

Wellness auf Kanadisch

Bei indigenen Erlebnissen zurück zur Natur finden, Kraft schöpfen und Achtsamkeit lernen

Täglicher Arbeitsdruck, stressige Pendelfahrten zum Büro, Termine und Deadlines: Die moderne Welt ist geprägt von einem hektischen Tempo. Technischer Fortschritt und eine rund-um-die-Uhr-Vernetzung sorgen zudem dafür, dass Entspannung und Wellness bei den meisten Menschen zu kurz kommen. Wer lernen will, wie auch im stressigen Alltag innere Ausgeglichenheit möglich ist, der findet bei Kanadas indigenen Gemeinschaften Inspiration. Gegen die Belastungen der modernen Welt setzen sie auf ein bewährtes Heilmittel: Naturverbundenheit.

Für Kanadas Indigene Bevölkerung wurzeln Entspannung und auch Wellness in einer tiefen Verbindung mit dem Land und Respekt vor der Natur. Achtsame Begegnungen mit der Natur können Ruhe und Heilung fördern, alle Praktiken sind untrennbar mit ökologischer Nachhaltigkeit und einem mentalen Ausgleich verbunden. Mit gutem Grund: Eine [Studie der University of Manitoba](#) zeigt, dass Menschen, die sich mit der Natur verbunden fühlen, eher zu innerer Ausgeglichenheit finden.

Seine persönliche Verbindung mit der Natur wiederherzustellen, bedarf keiner Anstrengung und ist so leicht wie ein Spaziergang. Das beweisen zahlreiche indigene Veranstalter, die ihren Gästen wertvolle Begegnungen mit ihrem Land ermöglichen. [Talaysay Tours](#) in Vancouver, British Columbia, führt Teilnehmer auf Wanderungen durch die Natur, wie etwa im [Stanley Park](#), zu Bäumen und Pflanzen, die von den indigenen Völkern bereits seit tausenden Jahren als Nahrungsmittel oder Medizin genutzt werden. [Wapusk Adventures](#) in Churchill, Manitoba, lässt Gäste in die Kultur der Métis und das Tempo des Lebens im Norden bei unvergesslichen Erlebnissen wie Hundeschlittenfahren in den borealen Wäldern eintauchen. Die [Spirit Bear Lodge](#) in Haida Gwaii, British Columbia, ermöglicht ihren Gästen kulturelle Erlebnisse nicht nur in der Pflanzen-, sondern auch in der Tierwelt. „Viele unserer Besucher verspüren eine wohltuende Veränderung, denn tatsächlich kann ihre Herzfrequenz bei uns sinken“, sagte John Czornobaj, General Manager der Spirit Bear Lodge, in einem [Interview mit Toque & Canoe](#). „Die Menschen schöpfen Kraft aus ihren Erfahrungen mit uns und gehen oft mit einem schweren Herzen, weil sie wissen, dass sie etwas ganz Besonderes zurücklassen.“

Wer nach diesen besonderen indigenen Erlebnissen in der Natur sucht, die die Seele berühren und den Körper entspannen lassen, der findet diese im Ahornland von Küste zu Küste an zahlreichen Orten. Hier kommen sieben Unterkünfte, in denen Gäste ihr hektisches Lebenstempo hinter sich lassen und eine langsame und achtsamere Art des Reisens und Lebens entdecken können.

Red Bank Lodge

[Die Red Bank Lodge](#) in der Nähe von Miramichi, New Brunswick, ist ein beeindruckendes Bauwerk aus lokalen Zedern. Die von der Metepenagiag Mi'kmaq Nation erbaute Lodge liegt hoch über dem Ufer des [Miramichi River](#) und bietet endlose, ruhige Wanderwege. Sie ist zudem nur wenige Gehminuten vom [Metepenagiag Heritage Park](#) entfernt, in dem sich zwei National Historic Sites befinden, die die 30.000 Jahre alte Geschichte der Mi'kmaq bewahren. Auf Gäste der Lodge warten berührende Begegnungen mit wilden Tieren wie Bären, Elchen oder Hirschen, zwischen Mitte April und Oktober kann Lachs geangelt werden. Wer tief in die Kultur der Mi'kmaq eintauchen möchte, der bereitet das traditionelle Bannock-Brot mit eigenen Händen zu.

Anreise: Vom Flughafen Moncton dauert die Fahrt nach Miramichi rund 1,5 Stunden.

Klahoose Wilderness Resort

Das [Klahoose Wilderness Resort](#) liegt am Homfray Channel im gemäßigten Regenwald des Desolation Sound in British Columbia. Das Resort gehört der Klahoose First Nation und wird von dieser auch betrieben. Auf Besucher wartet ein Off-Grid-Urlaub in einer abgelegenen und atemberaubenden Küstenwildnis. Unterkünfte werden in der 6.100 Quadratmeter großen Zedernholzhütte sowie in privaten und von dichtem Wald umgebenen Chalets mit einem oder zwei Schlafzimmern angeboten. Auffälligstes Merkmal des Resorts ist eine Stille, die nur durch den Ruf aufsteigender Adler oder die tierischen Bewohner des nahen Homfray-Kanals unterbrochen wird. Das Resort ist zwischen Mitte Mai und Mitte Oktober geöffnet und wird von indigenen Guides geleitet, die zahlreiche Kultur- und Wildnis-Erlebnisse ermöglichen, wie die Beobachtung von Grizzlybären im Toba Inlet.

Anreise: Von Vancouver geht's mit dem Flugzeug nach Powell River, von dort mit einem Land- und Bootstransfer zum Resort.

Shakat Tun Wilderness Camp

Das [Shakat Tun Wilderness Camp](#) im [Kluane National Park](#) im Yukon (Shakat Tun bedeutet "Sommerjagdpfade" in der südlichen Tutchone-Sprache) ist seit Generationen in indigenem Besitz. Das Camp befindet sich auf dem traditionellen Territorium der Champagne und Ashihik First Nations und gehört dem ehemaligen Häuptling James Allen und seiner Frau Barbara. Auf Gäste wartet ein außergewöhnliches Übernachtungserlebnis in Blockhütten mit Blick auf den Kluane Lake. Rund um das Camp führen endlose Wanderwege, die zu Fuß oder mit dem Mountainbike erkundet werden können, in die unberührte Natur. Zudem sind Wanderungen mit einem indigenen Guide möglich, der Geschichten über die ersten Völker der Region erzählen kann. Zu den kulturellen Erlebnissen des Camps zählen von Barbara geleitete Tutorials zur Herstellung von Medizintaschen, Traumfängern und traditionellen Trommeln.

Anreise: Vom Flughafen Whitehorse dauert die Fahrt mit dem Auto nach Shakat Tun etwa drei Stunden.

Wendake

Besucher von [Wendake](#) in Québec tauchen bei zahlreichen Erlebnissen tief in die Geschichte und Kultur der Huron-Wendat-Gemeinschaft ein. Das [Hotel-Musée Premières Nations](#) ist etwa 30 Autominuten von Québec City entfernt und bietet Gästen ein authentisches indigenes Erlebnis mit kunstvollem Dekor sowie Panorama-Blicke auf den grünen Wald und den Akiawenrakh' River. Die beeindruckende Architektur des Hotels wurde von traditionellen indigenen Langhäusern inspiriert, die umliegende Natur und zahlreiche Wanderwege laden zum Entspannen ein. Beim Besuch des nahe gelegenen [Huron-Wendat-Museums](#) können Gäste in jahrtausendealte Traditionen eintauchen.

Anreise: Vom Flughafen Québec City dauert die Fahrt nach Wendake etwa 30 Minuten.

Haida House at Tlaal

Das [Haida House at Tlaal](#) in Haida Gwaii, British Columbia, bietet luxuriöse Unterkünfte am Ufer des ruhigen [Tlell](#) River. Zentral gelegen auf Graham Island, der größten Insel des Archipels, beherbergt das 21 Hektar große Resort einen üppigen Apfelgarten, einen dichten Wald mit Zedern und Sitka-Fichten sowie Hütten am Meer, in denen die Gäste von ihrem privaten Whirlpool aus die Sterne beobachten können. Neben absoluter Ruhe und Entspannung warten auf Gäste zahlreiche Öko-Abenteuer wie eine Bootsfahrt zum [Dorf K'uuna Skedans](#) im Gwaii Haanas National Park Reserve, wo Reste von kunstvoll geschnitzten Gedenk- und Totempfählen von einer jahrhundertealten Gemeinschaft zeugen. Angeboten werden zudem Besuche der Studios lokaler Weber und Schnitzer sowie eine lehrreiche Tour auf dem Golden Spruce Trail, der einst die berühmte Goldene Fichte beherbergte und viele mysteriöse Geschichten erzählt.

Anreise: Vom Flughafen Vancouver geht es täglich mit dem Flugzeug nach Haida Gwaii.

Frontier Fishing Lodge

Die [Frontier Fishing Lodge](#) in den Northwest-Territories ist ein neu renoviertes Fly-in-Anwesen der Łutsël K'é Dene First Nation. Seit 60 Jahren können Besucher an diesem magischen Ort Wildtiere beobachten, sich im Schein der Nordlichter sonnen oder eine Angel auswerfen. Neben Outdoor-Erlebnissen bietet die Lodge auch kulturelle Erlebnisse in [Thaidene Nënë](#), Kanadas neuestem Nationalpark. [Die Ausflüge](#) - die Nordlicht-Beobachtungstouren, Wellness-Auszeiten und Tiererlebnisse beinhalten - werden von einem indigenen Guide geleitet, der Gästen die spirituelle und kulturelle Bedeutung des Parks näherbringt.

Anreise: Vom Flughafen Yellowknife mit dem Flugzeug nach Lutsel K'e, von dort mit dem Boot zur Lodge.

Nehemiah Valley Lodge

Die im Jahr 2022 neu eröffnete [Nemiah Valley Lodge](#) befindet sich im abgelegenen Nemiah Valley an der Cariboo Chilcotin Coast, British Columbia, der Heimat der Xeni Gwet'in und T̓silhqot'in Nation. Die umweltfreundliche Wildnis-Lodge grenzt an den [T̓sil'os Provincial Park](#) und verfügt über eines der letzten verbliebenen Wildpferdereservate Nordamerikas. Beliebt sind hier Aktivitäten wie Angeln, Wandern, Mountainbiken und das Beobachten von Grizzlybären. Gäste tauchen in der Lodge tief in die lokale Lebensweise ein, die angebotenen Touren führen in die Tierwelt der Region sowie in die Kultur der indigenen Gemeinschaften. Die Lodge bietet private Blockhütten mit zwei Schlafzimmern, geöffnet ist sie von Mitte Juni bis Mitte September.

Anreise: Vom Flughafen Vancouver mit dem Flugzeug zum Williams Lake, von dort dauert die Fahrt zur Lodge 2,5 Stunden. Alternativ ist die Lodge von Whistler mit dem Wasserflugzeug in 30 Minuten zu erreichen.

Informationen für die Redaktion:

Passendes Bildmaterial zu unseren Story Ideas 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 zehn 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