



Yoga – eine Lebenseinstellung



Da sich auch die Provinz Québec nicht der „Yoga Mania“ entziehen kann, haben sich die Yogameister der „Belle Province“ zusammengetan, um ihren Schützlingen außergewöhnliche und innovative Yoga Praktiken anzubieten. Ziel ist es, einen Moment der Ruhe und Entspannung zu finden und das geht am besten in der freien Natur. Um jedoch das Gleichgewicht, das beim Yoga wichtig ist, zu perfektionieren, kombinieren mittlerweile viele Yoga mit einer weiteren Sportart wie beispielsweise Schneeschuhwandern, Skilanglauf, Fahrrad fahren oder Stand Up Paddle.

Ungefähr eineinhalb Stunden nördlich von Montréal, im Herzen der [Laurentiden](#), hat eine Gruppe von Yoga- und Sportlehrerinnen eine außergewöhnliche Kombination aus unterschiedlichen Sportarten (je nach Saison) für besondere Momente der inneren Einkehr – speziell für Frauen – konzipiert.

[Juna Yoga](#) bietet Yoga für jede Jahreszeit – Yoga beim Skilanglauf oder Yoga beim Schneeschuhwandern sowie Yoga beim Surfen und Yoga beim Stand up Paddle im Sommer. Für Fortgeschrittene gibt es ein besonderes Angebot: Drei Tage Fahrrad-Yoga in den Bergen im Rhythmus der Meditation und Yoga am Morgen, gefolgt von langen Fahrradtouren, Massagen und Verpflegung auf dem Bauernhof. Die Sommerangebote sind buchbar vom 15. bis 17. Juli sowie vom 5. bis 7. August 2016.

Ein Muss für alle Yoga-Fans - Das Festival [Wanderlust](#): Vom 11. bis 14. August 2016 treffen sich Yogis und Yoginis aus der ganzen Welt am Mont Tremblant. Am wunderschönen See « Lac Tremblant » werden vier Tage lang Yoga Sessions, meditative Spaziergänge und besondere kulinarische Genüsse angeboten. Yoga- und Meditationslehrer, Musikkünstler, Referenten, Künstler und Köche sorgen für ein einzigartiges Erlebnis. Eine Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in ein neues Gleichgewicht bringen.

Eine außergewöhnliche Auszeit verspricht im nächsten Winter auch das Angebot von [Manitou Musers](#) in der [Mauricie](#). Umgeben von unberührter Natur bekommen die Besucher eine Einführung ins Hundeschlittenfahren, erleben die Weite der Wälder und besuchen Yoga- und Meditationsworkshops.

Das Kloster „Monastère des Augustines“ - eine ganz besondere Erfahrung



Im Herzen von Québec City verbirgt sich hinter alten Mauern ein außergewöhnlicher Rückzugsort: das [Monastère des Augustines](#). Das im vergangenen Sommer komplett renovierte Kloster empfängt seine Gäste mit einer puren, reduzierten Einrichtung und einer ganz besonderen Stille. Das Kloster widmet sich der ganzheitlichen Gesundheit und führt die Gäste auf vielfältige Art und Weise in das Erbe des Augustiner Ordens ein – alles im Einklang mit der Natur, gesunder Ernährung sowie Meditation.



Das Kloster verfügt insgesamt über 65 Zimmer. Die Hälfte davon ist im klösterlich, puristischen Stil, die andere Hälfte im modernen Stil eingerichtet. Das Restaurant ist spezialisiert auf ernährungsbewusste Küche. Gäste können in einer authentischen und inspirierenden Umgebung aus einer Vielzahl an Aktivitäten zum Thema Gesundheit, Kultur und Erbe wählen. Darüber hinaus gibt es Workshops, Vorlesungen, Konzerte und persönliche Beratungen. Das Monastère des Augustines ist Mitglied bei [Healing Hotels of the World](#).

FOTO: Monastère des Augustines

Nordische Spas in Québec



Die verschiedenen Regionen in Québec – allesamt exzellente Outdoorreiseziele – haben in ihren nordischen Spas das typische entspannende Wellnessritual perfektioniert. Das Konzept der Wärmebehandlung kommt ursprünglich aus Skandinavien und basiert auf dem Wechselspiel zwischen „warm“ und „kalt“ und der anschließenden Erholungsphase.

Der Wechsel zwischen intensiver Wärme und einem thermischen Schock durch Kälte bringt Stoffwechsel und Kreislauf auf Touren, außerdem entspannen sich die Muskeln, Giftstoffe werden ausgeschwemmt, die Schlafqualität verbessert sich, das Immunsystem wird gestärkt, Körper und Geist werden gereinigt. Außerdem tragen freigesetzte Endorphine – Glückshormone – dazu bei, dass sich der Körper entspannt und sich ein unglaubliches Wohlfühl einstellt.

Manche Spas bieten dabei sogar noch unfassbare Ausblicke oder ganz besondere Erlebnisse. Im [Nordik Spa-Nature](#) ist genau das der Fall: Es ist das größte nordische Spa Nordamerikas, liegt direkt am Rande des Gatineau-Naturparks und ist nur zehn Minuten vom Stadtzentrum von Gatineau, der Hauptstadt von [Outaouais](#), entfernt. Dank der einzigartigen Ausstattung nutzen die Besucher den Aufenthalt zur Tiefenentspannung und um Energie zu tanken: Sieben Außenbecken, acht Saunen, Panoramaschwimmbad, Restaurant sowie Ruhebereich. Zur Abrundung des Wellnessangebotes mit Bädern und Massagen bietet das Spa eine ganz besondere neue Behandlung: ein Floating-Becken mit Salzwasser – eines von zweien weltweit!

Am Ufer des Rivière du Diable fügt sich das Spa [Scandinave Spa Mont-Tremblant](#) perfekt in die Landschaft der Laurentinischen Berge ein, nur ein paar Minuten vom Dorf Tremblant entfernt. Es bietet ein Erlebnis der vollkommenen Entspannung auf authentische Art und Weise und führt so die seit Jahrtausenden bestehende Tradition der nordischen Bäder fort.

FOTO: Scandinave Spa Mont Tremblant

Beste Zutaten aus der Provinz



Québec ist ein Vorzeigebispiel, wenn es darum geht, die Esskultur und Gastronomie einer Region zu erhalten: Die Küche soll lokal, saisonal und Bio sein. Immer mehr Restaurants passen ihre Speisekarten diesem Standard an, zum Beispiel das Restaurant „Au bout du monde“ im Hotel [Auberge le Baluchon de St Paulin](#) in der Mauricie. Der Chefkoch Yan Gabriel Gauthier begeistert sich für regionale Zutaten und verarbeitet in seinen Menüs mindestens zu einem Viertel Produkte aus der Provinz und der Region. Zu diesen Québécois Herstellern gehören unter anderem die Käserei „FX Pichet, Jardins Ricard“, der Kirschbaumgarten „Le temps des cerises“, die Forellenzucht „Fumées des Monts!“ sowie die Mikrobrauerei „Boissons du Roy“. Auch Feinkostläden bieten deren Produkte an.

Einer der seltenen Orte in Québec, an denen traditionelle Gerichte der „Sugar Shacks“ Seite an Seite mit vegetarischen und glutenfreien Speisen steht, ist die [Domaine Val des Rosacées](#) mitten im Herzen eines Obstbaumgartens und einer Ahornplantage in Saint-Benoît in den Laurentinischen Bergen. Die Spezialitäten sind hausgemachtes vegetarisches Griebenschmalz, eine traditionelle Erbsensuppe ohne tierisches Fett und Erbsen in Ahornsirup. Der Familienbetrieb Val des Rosacées ist gleichermaßen auf die Produktion von Ahorn- und Fruchtsirup (Himbeeren, Blaubeeren und Äpfel) spezialisiert.

Auch mitten in der Stadt finden Besucher ein Restaurant, dessen Speisekarte 100 Prozent vegan und zu 90 Prozent Genfood-frei ist: Das [Copper Branch](#) in Montréal. Es bietet für alle, die es eilig haben, Komplett-Menüs wie in einem Fastfood-Restaurant, aber mit frischen Bio-Zutaten. Auf der Frühstückskarte unter der Woche stehen glutenfreie Müslis, ein Burger aus Rüben oder ein Sandwich mit „Pute“, bestehend aus Shiitaké-Pilzen, deren Ähnlichkeit mit echtem Putenfleisch verblüffend ist!

FOTO : Copper Branch, Montréal

AGENDA

Camp „Einführung in die bewusste Meditation“



6. bis 8. Mai 2016

Spa Eastman, Eastman – Cantons-de-l’Est

Das Eastman Spa, das 2015 zum besten Spa Kanadas gewählt wurde, bietet eine Einführung in die bewusste Meditation an, um Stress und Ruhelosigkeit zu Leibe zu rücken.

Weitere Informationen über das Wellnessangebot im Eastman Spa gibt es [hier](#).

Yogafestif



Samstag, 6. August 2016

Domaine Cataraqui - Québec

Zum zweiten Mal findet dieses Yoga-Event statt. Es soll das Konzept des „gemeinschaftlichen Yogas“ etablieren und allen Québecern ermöglichen, die Sportart kennen zu lernen.

Alles rund um die Veranstaltung [hier](#).

Heißluftballonfestival in Gatineau



1. bis 5. September 2016

Gatineau, Outaouais

Schon zum 29. Mal findet dieses faszinierende Himmelspektakel statt, begleitet von einem großen Rahmenprogramm mit über 60 Stunden Unterhaltung. Alles dazu [hier](#).

Das „FoodCamp“



1. und 2. Oktober 2016

Château Frontenac - Québec

Zwei Tage im Zeichen von kulinarischen Neuentdeckungen und Präsentationen, auf die Beine gestellt von passionierten Profi- und Amateurröchen, in entspanntem Ambiente. Weitere Informationen

[hier](#).