

Saft- und Kraftpilgern im Tessin

«Geh aus, mein Herz, und suche Freud»

Terrassierte Landschaften, kleine Dörfer, Kastanien- und Mischwälder, sanfte Hügel und Berge und einige kraftvolle Orte sind im Valle di Muggio auf Wanderwegen mit südlichem Flair zu entdecken. In diesem Tal ganz im Süden des Tessins brechen wir Ende August, wenn die Natur in voller Kraft steht, zu einer Pilgerwanderung auf.

Das Thema der Kraft- und Energiequellen im eigenen Leben wird mit uns mitlaufen. Wir versuchen während der Tage durchlässig zu werden für Fragen wie: Worin liegen meine eigenen Ressourcen zur Regeneration? Worin liegt Freude? Wir lassen uns dabei vom Tal und Unterwegssein sowie von achtsam gesetzten Impulsen aus Ritual und Meditation, Waldspiel, Singen und Schweigen sowie dem miteinander Teilen inspirieren und unterstützen.

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Wandern haben, ihr Gepäck selbst tragen, Neugier auf die eigenen, inneren Prozesse mitbringen und Lust haben, sich bei jedem Wetter auf verschiedenartige Impulse einzulassen.

Die Wanderungen belaufen sich auf max. 13 km / 4.5 h Wegzeit und führen uns durch hügeliges Gelände. Sie eignen sich für Menschen aller Altersgruppen mit guter körperlicher Ausdauer.

WANN	27.–30. August 2026
BEGLEITUNG	<u>Franziska Bark Hagen</u> , Pilgerpfarrerin <u>Alice Foxley</u> , Landschaftsarchitektin und Dozentin
ROUTE	Mendrisio – Monte – Scudellate – Muggio - Morbio Superiore
STRECKE	10 bis maximal 13 km
UNTERBRINGUNG	in Hotels und Herbergen
HINWEIS	Bitte beachten: Die Unterkünfte variieren zwischen Einzelzimmer, Zweibett und Mehrbettzimmer (im Ostello Scudellate). Die Verantwortung für die Einschätzung der persönlichen Verfassung sowie eine Kranken- und Unfallversicherung liegt bei den einzelnen Teilnehmenden.
KOSTEN	CHF 570.– (Bezuschussung möglich auf Anfrage)
ANMELDEFRIST	17. August 2026 <u>Anmeldung</u>

ROUTEN UND UNTERBRINGUNG

Anreisetag 1

Mendrisio Bahnhof – Monte

WANN	Donnerstag, 27. August 2026
TREFFPUNKT	Mendrisio Bahnhof
STRECKE	9.5 km (3h45 Gehzeit) 750m Aufstieg / 410m Abstieg
ÜBERNACHTUNG	<u>Osteria La Montanara</u>

Tag 2

Monte – Scudellate

WANN	Freitag, 28. August 2026
STRECKE	10.25km (Gehzeit 4h) 680m Aufstieg / 450m Abstieg
ÜBERNACHTUNG	<u>Ostello Scudellate</u>

Tag 3

Scudellate – Muggio

WANN	Samstag, 29. August 2026
STRECKE	12 km (4h10 Gehzeit) 380m Aufstieg / 630m Abstieg
ÜBERNACHTUNG	<u>B&B Chiarina</u>

Tag 4

Muggio – Morbio Superiore

WANN Sonntag, 30. August 2026

STRECKE 9.4 km (3h Gehzeit)
565m Aufstieg / 465m Abstieg

LEITUNG

FRANZISKA BARK HAGEN



Leitung Pilgerzentrum
Pilgerpfarrerin

Franziska Bark Hagen ist seit 2022 Theologin und Pfarrerin an der reformierten Citykirche Offener St. Jakob und Leiterin des Pilgerzentrums. Davor hat sie als Judaistin und Künstlerin Ausstellungen kuratiert und während zwanzig Jahren an der ETH Zürich, der ZHdK und an Schulen unterrichtet. Sie läuft für ihr Leben gern durch Wälder und über Hochplateaus, ihr Pilgerweg beginnt dabei oft vor der Haustüre.

E-Mail

ALICE FOXLEY



Landschaftsarchitektin und Dozentin

Ich bin eine englische Landschaftsarchitektin und lebe seit über zwanzig Jahren in der Schweiz. Reflektionsprozesse wie das Wandern und Zeichnen sind sowohl für meine Arbeit als auch für mein Wohlbefinden wichtig. Diese bewährten Praktiken haben eine lange Geschichte als Mittel zur Entspannung, zur Einstimmung und zur Vertiefung unseres Verständnisses und Gefühls der Verbundenheit mit der lebendigen Landschaft.

WEITERE INFORMATIONEN

AUSRÜSTUNG Es ist wichtig, dass der Rucksack das Gewicht von ca. 7 kg nicht überschreitet. Denn auch der Proviant und die Getränke für den Tag müssen selbst getragen werden.

Unabdingbar sind eine wetterfeste Ausrüstung, die den Aufenthalt draussen auch bei anhaltendem Regen möglich macht und natürlich bequeme Wanderschuhe.

AN- UND ABREISE Die An- und Abreise wird von den Teilnehmern selbst organisiert und bezahlt. Wir empfehlen das Reisen mit der Bahn.

KOSTEN Im Reisepreis von CHF 570 sind folgende Leistungen enthalten:
Unterbringung im Doppelzimmer mit Frühstück, 27. bis 30. August 2026

Co-Leitung durch Pilgerpfarrerin Franziska Bark Hagen und durch Alice Foxley, Landschaftsarchitektin und Dozentin

Nicht im Reisepreis enthalten:

Ausgaben des persönlichen Bedarfs, sonstige nicht erwähnte Reiseleistungen, Getränke, weitere Mahlzeiten und Verpflegung unterwegs, Lunchpakete, Trinkgelder, Reiseversicherungen

EZ-Zuschlag CHF 100 (Die Möglichkeit der Einzelzimmerbelegung ist begrenzt und nicht in jeder Unterkunft verfügbar - wir werden nach Eingang reservieren).

Falls eine finanzielle Unterstützung für eine Anmeldung hilfreich wäre, zögern Sie bitte nicht, sich bei Franziska Bark Hagen zu melden - wir finden Mittel und Wege.

ANMELDUNG

Anmeldung bis zum 17. Juli 2026

Die Reise kann bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen bis 21 Tage vor Reisebeginn vom Pilgerzentrum storniert werden.

Anmeldung