

SB WELL



European
Regional
Development
Fund

ZASOBY WELLBEING POŁUDNIOWEGO BAŁTYKU

– unikalne dziedzictwo
przyrodnicze i kulturowe
Szwecji, Danii, Niemiec,
Polski i Litwy

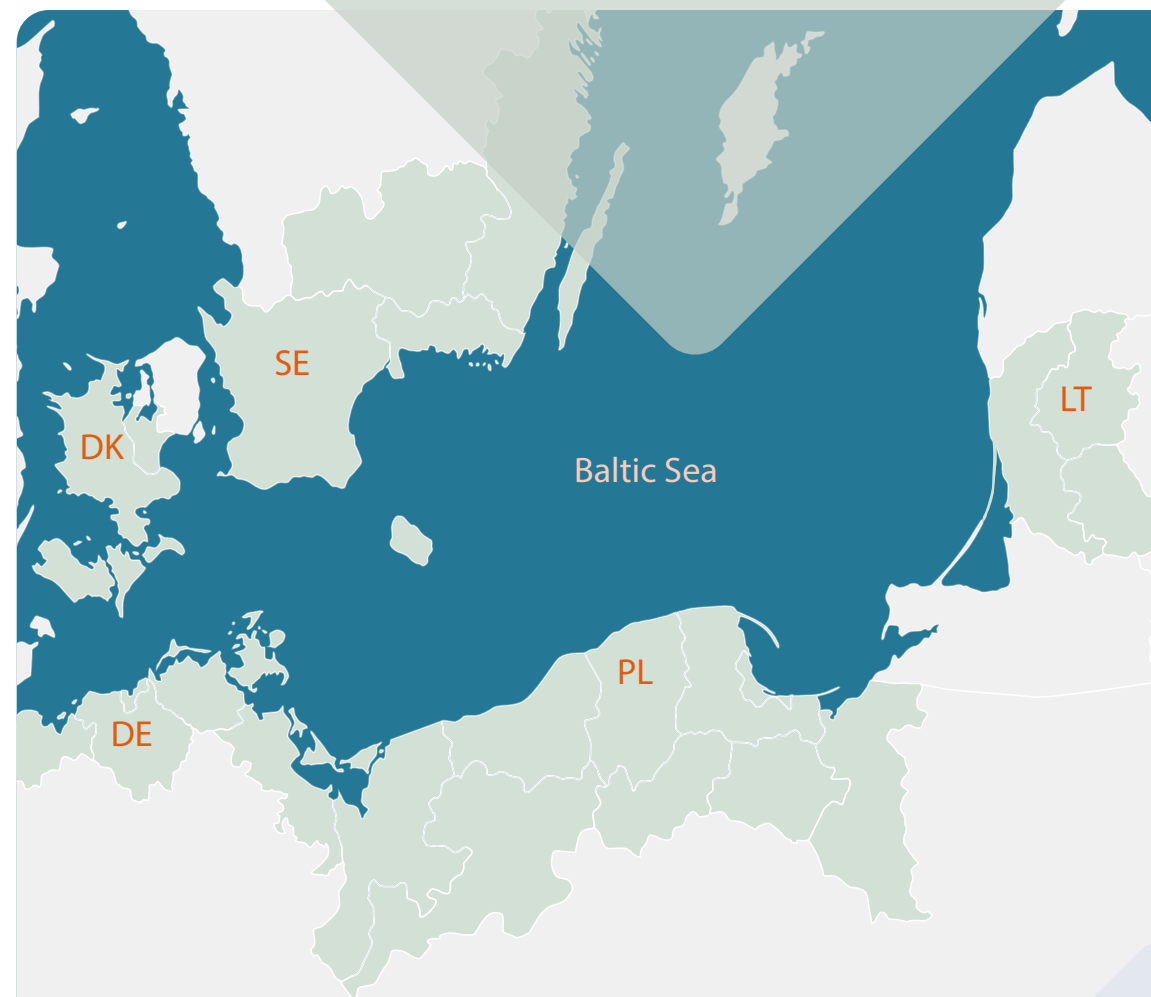
Niepowtarzalny Południowy Bałtyk

Turystyka w duchu wellbeing obejmuje ofertę turystyczną, zakwaterowanie, jedzenie, atrakcje, produkty i ludzi, których spotykasz. Kolejnym ważnym aspektem jest charakter i kultura miejsca docelowego.

Regiony wokół basenu Morza Bałtyckiego w Szwecji, Danii, Niemczech, Polsce i na Litwie łączy przyroda i historia. One zaś przesądzają o wyjątkowości tego miejsca, któremu nadaliśmy markę „Home of Wellbeing”.

Lokalna kultura i niesamowite krajobrazy wyrażają piękno i przyjazną atmosferę miejsca.

Każdy z wymienionych krajów nadbałtyckich cechuje się różnorodnością kulturową i przyrodniczą, która sprawia, że poznawanie basenu Morza Bałtyckiego może być inspirujące dla turysty podróżującego zgodnie z zasadami wellbeing.



Południowy Bałtyk . . . str. 3	Niemcy str. 16
Szwecja str. 8	Polska str. 20
Dania str. 12	Litwa str. 24

A scenic view of a rocky coastline with a kayaker on the water under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

ZASOBY NATURY I KULTURY W DUCHU WELLBEING POŁUDNIOWEGO BAŁTYKU

Morze Bałtyckie

Pomiędzy naszymi regionami leży wyjątkowe i piękne morze. Bałtyk to młody i płytki akwen, który ze względu na niskie zasolenie zalicza się do wód słonawych. Niskie stężenie soli pozwala na wyjątkowe odczucia podczas kąpieli, zwłaszcza, że nie występują tutaj ani parzące meduzy, ani niebezpieczne pływy. To dom dla wielu gatunków morskich i słodkowodnych. Morze Bałtyckie łączy ze sobą nasze regiony, a morskie fale i prądy wędrują z jednego obszaru do drugiego. Sposób, w jaki dbamy o morze w jednym miejscu, ma wpływ na to, co dzieje się u naszych sąsiadów. Bałtyk łączy nas również wspólną historią, ponieważ od setek lat pełni ważną rolę w transporcie towarów i jest szlakiem komunikacyjnym pomiędzy nadbałtyckimi krajami.

Zdrowie przez kontakt z naturą

W wielu regionach Południowego Bałtyku istnieje długa tradycja dbania o zdrowie i dobre samopoczucie poprzez kontakt z naturą. Tradycja ta sięga setek lat wstecz. Dla mieszkających tu ludzi, spędzanie czasu na łonie natury było i jest częścią codziennego życia.



Kontakt z naturą to m.in. piesze wycieczki, jeżdżenie na nartach, pływanie w różnych akwenach. W niektórych miejscach wykorzystuje się takie zasoby naturalne, jak sól, błoto, algi i wodę morską, w innych - ludzie korzystają z uzdrowicielskiej mocy wód źródłanych, korzystają także, w celu oczyszczenia się, z ciepła emitowanego w saunach, a w jeszcze innych miejscach - zażywają kąpeli zimą w zimnych łaźniach wzdłuż wybrzeża.

Wspólna pogańska przeszłość

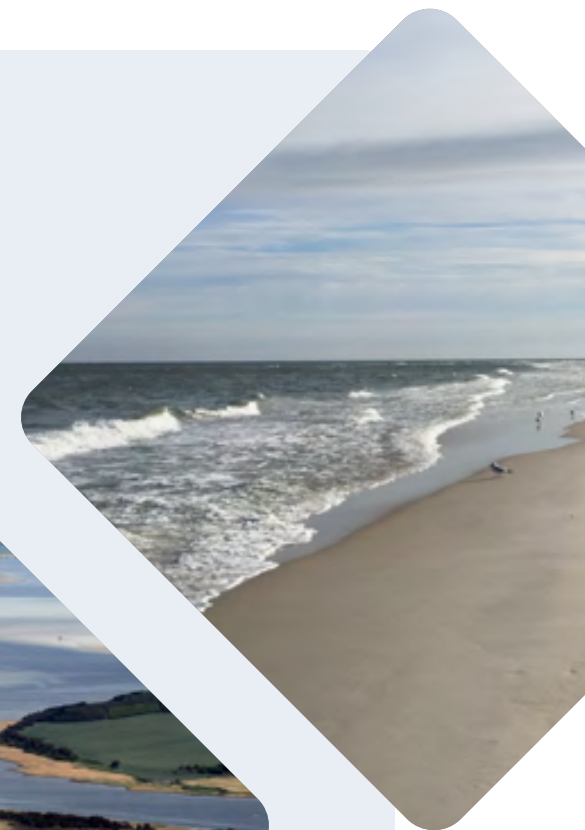
Region Morza Bałtyckiego ma zróżnicowaną kulturę i dziedzictwo przyrodnicze. Przepływ myśli, ludzi i towarów od mezolitu do okresu nowożytnego przyczynił się do powstania kultury bałtyckiej, o czym świadczą materiały archeologiczne, pozostałości językowe i elementy związane z kultem religijnym. Ten proces objął m. in. ekspansję rolników z południa regionu do Skandynawii, królestwa w epoce wikingów, gdzie obok siebie żyli Słowianie, Bałtowie, Skandynawowie i Finowie. Ślady tej niezwykle bogatej, duchowej i materialnej przeszłości Bałtyku widoczne są w krajobrazie w postaci megalitów, kręgów kamiennych oraz wielu miejsc kultu (takich jak święte kamienie, wzgórza, źródła), a także w nazwach miejscowości.

Długa i zróżnicowana linia brzegowa

Południowy Bałtyk ma długą i różnorodną linią brzegową, tj. setki kilometrów nieprzerwanych piaszczystych plaż wydmowych, na których piasek mieni się feerią barw od białego przez żółty aż po brązowy. Piaszczyste plaże na których znajdują się lite skały, głazy, żwir lub kamyki poprzecinane są klifami, mierzejami i przybrzeżnymi ławicami. Przy odrobinie szczęścia, nad Morzem Bałtyckim, można znaleźć kawałki bursztynu bałtyckiego (skamieniałej żywicy pochodząca z drzew iglastych), które liczą sobie dziesiątki milionów lat.

Spokój

Południowy Bałtyk słynie ze spokojnej atmosfery. O chwile w samotności nie jest tu trudno, wystarczy nieco zejść z utartych szlaków turystycznych, aby nawet w szczycie sezonu turystycznego znaleźć puste miejsca na plaży. W pobliżu wybrzeża i idąc dalej w głąb lądu, można napotkać wiele rozległych parków narodowych i obszarów chronionych, które zapewniają spokojne doznania na łonie natury.



Lasy morskie

Wzdłuż wybrzeży południowego Bałtyku rosną smagane wiatrem, krzywe lub pochylone niskie sosny. Niektóre wyglądają jak zaczarowane. Wędrówka po nadmorskich lasach, gdzie świeży i słodki zapach drzew spotyka się z wilgotnym, słonym powietrzem morza, zawsze jest wyjątkowym doświadczeniem. Dodatkowo, lasy przybrzeżne rosną na glebach piaszczystych, w których często ukryty jest lokalny skarb: bursztyn.



Ptaki migrujące

Każdego roku basen Południowego Bałtyku jest odwiedzany przez dziesiątki milionów ptaków. Można tu spotkać i żyzne tereny podmokłe i plaże wokół wybrzeży, ale też wyspy, na których ptaki mogą znaleźć odpoczynek i schronienie w czasie swych podróży. Radykalne i zmienne warunki pogodowe, które są wynikiem spotkania łagodnego, wilgotnego wiatru atlantyckiego z zachodu z zimnym powietrzem z północnych regionów Bałtyku, a czasem z ciepłym, suchym wiatrem z kontynentu na południu, sprawiają, że wędrówki ptaków odbywają się nie tylko w czasie wiosenno-jesiennym. Różne gatunki ptaków można tu spotkać przez cały rok.

Długie letnie noce

Latem słońce nad południowym Bałtykiem wschodzi wcześniej i późno zachodzi, co sprawia, że o tej porze roku dni są bardzo długie, noce zaś krótkie i jasne. Zimą natomiast jest odwrotnie. Zmiany pór roku i światła następują stopniowo, a jasne wieczory, krótkie noce i długie letnie dni dają możliwość aktywnego przebywania na świeżym powietrzu i odkrywania piękna regionu.

Przystępna i czysta natura

W porównaniu z wieloma innymi miejscami na świecie, dziedzictwo przyrodnicze Południowego Bałtyku jest łatwo dostępne i dobrze zachowane. Natura tutaj podlega ochronie, dzięki czemu wydaje się nieskazitelna i czysta. Region obfituje w łatwo dostępne i bezpłatne publiczne plaże, parki, szlaki, lasy itp., a większość gruntów należy do państwa. Nawet jeśli są one własnością prywatną, wciąż są publicznie dostępne. W ten sposób odwiedzający mogą łatwo, bezpłatnie i na własnych zasadach cieszyć się przyrodą.



A photograph of a lighthouse on a hill. The lighthouse is white with a dark base and a red-tiled lantern room. A large flock of birds is flying in the sky in front of the lighthouse. The sky is a pale, hazy blue. The foreground shows the silhouettes of trees and a fence.

ZASOBY NATURY I KULTURY W DUCHU
WELLBEING W SZWECJI – REGION KALMAR



Szlak przybrzeżny na Cieśninie Kalmarskiej – Kalmarsundsleden

Odwiądź atrakcje przyrodnicze i kulturalne na szlaku przybrzeżnym wzdłuż Cieśniny Kalmarskiej. Kalmarsundsleden to przystępny szlak, oferujący wspaniałe widoki na wybrzeże i fantastyczne możliwości jedno- lub kilkudniowych wędrówek, z noclegami pod gołym niebem i możliwością całorocznego gotowania posiłków na świeżym powietrzu. Na szlaku można odkryć różnorodną florę i faunę.

Trasa na wyspie Olandia – Mörbylångaleden

Warto bliżej poznać naprawdę wyjątkowy obiekt światowego dziedzictwa, wielki płaskowyż Alvar, do którego dotrzesz szlakiem turystycznym Mörbylångaleden. Trasa składa się z czterech odcinków, a na każdym z nich znajdziesz zakwaterowanie i wyżywienie. Sprawdź ciekawe miejsca na szlaku, takie jak rezerваты przyrody czy latarnię morską Långe Jan. Skorzystaj z okazji, aby odwiedzić sklepy z używanymi rzeczami, galerie sztuki i lokalne gospodarstwa rolne.

Naturum – zaproszenie do chronionych obszarów przyrodniczych

O wyjątkowości Olandii świadczy jej niezwykle bogata bioróżnorodność. Odkrywaj i poznawaj zwierzęta, rośliny, geologię i dziedzictwo kulturowe, które ukształtowały krajobraz wyspy za pośrednictwem Centrów dla Zwiedzających, zwanych Naturum. Miłośnicy przyrody i zwierząt oraz rodziny z dziećmi znajdą tu wiele ekscytujących zajęć, wycieczki z przewodnikiem, wystawy i imprezy. Atrakcje są dostępne przez cały rok, obiekty wyposażone są w mapy, a szlaki turystyczne dobrze oznaczone.



Alvar – miejsce w południowej Olandii wpisane na listę Światowego Dziedzictwa Kultury

Podróż przez równinę Alvar to prawdziwie przeżycie. Piękno tego krajobrazu to efekt interakcji człowieka z naturą, m.in. dzięki kultywowanemu tutaj od tysiącleci wypasowi zwierząt i utrzymywanej gospodarce rolnej. Warto odwiedzić mieszkańców, rolników i rzemieślników, prowadzących tutaj sklepy i warsztaty, położone wzdłuż malowniczych wiosek i zainspirować się dziedzictwem kultury.



Starożytne szczątki, relikwie i święte miejsca

Krajobraz Kalmaru i Olandii obfituje w pozostałości po zamierzonych czasach. W całym regionie widać odcisk dziedzictwa kulturowego i historii od czasów prehistorycznych do średniowiecza. Poza słynnym zamkiem Kalmar i starym miastem, do odkrycia pozostaje wiele gospodarstw, kamiennych murów, młynów i innych zabytków.

Lokalne dziedzictwo kulinarne – Smalandia i Olandia

Restauracje i kawiarnie czerpią inspirację z tego, co oferuje im natura, wprowadzając do swojej oferty lokalne potrawy i sezonowe produkty, pochodzące z morza, jezior i łąk. Kreatywni producenci i kucharze umożliwiają klientom śledzenie produktów od pola do stołu. Spróbuj tradycyjnych i międzynarodowych potraw w przeróżnych wariacjach, opartych na sezonowych produktach.





Allemansrätten, czyli prawo do swobodnego wędrowania

Nieskrępowane wędrowki pozwalają odkrywać różnorodną i piękną przyrodę Szwecji. To wyjątkowe prawo, tj. Allemansrätten, zapewnia dostęp do fantastycznych krajobrazów, pozwala biwakować na łonie przyrody, zbierać jagody i grzyby oraz odkrywać ścieżki i przybrzeżne szlaki. Jeśli jesteś uważny/a na innych i traktujesz przyrodę z troską, możesz cieszyć się naturą tak długo, jak chcesz.

Szwedzka „fika” – nie tylko przerwa na kawę

„Fika” to szwedzki obyczaj, który oznacza odłożenie na bok pracy lub nauki, zatrzymanie się, poświęcenie chwili sobie, najlepiej w towarzystwie znajomych, przyjaciół lub rodziny. To przerwa w pracy, aby napić się kawy lub innego napoju, przekąsić co nieco i dać sobie chwilę spokoju dla ciała, umysłu i duszy. Połącz się ponownie ze sobą, kontempluj swoje otoczenie lub zastanów się nad tym, co Cię inspiruje.





ZASOBY NATURY I KULTURY W DUCHU
WELLBEING W DANII – ZELANDIA

Park Ciemnego Nieba i Rezerwat Biosfery UNESCO Møn

We wschodniej części wyspy Møn znajduje się Park Ciemnego Nieba UNESCO. Jest to obecnie jedyny taki park w basenie Morza Bałtyckiego. W tym miejscu, łatwo poczuć magię ciemności, widząc, ile jest gwiazd na nieboskłonie. Wyspa słynie z klifów, a przyległy do nich park to chroniony rezerwat przyrody, pokazujący równowagę pomiędzy ludźmi a naturą.

Park Narodowy Skjoldungelandet – miejscowość Roskilde i wikingowie

Park Narodowy Skjoldungelandet charakteryzuje się wyjątkowym pięknem i dziedzictwem kulturowym, które można odkrywać na rowerze lub pieszo. Trasy turystyczne, schroniska i wycieczki zapewniają moc wrażeń. Przykładem niesamowitego dziedzictwa kultury jest miasto Roskilde założone w 980 roku przez wikingów. Można w nim podziwiać rękodzieło i zwiedzać oryginalne statki wikingów. Należy także zajrzeć do katedry w Roskilde, wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Geopark Odsherred – plaże i krajobraz z epoki lodowcowej

W Odsherred znajdziesz długie, szerokie i dziewicze plaże z drobnym, białym piaskiem, lasami oraz szlakami rowerowymi i pieszymi, a to wszystko w spektakularnym krajobrazie ukształtowanym w epoce lodowcowej. Światowy Geopark UNESCO w Odsherred, który działa na rzecz ochrony unikalnego krajobrazu i geologii tego obszaru, oferuje wiele atrakcji na świeżym powietrzu. Ciągąca się przez 160 km linia brzegowa sprawia, że morze nigdy nie jest daleko i łatwo znaleźć tutaj swoją oazę spokoju.

Lasy

Faxe to miejscowość, w której przypada najwięcej drzew na jednego mieszkańca Danii. Można tu odwiedzić Svenskekløften- naturalny las, w który nie ingerują w ogóle ludzie. Duże powalone gałęzie, przewrócone drzewa i stare dziuple to świetnie miejsce do życia dla wielu gatunków zwierząt. Żyją tu owady, ptaki (np. dzięcioły, szpaki, sowy) i ssaki (nietoperze). Na dnie wąwozu, o głębokości 25 m, utworzonego w epoce lodowcowej, płynie jeden z najczystszych strumieni Zelandii.



Trasy rowerowe

Dania słynie o całym świecie zamiłowania do turystyki rowerowej. Liczne szlaki rowerowe przecinają zróżnicowany krajobraz: od linii brzegowej, przez pola, lasy i małe miasteczka. Wybierz się na krótką wycieczkę w obie strony lub na dłuższy wypad rowerowy, na przykład na trasie Kopenhaga-Berlin. Płaski krajobraz, dobra infrastruktura i umiarkowane temperatury sprawiają, że jazda na rowerze jest przyjemnym zajęciem dla wszystkich, bez względu na wiek.

Aktywność na świeżym powietrzu

Duńczycy przez cały rok lubią spędzać czas na świeżym powietrzu. Można wybrać się na wędrowkę po oznakowanych szlakach oraz wzdłuż wybrzeża (np. jadąc na wycieczkę 175-kilometrową, przyjazną trasą Camøno), albo postawić na kolarstwo górskie w lesie, windsurfing i kitesurfing na płytkiej wodzie, żeglarstwo, kajakarstwo (także w morzu), spacer nad ziemią, wśród wierzchołków drzew, i oczywiście kąpiele w czystej wodzie morskiej na tle dziewiczych, piaszczystych plaż.





Szczęście

Dania była kilkakrotnie uznawana za najszczęśliwszy kraj na świecie w Światowym Raporcie Szczęśliwości („World Happiness Report”), który powstaje na zlecenie i z inicjatywy ONZ. Wynika to między innymi z faktu, ogromnego zaufania Duńczyków. Jako turysta zauważysz to, gdy na wsi natkniesz się na samoobsługowe stragany przydrożne, w których możesz płacić za owoce i miód bez kasjera zagląającego Ci przez ramię.

Hygge

Hygge to sposób na życie, który sprowadza się do zadowolenia z tego, co się ma, najlepiej w doborowym towarzystwie. To hasło, które zrobiło zawrotną karierę na świecie. Oznacza błogostan oraz dobrą atmosferę. Hygge można doświadczać, zarówno w przytulnym pomieszczeniu, jak i na świeżym powietrzu, ważne, aby tylko mieć życzliwe nastawienie oraz umiejętność docenienia chwili i ludzi, z którymi je dzielimy.

Organiczna żywność

Dania ma największy udział w produkcji żywności ekologicznej. Ciesz się więc wieloma ekologicznymi i innowacyjnymi wariacjami z udziałem lokalnych, sezonowych produktów. Duński ruch o nazwie „Nowa kuchnia nordycka” („The New Nordic Kitchen”) umożliwił restauracjom na wszystkich poziomach cenowych połączenie zapotrzebowania na wysokiej jakości żywność z nowoczesną wiedzą na temat zdrowia i dobrego samopoczucia.





ZASOBY NATURY I KULTURY W DUCHU
WELLBEING W NIEMCZECH
— VOGELPARKREGION RECKNITZTAL

Różnorodność gatunków ptaków

Wysłuchaj się w różnorodne odgłosy ptaków w przyrodzie i spróbuj rozpoznać niektóre ze 150 gatunków ptaków żyjących w parku Vogelparkregion Recknitztal. Przy odrobinie cierpliwości może dostrzeżesz rzadkie gatunki, takie jak orlik krzykliwy czy zimorodek. Zwłaszcza wiosną, turyści mają szansę usłyszeć niezwykle ptasie koncerty. Jesienią zaś można podpatrzeć żurawie, które zatrzymują się tu, aby odpocząć i uzupełnić zapasy, w trakcie podróży na południe.

Park narodowy Vorpommersche Boddenlandschaft

Park narodowy Vorpommersche Boddenlandschaft nad Bałtykiem na Pomorzu Przednim obejmuje zarówno krajobraz wodny, jak i przybrzeżny. Zatoki, mierzeje, plaże, wydmy i klify sprawiają, że linia brzegowa jest bardzo dynamiczna, a w efekcie ekosystemy leśne znacząco się różnią. Ciesz się pięknem natury, a w czasie podróży pamiętaj o jej urokach.

Rzeka Recknitz i Trebel

Podążaj wzdłuż linii rzeki i ciesz się spokojem natury. Podziwiaj piękne krajobrazy podczas spływu kajakiem, zwracając uwagę na bogatą florę i faunę. Kilka uderzeń wiosłami i znajdziesz się w zaczarowanym, zupełnie innym od zwykłego, świecie.



Historyczny szlak solny

Historia soli w naszym regionie sięga XIII wieku. W Bad Sülze, sól pozyskiwano poprzez odparowanie słonej wody gruntowej. Grudki soli były transportowane rzeką Recknitz, która wpływa do Morza Bałtyckiego. Dziś można odwiedzić muzea, kawiarnie, manufakturę soli i pracownie jubilerskie, w których turyści poznają różnorodne oblicza soli.



Relaks w słonym powietrzu

Spacer wzdłuż brzegu Bałtyku to uczta dla płuc – jeśli chcesz spotęgować zdrowe działanie słonego powietrza, możesz odwiedzić tężnię solankową. Słona woda przepływa przez gałęzie tarniny, a rozpryskująca się solna mgiełka nawilża i oczyszcza drogi oddechowe. Możesz skosztować soli, a twoje ciało, umysł i dusza mogą tutaj wspaniale odpocząć. Ciesz się wyjątkową atmosferą wewnątrz lub na łonie natury, pozostając w harmonii z przyrodą.

Gospodarstwa rolne i producenci lokalnych produktów

Czy wiesz, jak powstaje musztarda? Albo olej tłoczony na zimno? Jak palone są ziarna kawy? Odwiedź naszych regionalnych producentów i przyjrzyj się bliżej produkcji żywności – odkryj jej sekrety podczas wycieczek z przewodnikiem. A jeśli podoba Ci się to, co zobaczysz, nie wahaj się kupić świeże, regionalne produkty w małych sklepikach lokalnych producentów.




Dwory, parki, ogrody

Poczuj się jak gospodarze na włościach – odwiedź jeden z naszych starych dworków i ciesz się ich wyjątkową atmosferą. Dawne rezydencje zostały starannie odrestaurowane, a dziś gospodarze-pasjonaci zapraszają gości do odkrywania zabytkowych budynków. Wybierz się na spacer po pięknych starych parkach, pierwotnie zaprojektowanych przez słynnych architektów krajobrazu historycznego, takich jak Gustav Meyer, twórca terenów zielonych przy Pałacu Sanssouci w Poczdamie.

Doświadczenie natury w zrównoważony sposób

Ciesz się przyrodą w zrównoważony sposób: wypożycz kajak lub rower i wykorzystaj własne siły, aby odkryć naturę. Dołącz do grupy z przewodnikiem i skorzystaj z jego wiedzy eksperckiej na temat wykorzystania roślin, rosnących w parku i występujących tutaj rzadkich gatunków zwierząt. Uważaj, by nie stracić poczucia czasu – łatwo się zapomnieć, odkrywając rzeczy, na które wcześniej nie zwracałeś/aś uwagi.



A photograph of a wooden boat on a calm sea under a cloudy sky. The boat is in the foreground, and the water is still, reflecting the boat and the sky. The text is overlaid on the image in a white, handwritten-style font.

ZASOBY NATURY I KULTURY W DUCHU
WELLBEING W POLSCE
— WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Słowiński Park Narodowy

Słowiński Park Narodowy to jeden z 23 parków narodowych w Polsce. Charakterystycznymi elementami są tutaj bagna, przymorskie jeziora, bory oraz lasy. Największą atrakcją Parku są ruchome wydmy. Wiejący wiatr przesuwa ziarna piasku nawet o kilka metrów w ciągu roku, sprawiając, że wydmy „wędrują”. Turyści mogą wybierać spośród wielu tras prowadzących do platform widokowych, latarni morskich i skansenu Wsi Słowińskiej.



Mierzeja Wiślana

Mierzeja Wiślana oddziela Zalew Wiślany od Zatoki Gdańskiej. Występują tu szerokie plaże, otoczone wydmami i lasami. Powietrze przesycone jodem i aromatem sosny czyni Mierzeję idealnym miejscem do wypoczynku. Co więcej, tereny te świetnie nadają się do uprawiania sportów wodnych, turystyki pieszej, a także do obserwacji ptaków: to właśnie tu znajdują się rezerваты ornitologiczne, w tym największa w Europie kolonia kormorana czarnego.

Wyspa Sobieszewska i Ujście Wisły

Wyspa Sobieszewska to miejsce, w którym największa z polskich rzek – Wisła – wpada do Morza Bałtyckiego. To prawdziwa enklawa dzikiej przyrody, zwłaszcza ptactwa wodnego, a także atrakcyjne miejsce do wypoczynku. Liczne ścieżki edukacyjne i rowerowe zachęcają do spacerów, wycieczek rowerowych, podziwiania pięknych krajobrazów czy obserwowania ptaków.





Dziedzictwo morskie

Bliskość morza od wieków wpływa na mieszkańców regionów nadmorskich, ich spuściznę i sposób życia. Widać to w budownictwie, rzemiośle, sztuce lokalnej i kuchni regionalnej. Restauracje i bary oferują pyszne potrawy oparte na rybach. Kolorowe łodzie rybackie, niewielkie porty, charakterystyczne domy rybackie oraz latarnie morskie zachęcają turystów do odwiedzenia tych urokliwych miejsc i odkrywania regionu Południowego Bałtyku.

Kaszubskie tradycje i folklor

Położone na Pomorzu Kaszuby są jednym z najpiękniejszych i najbardziej atrakcyjnych pod względem turystycznym regionów w Polsce. Mieszkańcy dbają o ogromny potencjał kulturowy i turystyczny regionu, kultywując lokalne dziedzictwo kulturowe i własny język. Do lokalnych atrakcji należy haft, plecionkarstwo oraz Stołemy – legendarne olbrzymy, które według ludowych opowieści ukształtowały obecny krajobraz.

Minerały

Minerały zawarte w wodach gruntowych mogą wnikać w głąb skóry i łagodzić liczne dolegliwości. Poprawiają także jej wygląd. Na Pomorzu występują bogate zasoby wód leczniczych i mineralnych, takich jak wody chlorkowo-sodowe, wodorowęglanowe, siarczkowo-siarkowodne, radonowe i termalne. Idealnie nadają się do kąpieli leczniczych, inhalacji oraz kuracji pitnych.





Dziedzictwo bursztynu

„Bałtyckie złoto” można znaleźć niemal wszędzie: na plaży, w muzeum, w kościele, na ulicznych straganach. Bursztyn jest stałym i ważnym elementem lokalnej kultury, medycyny i sztuki. Geolodzy nazywają go skamieniałą żywicą, archeolodzy opowiadają jego historię, jako że bursztyn towarzyszył kulturze południowego Bałtyku od wieków. I tylko jednej rzeczy żaden naukowiec nie potrafi wyjaśnić – magii bursztynu.

Leczniczy bursztyn

Według tradycji, bursztyn to środek uzdrawiający i oczyszczający ciało, umysł, duszę oraz środowisko. Pozytywnie wpływa na system nerwowy, wzmacnia układ odpornościowy, pochłania negatywną energię oraz łagodzi stres. Zaobserwowano jego pozytywne działanie w leczeniu depresji, przypisuje mu się także stymulowanie intelektu, poprawę pewności siebie i twórczej ekspresji, a także sprzyjanie spontaniczności, równowadze i cierpliwości. Na Pomorzu można znaleźć wielu producentów kosmetyków, poduszek i innych wyrobów na bazie bursztynu.





ZASOBY NATURY I KULTURY W DUCHU
WELLBEING NA LITWIE – REGION KŁAJPEDY



Mierzeja Kurońska

Mierzeja Kurońska to wąski, długi półwysep w postaci piaszczystego wału, wzdłuż którego rozsiane są małe osady. Mierzeja powstała w wyniku działania morza, wiatru i działalności człowieka i nadal jest przez nie kształtowana. Pomimo upływu czasu zachowała unikalne walory przyrodnicze, a tym samym swoje znaczenie społeczne i kulturowe. W 2000 r. Mierzeja Kurońska została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO.



„Czapka Holendra” w miejscowości Karklė

Klif „Czapka Holendra” i tworząca go wydma paraboliczna to najwyższy klif na Litwie (24 m wysokości). Szczyt klifu jest idealnym miejscem do obserwacji ptaków latających nad morzem. Wieś Karklė, założona nad Morzem Bałtyckim na przełomie XV i XVI wieku, jest jedną z najstarszych i największych historycznych osad nadmorskich.



Szaukliai, czyli tundra i głazy

Szaukliai to jedno z największych skupisk głazów narzutowych na Litwie, które należy do rezerwatu krajobrazowego o tej samej nazwie. Charakteryzuje się niepowtarzalnym krajobrazem przypominającym tundrę. Warto poznać ten zakątek oraz osobliwą lokalną florę i faunę. Aby to uczynić, należy wybrać się ok. 2 km krętą ścieżką, wśród skupisk głazów i jałowców.

Park Botaniczny w Połądze

Muzeum Bursztynu w Połądze jest otoczone Parkiem Botanicznym. Jest to jeden z najpiękniejszych i przyrodniczo najbogatszych parków na Litwie. Powstał w 1897 r. na terenie świętego lasu Birutė, stąd też przez długi czas miejscowi nazywali go po prostu „Birute”. Rosną w nim drzewa sprowadzone z Berlina, Kaliningradu i innych europejskich ogrodów botanicznych. Park charakteryzuje się bioróżnorodnością i bogactwem widoków.



Święto Równonocy Jesiennej w Neryndze

Święto Równonocy Jesiennej i Dzień Jedności Bałtyku to czas, kiedy mieszkańcy Mierzei Kurońskiej żegnają Słońce na okres zimy. Święto to jest okazją do podziwiania stworzonych specjalnie na jesienną równonoc rzeźb z trzciny, które nocą ożywają w płomieniach ognia. Festiwal to zaproszenie w barwną muzyczną podróż, która łączy pieśni ludowe ze współczesną muzyką.

Festiwal Wellness i Świadomości „Sound Stones” w Masiadach

Ideą festiwalu jest zgromadzenie uczestników, którzy chcą dzielić się z innymi swoją wiedzą, doświadczeniem oraz różnymi praktykami z zakresu zdrowia i świadomości. Podczas festiwalu, który usytuowany jest w otoczeniu kamieni, odbywają się wykłady poświęcone samokształceniu i praktykom samouzdrawiania, a także warsztaty twórcze, terapie uzdrawiania dźwiękami oraz wystawy sztuki. Turyści mogą także obejrzeć i dotknąć kolekcję minerałów.



Fitoterapia

Fitoterapia to jedna z naturalnych metod leczenia z wykorzystaniem lokalnych ziół i preparatów ziołowych. Zioła znajdują również zastosowanie w kosmetologii (na bazie roślin powstają organiczne kremy i maski), a także w tradycyjnej saunie, gdzie do wiązania witek stosowanych do masażu ciała używa się gałązek brzozy, dębu, klonu i lipy. Latem zaś stosuje się witki z gałęzi klonu, osiki lub innych drzew liściastych. Każdy rodzaj gałązek daje inny, piękny aromat.

Apiterapia, czyli leczenie produktami pszczelimi

Pszczoły pełnią bardzo ważną rolę w kulturze litewskiej. Region słynie z alternatywnej terapii – apiterapii, która wykorzystuje produkty pszczele. Chętni mogą odpocząć w specjalnych domach, na leżankach, pod którymi znajdują się pszczoły. Taki odpoczynek pozwala uwolnić się od stresu oraz uspokoić myśli i emocje. Wielu zwolenników tej metody leczenia twierdzi, że apiterapia działa kojąco, wzmacnia odporność, poprawia krążenie krwi i pomaga w problemach z oddychaniem.



Kolofon

Produkcja: Danish Tourism Innovation & Linnaeus University

Redaktor: Karin Melbye

Autorzy: Manuela Steimle, Joanna Kohlen, Kasia Kucharek, Egle Hidri, Karin Melbye, Lina Lindell, Stefan Lagrosen.

Podziękowania dla partnerów projektu SB WELL za wkład i recenzję.

Koncepcja wellbeing oparta na: Lindell et al., 2021. DOI: 10.1080/24721735.2021.1961077

Layout: Joanna Kohlen, Administrative Board of Kalmar County

Zdjęcia: Tage Klee, Camp Møns Klint, Dansk Turisme Innovation, Thomas Ix, Visit Denmark, Niclas Jessen, Werner Karrasch – Vikingeskibsmuseet Roskilde, John Olsen – Geopark Odsherred, Joanna Kohlen, Naturum, Mostphotos – County Administrative Board of Kalmar, TMV/Andreas Duerst, L. Zust, Tourismusverein Vogelparkregion Recknitztal e.V., ostsee-kuestenbilder.de, Pomorskie.travel, W.Woch, Salantai Regional Park Administration, Shutterstock, A. Feser.

Wersje językowe: angielska, szwedka, duńska, niemiecka, polska, litewska

Dostępne na: wellbeingtourism.com. Copyright: SB WELL, version 1, 2021.

Projekt



Niniejsza broszura została opracowana w ramach projektu SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for Good Practices & Promotion (SB WELL – Turystyka Wellbeing w Regionie Południowego Bałtyku – Przewodnik po Dobrych praktykach i Promocja), przy wsparciu unijnego Programu Interreg Południowy Bałtyk. Okres realizacji projektu 2018-2021. www.wellbeingtourism.com

Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości na temat wellbeing, tworzenie wellbeing w sektorze turystycznym oraz promocja Regionu Południowego Bałtyku jako atrakcyjnej destynacji wellbeing. Projekt definiuje turystykę wellbeing jako turystykę, która wspiera harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy dla gości i gospodarzy, w zrównoważonej interakcji z lokalną społecznością i środowiskiem.

Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji i związanych z nią materiałów wideo ponoszą autorzy. Treści te nie stanowią odzwierciedlenia stanowiska Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej ani Wspólnego Sekretariatu Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020.

Lead Partner



Partners

