kuren ein oder haben Yoga im Aktivprogramm. Gemeinsam ist ihnen allen: Hier zählt nicht die perfekte Pose, sondern das gute Gefühl, ganz bei sich anzukommen.



Wellness- und
Gesundheits-hotels

In diesen Blaue Schwalbe-Hotels ist Yoga Teil des Aktiv- und Gesundheitsangebots. Im Mittelpunkt steht der ganzheitliche Ansatz, der sich außerdem in einem großen Wellnessangebot und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung widerspiegelt.

Holzleiten Bio Wellness Hotel
→ www.holzleiten.at

Bio-Hotel Land Gut Höhne
→ www.guthoehne.de

Biohotel Eggenberger
→ www.eggenberger.de

BIO Thermalhotel Falkenhof
→ www.hotel-falkenhof.de

Für alle, die Urlaub und Wohlbefinden am liebsten zusammen buchen.



Noch mehr Blaue Schwalbe-Unterkünfte gibt es hier:
→ www.wirsindanderswo.de/alle-blaue-schwalbe-unterkuenfte



Häuser mit laufendem
Yoga-Angebot

In diesen Häusern spielt Yoga eine zentrale Rolle im Aktivangebot. Es gibt zahlreiche Retreat-Angebote im Jahresprogramm und die Gäste können aus einer großen Bandbreite an unterschiedlichen Kursen und Niveaus auswählen.

Natur- und Wellnesshotel Höflehner
→ www.hoeflehner.com

Biohotel Rupertus
→ www.rupertus.at

Biohotel Steineggerhof
→ www.steineggerhof.com

Naturhotel Lüsnerhof
→ www.luesnerhof.it

Green Luxury Hotel Pfösl
→ www.pfoesl.it

Hier darf Yoga Teil des Urlaubs sein – ganz ohne Pflichtgefühl.



Yoga-Retreats &
Ayurveda-Häuser

In den folgenden Unterkünften ist Yoga Teil der Hausphilosophie und prägt das gesamte Angebot mit täglichen Yoga-Angeboten, Ayurveda-Kuren, vegan/vegetarischer Küche und ganzheitlicher Betreuung. Hier finden die Gäste einen Ort der Ruhe zum Innehalten und Orientieren.

ahead Burghotel
→ www.aheadhotel.de

Casa Santo Stefano
→ www.casa-santo-stefano.ch

Hotel Okelmann's
→ www.okelmanns.de

Haus am Watt
→ www.hausamwatt.de

Orte, an denen die Welt stiller wird – und du lauter wirst für dich selbst.