SB WELL

Interreg South Baltic

EUROPEAN UNION

European Regional Development Fund

ÖSTERSJÖREGIONENS UNIKA TILLGÅNGAR

Unika natur- och kulturarv i Sverige, Danmark, Tyskland, Polen och Litauen

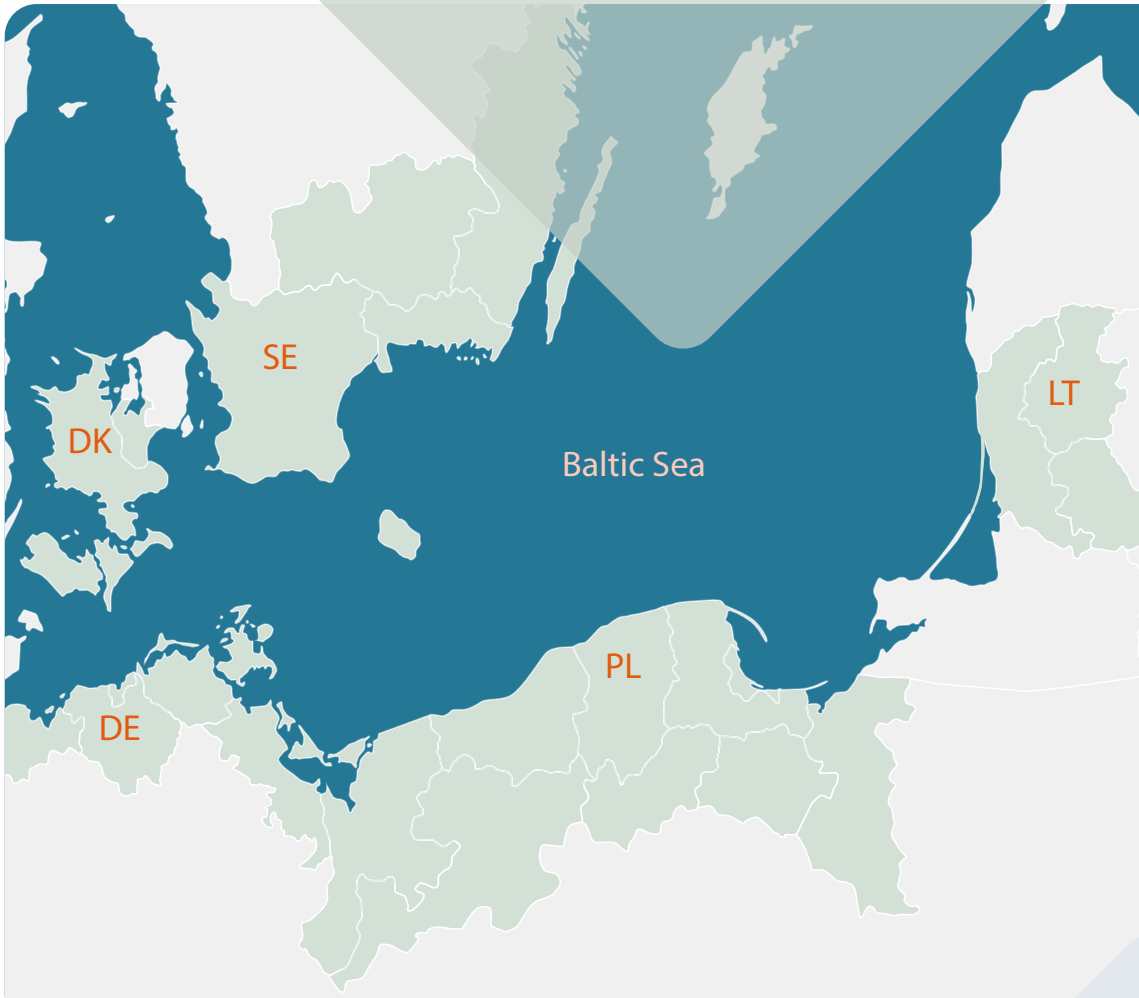
Södra Östersjön – en unik destination för wellbeing

Grunden i Wellbeingturism utgörs av själva utbudet, boende, mat, upplevelser, produkter, och de värdar och människor som du möter. En annan mycket viktig aspekt är destinationens natur- och kulturvärden.

Kustregionerna längs Östersjön i Sverige, Polen, Danmark, Tyskland och Litauen förenas genom sitt rika natur- och kulturarv och en sammanlänkad historia. Tillsammans bildar de en unik destination för välmående – ett Home of Wellbeing.

Fantastiska landskap som är rena, fridfulla och tillgängliga. Kulturella dimensioner som uttrycker skönhet, kreativitet och en vänlig atmosfär.

De olika ländernas karaktärsskillnader visar på en mångfald av natur och kultur som gör en resa runt Östersjön extra intressant och givande för wellbeingturister.



Södra Östersjön . . . sida 3
Sverige . . . . . sida 8
Danmark . . . . . sida 12
Tyskland . . . . . sida 16
Polen . . . . . sida 20
Litauen . . . . . sida 24

Unika möjligheter för wellbeing i Södra Östersjöområdet

Östersjön – det Baltiska havet

Mellan våra kustregioner i södra Östersjön finns ett vackert, unikt och mycket känsligt innanhav, Östersjön. Den relativt unga och grunda Östersjön är ett av få brackvattenhav på jorden som är ett hem till en unik blandning av såväl salt- som sötvattensarter. Den låga salthalten i vattnet ger oss en härlig, frisk känsla när vi simmar och badar. Här finns få, eller nästan inga brännmaneter och andra tagghudingar såsom sjöstjärnor eller sjöborrar. Istället hittar du sötvattensfiskar som abborre och gädda och saltvattens-fiskar som torsk och flundra. En annan unik egenskap tidvattnet, som i Östersjön knappt är märkbart.

Östersjön sammanlänkar oss, dess vågor och strömmar färdas från en region till en annan. Hur vi tar hand om vårt känsliga hav i en region, återspeglas hos våra grannar. Havet förbinder oss också genom vår gemensamma historia där havet spelade en betydelsefull roll för både godstransporter och för kommunikationen mellan östersjöregionerna.

Hälsa genom natur och friluftsliv

I många regioner längs södra Östersjön finns sedan hundratals år tillbaka en tradition och en historia av att låta naturen främja hälsan och bidra till människans välbefinnande. Att vistas utomhus i naturen har varit en naturlig del i vardagen för människorna som bor här. Här nyttjas naturen för att vandra, åka skidor, simma i havet och i sjöarna.

I vissa områden finns det traditioner, seder och bruk av att använda olika naturresurser som salt, lera, alger och havsvatten till behandlingar som sägs kunna främja hälsan och bidra till välbefinnande, i naturen eller i sanatorier. I andra områden har människor gett sig ut på pilgrimsvandringar och vallfärdat till speciella källor för ”att dricka brunn”. Källvattnet sades kunna bidra till och upprätthålla en god hälsa. Det finns även olika traditioner av att bada bastu, exempelvis att under vintertid rena sig genom växelvisa värmebad (i bastur) och bada kallbad, i så kallade kallbad-hus längs kusten.

Ett gemensamt hedniskt förflutet

Östersjöregionen har ett unikt och variationsrikt natur- och kulturarv. Flödet av idéer, människor och varor från tidsperioden mesolitikum (’jägarstenålder’) till modern tid (inklusive expansionen av bönder från södra Östersjön till Skandinavien, riken under vikingatiden där slaver, balter, skandinaver och finnar levde tillsammans) skapade en baltisk kulturzon. Detta har visat sig i arkeologiska fynd, i språkliga och religiösa lämningar. Spåren av den ovanligt spirituellt och materiellt rika historien runtom Östersjöns kulturlandskap gör sig synlig i form av megaliter, stencirklar och andra heliga (sakrala) och kulturhistoriska platser, heliga stenar, kullar, källor och i ortnamn.

Vidsträckt och variationsrik kustlinje

Södra Östersjön är välsignad med en lång och variationsrik kustlinje. Den erbjuder hundratals kilometer med oavbrutna, mjuka sandstränder i olika färgtoner. Här hittar du underbara vita, gula och bruna sand- och stenstränder, klippsträckor som vackert blandas upp med klapperstenstränder, bukter, långsmala sanddyner och näs, rev och imponerande stenblock, grus och småstensstränder eller vackert lummiga strandängar.

Med lite tur kan du även hitta bitar av trettio- till femtiomiljoner år gammal baltisk bärnsten (förstenat harts, kåda från översvämmade tallar) i och längs flera delar av Östersjöns kust.

Rofylld atmosfär

Södra Östersjöregionen är känd för sin rofyllda atmosfär. Om du är villiga att ta dig bortom de mest kända besöksmålen och turistområdena hittar du även under högsäsong fridfulla stränder och idylliska platser längs kusten där du kan tillbringa en stund i ensamhet.

Både längs kustområdena och längre in landskapen hittar du vidsträckta naturbetesmarker, gamla lummiga skogar och frodiga åker- och betesmarker. Runtom södra Östersjön finns bland annat många besöksvärda naturskyddsområden, nationalparker och kulturreservat som bjuder in till minnesvärda äventyr eller avkopplande stunder i naturen.

Kustnära skogar

Längs södra Östersjöns stränder finns områden med vindpinade, krokiga eller lågt växande, lutande tallar. En del påstår till och med att de är förtrollade! Det är en alldeles speciell känsla att vandra genom dessa skogar. Här kan du andas in frisk, ren luft och njuta av den aromatiska doften av soluppvärmda tallar och havets fuktiga, salta luft. En del av de kustnära skogarna växer på sandiga jordar som bärgar gömda skatter av bärnsten

Flyttfåglarnas fascinerande resor

Miljontals fåglar reser genom södra Östersjöområdet varje år. Oftast lyfts fåglarnas flytt som fenomen under våren och hösten. De dramatiska och varierande väderförhållandena där milda fuktiga atlantvindar från väst möter den kalla luften från de norra Östersjöregionerna och ibland även varma, torrare vindar från kontinenten söderifrån, gör dock att fåglarnas magiska färd kan beskådas året om. Du hittar dem längs bördiga våtmarker, vid stränderna runt kustområdena och på öarna, där fåglarna kan vila och finna tillflykt under sina vidsträckta resor jorden runt.

Långa sommarnätter

På sommaren går solen över södra Östersjön upp tidigt och ned sent om kvällarna. Det gör att vi får långa dagar och långa ljusa sommarnätter. På vinterhalvåret råder istället motsatsen, däremellan får du uppleva årstidernas och ljusets gradvisa förändringar över tiden. Sommarhalvårets ljusa kvällar, nätter och morgnar ger dig möjligheten att njuta av ett aktivt liv utomhus under stora delar av dygnet. Här får du en unik möjlighet att ta vara på ljuset, bara var eller utforska naturen redan under de tidiga – eller sena timmarna på dygnet.

Tillgänglig och välbevarad natur

Södra Östersjöns naturarv är välbevarat och mycket tillgängligt jämfört med många andra platser i världen. Många naturområden är skyddade, en del platser är helt orörda medan andra har anpassats för att vara helt, eller delvis tillgängliga. Att komma ut i naturen är enkelt och gratis. Runtom i regionerna finns ett överflöd av offentliga stränder, parker, leder, skogar och andra naturområden. Många av platserna är tillgängliga för allmänheten att besöka tack vare engagerade markägare, kommuner och andra offentliga- eller statliga satsningar.

Allemansrätten – att möta naturen med omsorg

I Sverige är naturen öppen tack vare allemansrätten. Den innebär att du fritt kan vistas och strosa runt i de flesta naturområden.

Du får exempelvis vandra, cykla, paddla kanot, plocka tillåtna bär och svamp eller övernatta i det fria en natt. Med denna frihet kommer också ett ansvar för dig som besökare. Det är viktigt att du visar stor varsamhet och omsorg när du möter djur, natur, markägare och andra människor. ”Inte störa, inte förstöra” är viktiga ledord för allemansrätten, för att vi även i fortsättningen ska få njuta av vår vackra natur.

Be gärna en naturvägledare guida dig genom vår vackra och ömtåliga natur. Det finns många att välja på! Med sina fantastiska kunskaper kan de öppna upp helt ny värld av djur- och naturupplevelser och visa dig hur du ska förhålla dig till allemansrätten i det område du vistas i. Naturvägledarna lär dig allt du behöver veta om hur du på ett varsamt sätt vistas i naturen.

Unika möjligheter för wellbeing i Sverige – Kalmar län

STF Signaturstig Öland – Mörbylångaleden

Upplev det verkligt unika världsarvet, det stora Alvaret, via Mörbylångaleden. Denna vandringsled är byggd på fem avsnitt som var och en erbjuder boende och mat. Upplev aktiviteter och sevärdheter längs leden som naturreservat och fyren Långe Jan. Passa på att besöka second hand-butiker, konstgallerier och lokala gårdsbutiker.

Naturum – Portalerna till skyddade naturområden

Öland är verkligen unik med sin fantastiska biologiska mångfald. Utforska och lär dig mer om djuren, växterna, geologin och kulturarvet som format landskapet genom att besöka ett Naturum. Här erbjuds spännande aktiviteter, guidade turer, utställningar och evenemang för natur- och djurälskare och för barnfamiljer. Områdena är tillgängliga året runt och utrustade med kartor, skyltar och markerade vandringsleder.

Kalmarsunds kustled – Kalmarsundsleden

Upplev flera av Kalmarsundsområdets varierande natur- och kulturmiljöer längs med den kustnära Kalmarsundsleden. Den lättframkomliga leden erbjuder dig en fantastisk utsikt över kustlinjen och fantastiska möjligheter till en eller flera dagars vandring, med övernattningar i det fria i vindskydd och med möjligheter att laga din mat utomhus, året runt. Längs leden kan du upptäcka vacker natur, många kulturlämningar och flera fina bad- och rastplatser.

Det stora Alvaret – Världsarvet södra Ölands odlingslandskap

En resa genom det stora Alvaret erbjuder dig en genuin kulturell upplevelse. Mycket av det som på södra Öland kan upplevas som naturens orörda skönhet är i själva verket ett lyckat samspel mellan människa och natur. Betande djur och jordbruk har format landskapet i över tusen år. Möt lokalboende, lantbrukare och hantverkare i deras butiker längs de pittoreska byarna och bli inspirerad av det lokala kulturarvet.

Lokal matkultur Småland & Öland – det ätbara landet

Restauranger och caféer hämtar sin inspiration från vad naturen har att erbjuda, de arbetar med lokala och säsongsbetonade produkter från vårt hav, sjöar, ängar och jordbrukslandskap i sina rätter. Kreativa producenter och kockar gör det möjligt för dig att följa produkterna från marken till bordet. Upplev traditionell och internationell mat i kreativa versioner baserade på säsongsbetonade och lokalt ursprungliga råvaror.

Fornlämningar, heliga platser och reliker

Landskapet i Kalmar och Öland är rikt på fornlämningar och andra kultur-lämningar. Kulturarvet och historien från förhistorisk tid till medeltid gör sig påmint överallt i regionen. I närheten av Kalmars berömda slott och gamla städer finns det fortfarande en riklig mängd gårdar, stenmurar, kvarnar och andra intressanta fornlämningar att upptäcka.

Allemansrätten
– att möta naturen med omsorg

I Sverige är naturen öppen tack vare allemansrätten. Den innebär att du fritt kan vistas och strosa runt i de flesta naturområden. Du får exempelvis vandra, cykla, paddla kanot, plocka tillåtna bär och svamp eller övernatta i det fria en natt. Med denna frihet kommer också ett ansvar för dig som besökare. Det är viktigt att du visar stor varsamhet och omsorg när du möter djur, natur, markägare och andra människor. ”Inte störa, inte förstöra” är viktiga ledord för allemansrätten, för att vi även i fortsättningen ska få njuta av vår vackra natur

Svensk Fika – inte vilken fika som helst

Att fika betyder att lägga arbete eller studier åt sidan, att sitta ner och ägna en stund åt sig själv, gärna tillsammans med kollegor, vänner eller familj. Fika betyder att ta en paus för att njuta av en dryck ofta tillsammans något gott att äta, för att ge din kropp, sinne och själ en stund av lugn. Ta kontakt med ditt inre, begrunda din omgivning eller diskutera saker som inspirerar dig.

Unika möjligheter för wellbeing i Danmark - Själland

Møn UNESCO Dark Sky Park och biosfärområde

Den östra delen av ön Møn är en UNESCO Dark Sky Park – för närvarande den enda runt Östersjön. Du kommer att förstå magin med att bevara mörka platser när du ser hur många stjärnor som faktiskt är synliga. Ön Møn är berömd för sina klippor och är också ett biosfärområde som bidrar till ett hållbart och väl balanserat förhållande mellan människor och natur.

Nationalparken Skjoldungelandet – Roskilde och vikingarna

Nationalparken Skjoldungelandet visar upp unika naturlandskap och kulturarv som du kan upptäcka på cykel eller till fots. Stigar, vindskydd och turer gör det möjligt att få en nära upplevelse av området. Det fantastiska kulturarvet inkluderar staden Roskilde som grundades år 980 av vikingarna. Här kan du utforska vikingarnas hantverk och originalskepp som finns bevarade, liksom katedralen i Roskilde som finns med på UNESCO:s världsarvslista.

Odsherred Geopark – stränder och istidslandskap

Här kan du uppleva långa, breda och orörda stränder med fin vit sand, skogar och cykel- och vandringsleder i det spektakulära landskapet som bildats av istiden. Friluftslivsupplevelser finns gott om i Odsherred UNESCO Global Geopark som arbetar med att skydda områdets unika landskap och geologi. Omgiven av 160 kilometer kustlinje är havet aldrig långt borta, och du kan enkelt hitta din egna fridfulla plats.

Skogar

Faxe-området är den plats i Danmark med flest träd per invånare. Här finns naturskogen Svenskekløften, som är opåverkad av skogsbruk. Stora nedfallna grenar, träd som ligger ned och gamla ihåliga träd skapar ett rikt och varierat fågel- och djurliv. Här trivs insekter, hackspettar, fladdermöss, starar, ugglor och mycket mer. I botten av den 25 meter djupa ravinen bildad under istiden rinner en av Själlands renaste vattendrag.

Cykelleder

Danmarks cykelkultur är känd över hela världen. Många cykelleder passerar genom regionens varierande landskap: längs havet, vid åkrar, genom skogar och små byar. Välj en kort rundresa eller en längre cykelsemester som till exempel turen Köpenhamn-Berlin. Den flacka landsbygden, god infrastruktur och sällan för varma temperaturer gör cykling till en trevlig aktivitet för välbefinnande för alla åldrar.

Utomhusaktiviteter

Danskarna njuter av utomhusaktiviteter året runt. Den 175 kilometer långa Camøno-leden är ett bra exempel på hur trevligt vandring på markerade stigar i inlandet och längs kusten kan vara. Här finns allt från mountainbike i skogen, vind- och kitesurfing på grunt vatten, segling, kanotpaddling, havskajakpaddling, höghöjdsbanor - och naturligtvis bad i rent havsvatten vid de oförstörda sandstränderna.

Lycka

Danmark har flera gånger rankats som det lyckligaste landet i FN:s årliga World Happiness Report. Det har bland annat att göra med att danskar känner ett stort förtroende för varandra och samhället. Som turist kommer du att märka detta genom att du på landsbygden kan hitta obemannade frukt- och grönsaksstånd där du får förtroende att betala för dina varor själv utan att någon kontrollerar dig.

Hygge

Hygge är en livsstil som innebär att vara avslappnad och njuta av det enkla, gärna i gott sällskap. Det har blivit ett världsomspännande fenomen och handlar om känslan av välbefinnande och en varm atmosfär. Du kan uppleva hygge i en mysig inomhus- eller utomhusmiljö när du har en vänlig inställning och njuter av stunden och de människorna du delar den med.

Ekologisk mat

Danmark är det land globalt där ekologisk mat har den största marknadsandelen. Njut av ekologiska och innovativa varianter av säsongens färska och lokala råvaror. En dansk rörelse kallad The New Nordic Kitchen har visat vägen för restauranger i alla prisnivåer att kombinera efterfrågan på mat med god kvalitet med en modern kunskap om hälsa och välbefinnande.

Unika möjligheter för wellbeing i Tyskland - Vogelparkregion Recknitztal

Olika fågelarter

Utforska mångfalden av fågelljud i naturen och försök att upptäcka några av de 150 fågelarter som lever i Vogelparkregionen Recknitztal. Med lite tålamod kan du upptäcka sällsynta arter som den mindre fläckiga örnen eller den eurasiska kungsfiskaren. Speciellt under våren hör du fantastiska naturkonserter. Och på hösten stannar flockar av tranor på sin flygning söderut för att vila och äta.

Nationalparken Vorpommersche Boddenlandschaft

Nationalparken vid Östersjökusten i Vorpommern omfattar såväl vattenlandskap som kustlandskap. Bodden (en sorts laguner), uddar, stränder, sanddyner och klippor gör kustlinjen mycket dynamisk. Skogens ekosystem varierar i utseende. Njut av en hållbar och medveten resa in i naturens skönhet och upptäck skönheten i det mindre och nära perspektivet längs vägkanterna.

Floderna Recknitz & Trebel

Följ flodlinjerna och njut av naturens lugn. Begrunda medan du sakta flyter fram med en kanot genom vackra landskap och njut av den rika floran och faunan på din väg. Några tag med paddlarna och du kommer in i en fridfull värld helt annorlunda än det vardagliga livet.

Historisk saltrutt

Saltets historia i vår region går tillbaka till 1200-talet. I Bad Sülze utvann man salt genom förångning av det salta grundvattnet. Det torkade saltet transporterades på floden Recknitz, tills båtarna kom in i Östersjön. Idag kan du besöka museer, kaféer, en saltfabrik och smyckesateljéer – de kommer att visa dig saltets många olika former.

Avkoppling i salt luft

En promenad vid havet är en njutning för dina lungor – om du vill förstärka den hälsosamma effekten av saltrik luft kan du besöka ett graderverk i ett salttorn. Saltvatten rinner genom slånbärsgrenar och avdunstar i ett tunt saltdis. Du kan smaka på saltet och din kropp, sinne och själ kan slappna av. Njut av den speciella atmosfären antingen inomhus eller utomhus i harmoni med naturen.

Gårdsbutiker och producenter med lokala råvaror

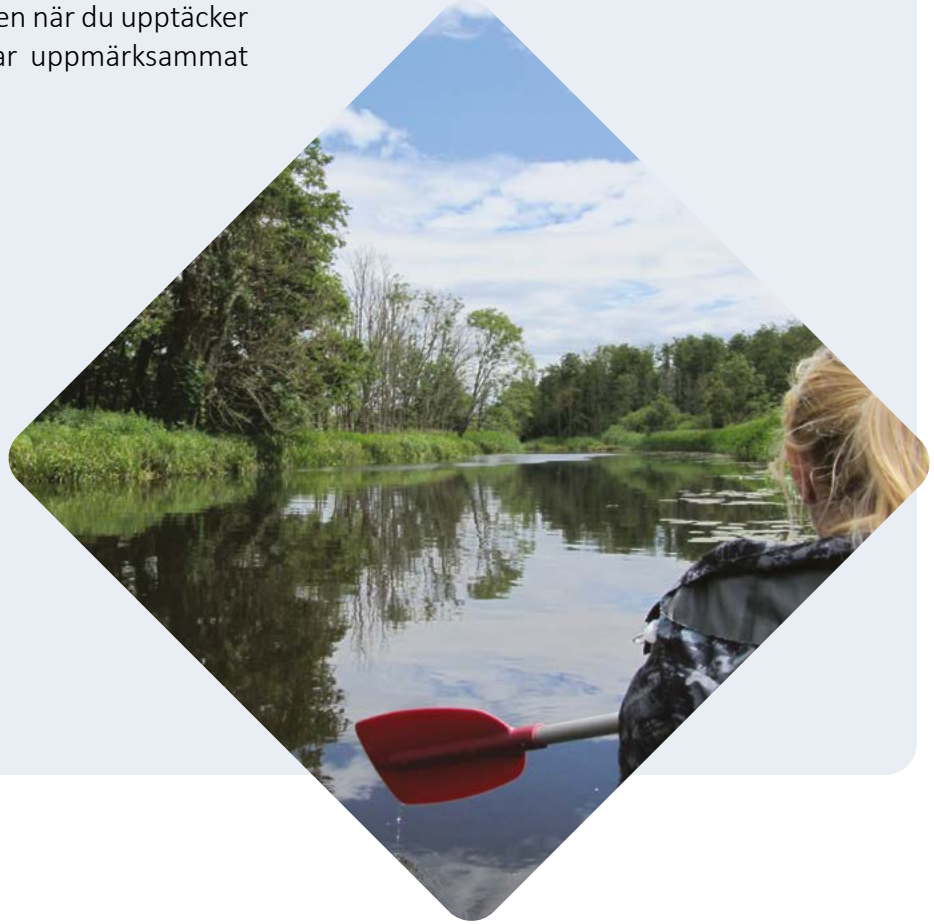
Vet du hur kallpressad olja framställs? Eller senap? Eller hur kaffebönor rostas? Gå och besök våra regionala producenter och ta en närmare titt på produktionen. Produktionens hemligheter avslöjas i guidade turer. Och om du gillar det du ser kan du köpa färska, regionala produkter i deras små gårdsbutiker.

Hållbara naturupplevelser

Njut av naturen på ett hållbart sätt: Använd din egen kraft för att med kanot eller på cykel utforska naturens gömda skatter. Följ med en naturguide och dra nytta av expertkunskapen: Vad är det för växter? Vilka av dem är ätbara? Vilka sällsynta djur lever här? Du kan mycket väl tappa kollen på tiden när du upptäcker saker som du inte har uppmärksammat tidigare.

Herrgårdar med parker och trädgårdar

Känn dig som en fin dam eller herre och besök en av våra gamla herrgårdar och njut av den speciella atmosfären. Husen är omsorgsfullt restaurerade och idag bjuder passionerade värdar in dig för att upptäcka de historiska byggnaderna. Ta en uppiggande promenad genom de vackra gamla parkerna, ursprungligen planerade av kända historiska landskapsarkitekter som Gustav Meyer – en av landskapsarkitekterna på vackra slottet Sanssouci i Potsdam.



Unika möjligheter för wellbeing i Polen - Pomorskie

Słowiński nationalpark

Słowiński nationalpark är en av de 23 nationalparkerna i Polen och är full av värdefulla våtmarker, kustnära sjöar och skogar. Den största sevärdheten är de rörliga sanddynerna. Vinden flyttar sand upp till flera meter per år vilket gör att sanddynerna ”vandrar”. Besökare kan välja mellan en rad utflykter som leder till observationsplattformar, fyrar och friluftsmuseet i Slovincian Village.

Sobieszewska Island och Vistula-mynningen

Ön Sobieszewo är en plats där den största av de polska floderna, Vistula, ansluter till Östersjön. Ön Sobieszewska och Vistula-mynningen är en fantastisk plats för vilda djur, särskilt för sjöfågel. Det är också en attraktiv plats att koppla av på. Naturen, såväl som lärorika vandrings- och cykelvägar uppmuntrar till promenader, cykelturer och att beundra den vackra landskapsbilden eller alla fåglar.

Näset Vistula

Näset Vistula skiljer Vistula-lagunen från Gdanskbukten. Där finns breda stränder omgivna av sanddyner och skogar. Luften är mättad med jod och en doft av tall, vilket gör det till en idealisk plats att koppla av på. Det är också ett underbart område för vattensporter, vandring och fågelskådning. Det finns fågelrika reservat inklusive den största kolonin av storskav i Europa.

Havets kulturarv

Närheten till havet har påverkat invånarna i kustområdena, deras kulturarv och levnadssätt i århundraden. Det visar sig i byggnader, hantverk, lokal konst och regional mat. Restauranger och barer erbjuder utsökt mat baserad på fisk. Färgglada fiskebåtar, små hamnar, specifika fiskarhus samt fyrvägen, Lighthouse Trail, uppmuntrar turister att besöka charmiga destinationer och upptäcka södra Östersjöregionen.

Kasjubiska gamla traditioner och folktro

Kasjubien ligger i Pommern och är en av de vackraste regionerna i Polen. Förutom sjöarna och skogarna är kasjubernas historia en stor besöksanledning och de värnar och förvaltar regionens kulturarv och egna språk. Några av turistattraktionerna är broderi, hantverk relaterat till flätning och Stolems - legendariska jättar som enligt folktron har påverkat formen på nuvarande landskapsbild.

Minerals

Mineraler som finns i traktens grundvatten sägs kunna tränga djupt in i huden och lindra många åkommor och de sägs också förbättra hudens utseende. Pommernområdet har rika avlagringar av mineralvatten med natriumklorid, bikarbonat och termiska vatten. De används för terapeutiska bad och inhalationer, bevattning och drickkurer.

Läkande bärnsten

Bärnsten används traditionellt som ett botemedel och till rengöring av sinne, kropp och själ. Det anses rena miljön, förnya nervsystemet, absorbera smärta och negativ energi och hjälpa till att lindra stress. Bärnsten används traditionellt också för att lindra depression och den sägs kunna öka självförtroendet, kreativt självuttryck, uppmuntra till beslutsfattande, spontanitet och ge visdom, balans och tålamod. I regionen Pommern kan du hitta många tillverkare som tillverkar kosmetika, kuddar och andra produkter baserade på bärnsten.

Bärnsten i kulturen

Vart än du går, på stranden, i museet, i kyrkan, på gatustånd så hittar du det ”baltiska guldet”. Bärnstenens betydelse har varit stark i den lokala kulturen, medicinen och konsten. Geologen kallar det för fossiliserat harts och arkeologen visar hur bärnsten har följt med kulturen i södra Östersjön genom historien. Det finns bara en sak som ingen forskare kan förklara- bärnstenens magi.

Unika möjligheter för wellbeing i Litauen - Klaipeda

Kuriska näset

Kuriska näset är ett unikt och känsligt, sandigt och trädbevuxet kulturlandskap på ett kustnära näs som har små lagunbosättningar. Näset har bildats med inverkan av havet, vinden och mänsklig aktivitet och fortsätter kontinuerligt att formas av dem. Tack vare ett rikt överflöd av unika natur- och kulturvärden har den behållit sin sociala och kulturella ställning. Det är ett Unesco:s kulturarv sedan 2000.

Karkle och Dutchman´s Cap

Klippan på Dutchmans Cap är en parabolisk dyn som lyfter sig 24 meter över havet. Toppen av klippan är ett utmärkt ställe att titta på fåglar som flyger över havet. Byn Karklė som etablerades vid Östersjökusten i slutet av 1400-talet och början av 1500-talet, är en av de äldsta och största historiska kustbosättningarna.

Šaukliai Tundra – unik blockterräng

Reservatet Šaukliai har en av de största samlingarna av stenblock i Litauen. Den unika landskapsbilden påminner mycket om tundran. Den som vill bekanta sig med landskapet och den säregna lokala floran och faunan kan på ett enkelt sätt ta sig fram genom stenblocken och enbuskarna på en serpentinringlande upptäcktsfärd längs den 2 kilometer långa stigen.

Botaniska parken i Palanga

Botaniska parken i Palanga omger Palanga Bärnstensmuseum och är en av de vackraste parkerna i Litauen. Parken grundades 1897 i den heliga Birutė-skogen och under lång tid kallade lokalbefolkningen den Birutes park. Träden hämtades från Berlin, Kaliningrad och andra europeiska botaniska trädgårdar. Parken erbjuder en mängd olika vyer och stämningar.

Höstdagjämningsfest i Neringa

På Kuriska näset firas höstdagjämningen och det Baltiska enandets dag för att hjälpa solen under vintersäsongen. På denna fest skapas speciella skulpturer i vass just för höstdagjämningen som på natten tänds på och kommer till liv i eldslågorna. Festivalmusik bjuder in till en färgstark musikalisk resa som kombinerar folkvisor med variationer av samtida musik

Festivalen ”Sounding Stones” i Mosėdis

Tanken med festivalen är att i en exklusiv stenmiljö sammanföra positiva deltagare som vill dela kunskap och erfarenhet med andra människor. Under festivalen hålls föreläsningar om självutbildning och självläkande metoder, kreativa workshops, möjlighet att se och röra samlingar av mineraler och sessioner med helande ljud.

Fytoterapi

Fytoterapi eller örtmedicin är en behandlingsmetod där man använder lokala medicinalväxter, örter och naturläkemedel. Fytoterapi används även inom kosmetologi- ekologiska krämer och masker baserade på naturliga ämnen. I traditionellt bastubad används björk, ek, lönn och lind för att binda viskor. På sommaren används även kvistar från lönn, asp och andra lövträd. Olika vispar ger olika doftupplevelser.

Apiterapi – bi-terapi

Bin är mycket viktiga i den litauiska kulturen. Vi erbjuder en alternativ behandling – apiterapi, som använder olika produkter från honungsbi. Det används till exempel för att lindra stress och balansera tankarna och känslorna i en speciell hydda med tusentals bin som surrar under dig. Det upplevs av många vara lugnande, stärka immunförsvaret, förbättra blodcirkulationen och hjälpa människor med andningsproblem.

Kolofon

Framtagen av: Danish Tourism Innovation & Linnéuniversitetet

Redaktör: Karin Melbye

Författare: Manuela Steimle, Joanna Kohnen, Kasia Kucharek, Egle Hidri, Karin Melbye, Lina Lindell, Stefan Lagrosen. Översättning: Per Markus Jönsson

Ett tack till: SB WELLs projektpartners för era bidrag och recensioner.

Wellbeingkonceptet baseras på: Lindell et al., 2021. DOI: 10.1080/24721735.2021.1961077

Layout: Joanna Kohnen, Länsstyrelsen Kalmar län & FHU Arkada Michał Twórz.

Foto: Tage Klee, Camp Møns Klint, Anders Brinckmeyer, Dansk Turisme Innovation, Thomas lx, Visit Denmark, Niclas Jessen, Werner Karrasch – Vikingeskibsmuseet Roskilde, Claus Starup, John Olsen – Geopark Odsherred, Ricky John Molloy, Joanna Kohnen, Naturum Ottenby Öland, Monkey Business Images, Mostphotos – Länsstyrelsen Kalmar län, TMV/ Andreas Duerst, L. Zust, Tourismusverein Vogelparkregion Recknitztal e.V., Erik-Gross, ostsee-kuestenbilder.de, Kasia Kucharek, Pomorskie.travel, W.Woch, Salantai Regional Park Administration, Shutterstock, A. Feser.

Språk: engelska, svenska, danska, tyska, polska och litauiska.

Tillgänglig via: wellbeingtourism.com. Copyright: SB WELL, version 1, 2020.

Projekt

SB WELL

Denna handbok är framtagen inom projektet SB WELL – Wellbeingturism i södra Östersjöregionen, riktlinjer för goda exempel och marknadsföring – med stöd från EU Interreg South Baltic programmet. Projektperiod 2018–2021. www.wellbeingtourism.com.

Målet med projektet är att öka medvetenheten om wellbeing, skapa wellbeing inom besöksnäringen och lyfta södra Östersjöregionen som en attraktiv destination för wellbeingturism. Projektet definition: Wellbeingturism skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ för både gäster och värdar, i ett hållbart samspel med lokalsamhället och miljön.

The contents of this booklet are the sole responsibility of the authors and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the Managing Authority or the Joint Secretariat of the Interreg South Baltic Programme 2014-2020.

Lead Partner

Linnæus University

Partners

EUC Coastal & Marine

KVK Klaipėdos valstybinė kolegija

Länsstyrelsen Kalmar län

Vogelparkregion Recknitztal

Pomerania Development Agency Co. Pomorskie Regional Self-government Company

energikontor sydost

PIN Pomorski Instytut Naukowy

DANISH TOURISM INNOVATION