



M E D I E N I N F O R M A T I O N

Story Idea (2023)

Die besten Adressen für Wellness im Ahorn-Land

Wohlfühloasen in verschiedenen kanadischen Provinzen und Territorien

Um sich vom Stress und den unruhigen weltpolitischen Zeiten zu erholen, werden Wellness-Behandlungen und -aufenthalte immer beliebter. Der Markt boomt und hat weltweit einen Wert von [4,37 Billionen US-Dollar](#). Allein der Wellnesstourismus ist 436 Milliarden Dollar wert. Um dem Wellness-Trend gerecht zu werden und Urlauber auf der Suche nach physischer, psychischer, emotionaler und spiritueller Gesundheit zu helfen, bietet Kanada beste Bedingungen. Die weiten, offenen Räume, die dramatische Landschaft und der Schwerpunkt auf lokal erzeugten Lebensmitteln unterstützen einen Wellness-orientierten Lebensstil für Einwohner und Besucher gleichermaßen. Dazu warten viele indigene Orte und Erfahrungen, die das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern. Indigene Unternehmer in ganz Kanada haben Touren und Erlebnisse geschaffen, die Ruhe und Heilung durch achtsame Begegnungen mit der natürlichen Welt fördern.

[Destination Canada](#) hat einige der besten [Spa- und Wellness-Aktivitäten von Küste zu Küste](#) ermittelt. [Destination British Columbia](#) hat den [BC-Effekt](#) entwickelt, um Reisende mit der riesigen Wildnis, der verspielten Tierwelt und den reichen Kulturen der Ureinwohner von British Columbia in Kontakt zu bringen. Tourism Yukon betont die entspannende und erholsame [Verbindung zur Natur](#), die man im Norden erleben kann. Und Banff & Lake Louise Tourism in Alberta weist Besucher auf verschiedene [Wellness-Aktivitäten und Attraktionen](#) im [Banff National Park](#) hin. Und ob man nun ein schwimmendes Spa-Resort in Tofino, BC, einen Klostersaufenthalt in Québec City, Québec, oder ein Waldbad im Banff National Park, Alberta, oder etwas ganz anderes erleben will: Es gibt viele Orte, an denen man der Hektik entfliehen und Körper, Geist und Seele erfrischen kann. Hier sind nur einige davon.

British Columbia

Das luxuriöse Wellness-Resort [Nimmo Bay](#) im südlichen [Great Bear Rainforest](#) ist umgeben von der frischen Bergluft und dem kühlen Wasser des Pazifiks. Auf die Gäste warten Massagen im Freien, mit entspannungsförderndem Vogelgezwitscher und einem Wasserfall als Geräuschkulisse. Fallen lassen kann man sich auch bei einer Yogastunde im Freien oder man badet im Zedernholz-Whirlpool – alternativ im Pazifik. Nach einem erlebnisreichen Tag sorgen meditative Dampfbäder in einer schwimmenden Sauna für wohlverdiente Ruhe.

Das [Tofino Resort + Marina](#) in [Tofino](#) hat im Frühjahr 2022 eine abgelegene holzbefeuerte schwimmende Sauna eröffnet. Das im UNESCO-Biosphärenreservat Clayoquot Sound gelegene Spa-Erlebnis dauert fünf Stunden, beginnend mit einer 30-minütigen Bootsfahrt zur schwimmenden Sauna. Dort legt man sein Handy aus der Hand

und entspannt in der duftenden Zedernholzstruktur mit Blick auf den Pazifik. Im Anschluss wartet ein Sprung ins kalte Wasser, das Relaxen in einer Hängematte oder eine Bucht-Erkundung mit dem Stand-up-Paddleboard.

Das [Mountain Trek Fitness Retreat & Health Spa](#) in **Nelson** bietet Wellness-Suchenden einen ganzheitlichen Wander- und Wellness-Urlaub in den bewaldeten Bergen von BC mit Blick auf den Kootenay Lake. Die Tage sind ausgefüllt mit drei- bis vierstündigem Nordic Hiking – eine Aktivität, bei der mit Hilfe von Trekkingstöcken 90 Prozent der Körpermuskulatur beansprucht wird – sowie Yoga und Cardio-Kickboxing. Außerdem gibt es ein hochmodernes Spa mit Außenwhirlpool, Tauchbecken und einer speziellen Spa-Küche, die ohne entzündungsfördernde Zutaten wie Koffein, Zucker oder verarbeitete Lebensmittel auskommt.

Alberta

Die japanische Kunst des Shinrin Yoku (Waldbaden) wird immer beliebter: Immer mehr Menschen flüchten in die Natur, um Stress abzubauen und wieder zu sich selbst zu finden. [Forest Fix](#) in **Banff** bietet geführte Waldbäder im [Banff National Park](#) an, die die Achtsamkeit und das Einstimmen auf die eigenen Sinne fördern. Zu den Vorteilen des [Waldbadens](#) gehören der Abbau von Ängsten, Stress und Wut, gesteigerte Kreativität und Energie sowie ein stärkeres Immunsystem. Auch EcoYoga inmitten spektakulärer Berglandschaften wird angeboten.

Das [Azuridge Estate Hotel](#) in **Calgary** beherbergt das Luxus-Spa [Flourish](#), welches das ganze Jahr über einen Rückzugsort für Besucher bietet, die neue Methoden für modernes Wohlbefinden suchen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Spas verbindet Flourish die heilenden Kräfte der Kristallenergie mit ätherischen Ölen, Reiki-Behandlungen, Massagen, Naturlehrpfaden und ganzheitlicher Ernährung für ein auf das Individuum zugeschnittenes Wellness-Programm. Das Spa verfügt unter anderem über hell erleuchtete Behandlungsräume, eine offene Küche und ein über eine gewundene Holzterrasse erreichbares Loft – perfekt für Meditation, Yoga, Tagebuchführung und Selbstfindung.

Empfehlenswert ist auch das [Kananaskis Nordic Spa](#) in Kananaskis Village in den Rocky Mountains, welches Massagen und Hydrotherapie anbietet.

Québec

Das [Le Monastère des Augustines](#) in **Québec City** ist eine Enklave für Wellness und Kultur, hat sich auf ganzheitliche Gesundheit spezialisiert und blickt auf eine fast vierhundertjährige Geschichte zurück. Das Kloster, das zum Lehrkrankenhaus Hôtel-Dieu de Québec gehört, ist eher spirituell als religiös ausgerichtet und bietet mehrtägige Kurse an, bei denen Ruhe, Erneuerung und Selbstfindung im Mittelpunkt stehen. Neben der Unterbringung in den restaurierten Klostergebäuden gibt es unter anderem ein stilles Vital-Frühstück, Yoga und Tai-Chi, Körpertherapie und Gesundheitsberatung. Sehenswert ist die neue „Museotherapie“-Ausstellung [Re-Connect](#), die bis zum 20. Mai 2024 durch die Betrachtung historischer Artefakte zur Selbstreflexion anregt.

Das in den **Eastern Townships** gelegene [Spa Eastman Health & Wellness Retreat](#) verfügt über sieben Pavillons sowie über Wanderwege, Entspannungsgärten, nordische Bäder und ein gut ausgestattetes Fitnesscenter. Im hauseigenen Restaurant wird „Tonic Cuisine“ serviert: ein schmackhaftes Speiseerlebnis, das auf der wissenschaftlichen Erforschung von Lebensmitteln als Medizin beruht.

Das [Balnea](#) in den **Eastern Townships** wirbt für ein sauberes Leben und die Verbindung zur Natur. Das 161 Hektar große Reservat bietet Yoga am See, Bergwanderungen, eine Schwitzhütte, türkische Bäder und ein Thermalbad, das das Ritual der „heißen, kalten Ruhe“ neu erfindet. Wem das nicht ausreicht: Verschiedene Hotels in der Umgebung von Balnea bieten Spa-Pakete an, die die Besucher dazu ermutigen, sich noch mehr verwöhnen zu lassen.

Ontario

[Arcana](#) ist eine Marke für Outdoor-Erlebnisse, die im Jahr 2021 ihre ersten architektonisch ausgewogenen Hütten in einem Wald zwei Stunden nördlich von **Toronto** errichtet hat. Den exakten Standort erfährt man nach der Buchung. Die Hütten haben eine intime Größe von 275 Quadratmetern und sind von alten Ahorn-, Birken- und Kiefernwäldern umgeben. Ein preisgekrönter Küchenchef versorgt die Gäste mit Mahlzeiten, die vorab

bestellt werden und dann nach dem Einchecken im Kühlschrank warten. Außerdem gibt es eine Zedersauna mit Tauchbecken, eine zentrale Hütte mit Plattenspieler und Kräutertee zum Selbermachen sowie ein fast 16 Kilometer langes Wanderwegenetz.

Das [Grail Springs Retreat Centre for Wellbeing](#) in **Bancroft** liegt auf einem 40 Hektar großen, bewaldeten Gelände und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zum Wohlbefinden. Die Gäste können im nahe gelegenen Chalice Lake baden, trinken und schwimmen, dessen natürliche Alkalität zur Entgiftung und Reinigung des Körpers beiträgt. Auch gibt es ein ruhiges Meditationslabyrinth, welches sich am Sonnensystem und der Chakren-Philosophie orientiert und sich als Metapher für die Seele bezeichnen lässt. Eingesetzt werden unter anderem Rocky Mountain-Pferde, die für ihre therapeutische Wirkung auf den Menschen bekannt sind und schon vielen Gästen geholfen und sie geheilt haben. Zusätzlich bietet das Spa ein umfassendes Angebot an Wellness-Erlebnissen, darunter Klangtherapie, emotionale Heilung und einen Himalaya-Salztempel.

Mit dem Glamping vom [Whispering Springs Wilderness Retreat](#) hat in Ontario eine völlig neue Art, die Natur zu entdecken, Einzug gehalten. Hier tauschen die Gäste Schlafsäcke gegen Kingsize-Betten, Taschenlampen gegen Stimmungslicht und Feldflaschen gegen Weingläser, und tauchen dabei in die unberührte Wildnis von **Northumberland County** ein. Die Eigentümer John und Nancy Corcoran schufen einen sicheren Ort, an dem Besucher die freie Natur mit Stil und Raffinesse erleben können. Übernachtet wird in luftigen Zelten oder Hütten, Gäste nehmen ein Bad im Salzwasserpool oder im Whirlpool mit Blick auf sprudelnde Quellteiche, trainieren im Open-Air-Fitnessbereich, nehmen an einem Yogakurs teil oder genießen auf dem Rasen ein Bier aus dem Watering Hole.

Saskatchewan

Der [Little Manitou Lake](#), einer von mehr als 1.000 Seen in Saskatchewan, ist bekannt für sein legendäres Heilwasser. Schwimmend kann man hier fast nicht untergehen, da der Salzgehalt fünfmal höher ist als im Pazifik. Das Wasser des „toten Meeres Kanadas“ ist für seine heilenden Eigenschaften bekannt – Einheimische und Besucher versichern, dass der See ihre Arthritis, Gelenkschmerzen und verschiedene Hautkrankheiten heilt hat. Die Ureinwohner kannten die erstaunlichen Eigenschaften des Sees schon lange vor den 1930er Jahren, in denen er in ein Touristenziel mit Strand, Spa, Restaurant, Bar und Golfplatz umgewandelt wurde.

Neufundland und Labrador

Das [Upper Humber Settlement](#) in **Cormack** ist die einzige Frühstückspension in Neufundland und Labrador und liegt nur einen Steinwurf vom [Gros Morne National Park](#) entfernt. Auf der sechs Hektar großen Farm werden Tomaten, Wurzelgemüse und andere Feldfrüchte angebaut. Zudem werden im angrenzenden „Food Forest“ Obstbäume und Beerensträucher gepflanzt. Es gibt auch einen Feuerkreis, in dem die Besitzerin Lauralee ihre indigenen Erfahrungen und ihr Wissen über das traditionelle Medizinrad weitergibt.

Yukon

Im [Northern Lights Resort and Spa](#) können Besucher eine muskelschmelzende Massage mit einem nächtlichen Himmelspektakel kombinieren. Die familiengeführte Lodge in der Nähe von **Whitehorse** empfängt ihre Gäste in Chalets mit Glasfronten, die durch raumhohe Fenster einen Blick auf die zauberhafte Landschaft freigeben. Zudem gibt es gemütliche Blockhütten, die aus einheimischem Holz gebaut wurden. Das Spa bietet finnische Saunen und Infrarotsaunen, einen Fitnessraum, spezielle Massagen und einen Außen-Whirlpool, in dem die Gäste eintauchen können, während sie den Himmel nach Polarlichtern absuchen.

Informationen für die Redaktionen:

Passendes Bildmaterial zur Story Idea findet sich [hier](#).

Weitere Informationen für Medien, viele Story Ideas, Storyteller und alle Pressemitteilungen und News gibt's unter: www.kanada-presse.de

Unseren Media-Newsletter und Pressemitteilungen können Sie [hier abonnieren](#).

Über Destination Canada

Destination Canada ist das offizielle kanadische Marketing-Unternehmen für den Tourismus. Wir möchten die Welt dazu inspirieren, die kulturelle Vielfalt Kanadas zu entdecken. Gemeinsam mit unseren Partnern in der Tourismusbranche und den Regierungen der Territorien und Provinzen von Kanada bewerben und vermarkten wir Kanada in acht Ländern weltweit, führen Marktforschungen durch und fördern die Entwicklung der Branche und ihrer Produkte.

www.canada.travel/corporate

Pressekontakt:

Destination Canada

proudly [re]presented by

The Destination Office

KIRSTEN BUNGART

SENIOR PUBLICIST / MANAGER PR & MEDIA

Lindener Str. 128, D-44879 Bochum, Germany

Phone: +49 (0) 234 324 980 75, Fax: +49 (0) 234 324 980 79

kirsten@destination-office.de | www.kanada-presse.de | www.keepexploring.de