

JULI 2017

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS
ENTHUSIASMUS
Mit ganzem Herzen
dabei: So entfachen wir
unsere Begeisterung

vital

TOP 10 der Homöopathie

Heilen Sie sanft
Ihre Alltags-
beschwerden

Stressfrei lieben

Paar-Konflikte
gemeinsam
entschärfen

Mini-Kur mit Maxi-Wirkung

Mein 3-Tage- Detox-Plan

- **Entgiften** mit der optimalen Ernährungsumstellung
- **Ganzheitlich** Körper, Geist und Seele entlasten
- **Erfolge feiern** und gestärkt im Alltag durchstarten

Geschützt in der Sonne

Wie Sie Licht
und Wärme ohne
Reue genießen

Schönheit aus dem Ozean

Meerwasser und
Algen (nicht nur)
für sensible Haut

Sehnsucht nach Kanada

Stadt, Land,
Fluss: die
schönsten Ziele



2,95 €

Österreich 3,15 €

Schweiz 5,60 sfr

www.vital.de

Stadt Land Fluss

REDAKTION: KIRSTEN RICK

Kanadas Klassiker: In der Region Québec kommen sich europäischer Charme und grandiose Natur ganz nah. Hier zeigt sich Nordamerika von seinen schönsten Seiten

Stadt Québec

Charmant und beschaulich: Québec City mit ihren kleinen Gassen und historischen Häusern gilt als Seele des französischsprachigen Amerikas. Ihr Name stammt aus der Sprache der Ureinwohner, dem Stamm der Algonkin, und bedeutet so viel wie „wo der Fluss sich verengt“ – gemeint ist der St.-Lorenz-Strom. Die Altstadt mit ihren schmalen gepflasterten Straßen, umschlossen von einer noch heute intakten, fünf Kilometer langen Befestigungsanlage, gehört zum Weltkulturerbe der UNESCO. Wer keine Lust hat, die Treppen zwischen Ober- und Unterstadt zu nehmen, überwindet den Höhenunterschied stehend in einer telefonzellenähnlichen Kabine der kleinen Seilbahn namens Funiculaire du Vieux-Québec.

Highlight:

Das **Château Frontenac** gehört zu den meistfotografierten Hotels der Welt. Kein Wunder, thront das 1893 erbaute Gebäude doch wie eine Trutzburg (siehe links) über der 500 000-Einwohner-Stadt auf der Landspitze namens Cap Diamant. In diesem Luxusresort zu übernachten geht ins Geld. Aber wer sich ein Frühstück auf der Terrasse des Restaurants „Place Dufferin“ gönnt, mit grandiosem Ausblick auf die Stadt und den Sankt-Lorenz-Strom, startet perfekt in den Tag.

www.fairmont.de/frontenac-quebec

Tour:

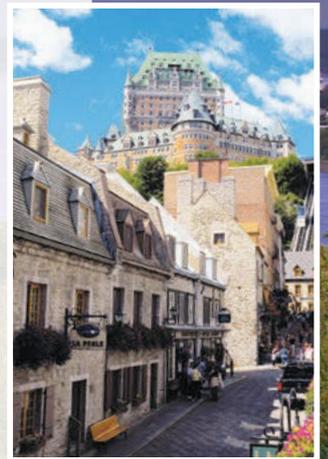
„Québec ist so viel mehr als das Château Frontenac“, weiß Samuel Dubois. Der Stadtführer zeigt die verborgenen Schätze und Plätze – gratis und **auf höchst amüsante Art**, zu Fuß in knapp zwei Stunden. „Ihr werdet mindestens dreimal lachen!“, verspricht er. Die tollen Bewertungen auf Reiseportalen geben ihm recht: „Ein toller Typ mit Sinn für Humor!“ Einen Wunsch hat er an seine Gäste: „Bringen Sie bitte eine Postkarte aus Ihrer Heimatstadt mit – für meine Sammlung.“

„A free Tour of Québec“,
Mo-Fr, 10 und 14 Uhr, gratis,
www.afreetourofquebec.com

Unterkunft:

Die Lage ist perfekt: Mitten in der Altstadt von Québec, in einer Fußgängerzone, nur drei Minuten Gehzeit vom Château Frontenac entfernt. Das historische Gebäude des **Hotel Sainte-Anne**, in dem früher Politiker nach langen Sitzungen in der Nationalversammlung gerne noch feierten, beherbergt heute sechs individuell gestaltete Zimmer. Raue Backsteinwände sorgen für rustikalen Charme, moderne Möbel für Komfort.

Hotel Sainte Anne, DZ ca. 140 Euro,
www.hotelste-anne.com/en/





Land

Region Charlevoix

Östlich von Québec City, nur eine Autostunde entfernt, liegt eine Gegend, die aus allen Wolken gefallen ist: Vor 350 Millionen Jahren schlug hier ein 15 Millionen Tonnen schwerer Meteorit ein, erschütterte den Planeten und formte die Landschaft mit Krater und Bergmassiv. Die schönste Anreise? Mit dem Panoramazug „Train de Charlevoix“, der auf einer 125 Kilometer langen Strecke Québec City, Baie-Saint-Paul und La Malbaie in Charlevoix verbindet.

Highlight:

Der **Nationalpark** Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie mit seinen 800 Meter hohen Felswänden, tiefen Tälern und eindrucksvollen Wasserfällen ist ein Naturschatz im Hinterland. Ausgangspunkt: der pittoreske Ort Saint-Aimé-des-Lacs – danach beginnt die Wildnis. Ein Paradies für Kanufahrer, die dem ungewöhnlichen Lauf des Malbaie-Flusses folgen. Und für Wanderer, denen im Hochland wilde Karibus begegnen.

Eintritt ca. 6 Euro,
www.sepaq.com

Tour:

Auf der „**Schlemmeroute**“ („Route des Saveurs“) läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen: Sie führt von Petite-Rivière-Saint-Francois nach La Malbaie zu über 40 Landwirtschaftsbetrieben, Produzenten und Gastronomen ins Herz der Slow-Food-Szene Kanadas. Nehmen Sie sich Zeit, um regionale Spezialitäten wie den Tomaten-Aperitifwein, Schokolade, Käse, Honig und Cidre zu probieren.

www.routedesaveurs.com,
www.tourisme-charlevoix.com/en

Unterkunft:

Fünf Gebäude auf einem ehemaligen Farmgelände in Baie-Saint-Paul bilden zusammen das mit geothermischer Energie beheizte und klimatisierte **Hotel**

Le Germain. Ländlich, mit viel Platz, aber einem gewissen urbanen Chic inklusive Spa, beheiztem Außenpool, zwei Restaurants und DJ für die Lounge-Nacht jeden Freitag.

Baie-Saint-Paul, DZ ab ca. 180 Euro/Nacht,
www.legermainhotels.com/en/charlevoix



Fluss

Sankt-Lorenz-Strom

Gewaltige Stromschnellen und Giganten, die sich an der Wasseroberfläche ihre Atemluft als Fontänen ausprusten – alles vor einer imposanten Landschaft: Der 3000 Kilometer lange Sankt-Lorenz-Strom reicht von den Großen Seen bis zum Atlantik, ist die Bühne faszinierender Naturschauspiele und das maritime Eingangstor Nordamerikas.

Highlight:

Québec ist ein „Hot Spot“ der Walbeobachtung und der Sankt-Lorenz-Strom der einzige Fluss auf der Welt, in dem man Wale sichten kann. Im Sommer geben sich dort bis zu 13 Walarten ein Stelldichein. Auf der „Route des Baleines“ in der Region Côte-Nord, die auch als „**Wal-Route**“ bezeichnet wird, sind die gigantischen Meeressäuger schon vom Ufer aus zu sehen.

„Whale Watching“, 2 Stunden ca. 45 Euro,
www.dufour.ca

Tour:

Bei Tadoussac mündet der Saguenay-Fjord in den St.-Lorenz-Strom – und dort starten auch die Schiffe der „Navettes martimes du Fjord“. Mit dem 7-Tage-Pass erkunden Sie den **Saguenay-Fjord** auf dem Wasserweg – und gehen dabei nach Lust und Laune in den kleinen Häfen von und wieder an Bord. Das ist keine Kreuzfahrt: Übernachtet wird an Land. Und selbst (Leih-)Fahrräder dürfen mit.

7-Tage-Pass ab ca. 100 Euro,
www.navettesdufjord.com

Unterkunft:

Auf einer Insel mitten im Sankt-Lorenz-Strom steht ein **Leuchtturm** mit weißer Fassade und rotem Dach. Pot à l'Eau-de-Vie wird er genannt, das heißt so viel wie Schnapsglas. 102 Jahre war er in Betrieb, bis 1964. Ende der Achtzigerjahre wurde er zu einer stilvollen Unterkunft für Touristen umgebaut. Die lediglich drei Zimmer sind zwischen Ende Juni und Anfang September buchbar, in der Nähe befinden sich aber auch Cottages und ein Zeltplatz.

Zimmer ab 115 Euro/Nacht,
www.pharedupot.com

