

Uppliv wellbeing under
den litauiska sensommaren



 wellbeing
tourism

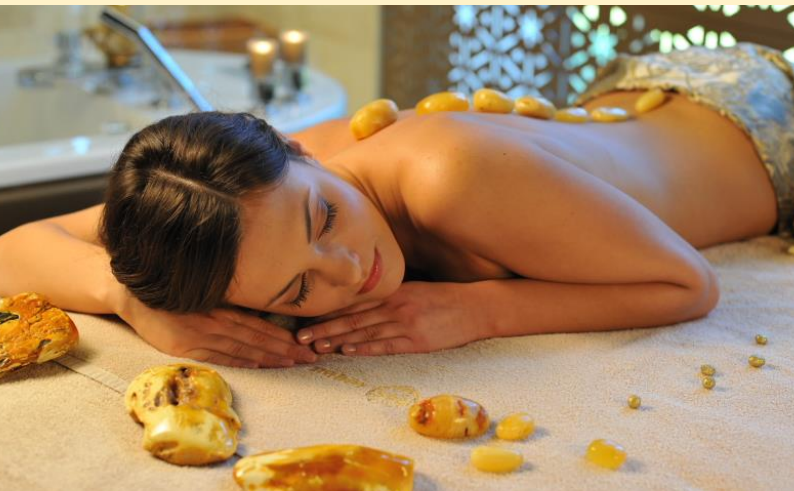
För nyfikna naturupptäckare
Säsong: Sensommar och höst



Säsong: Sensommar och höst

Ta vara på sensommarens, den tidiga höstens värme och det imponerande färgspelet längs med det kuriska nästes kust. Under denna rutt erbjuds du många nya platser och upplevelser som stimulerar dina sinnen, som ger dig nya intryck och samtidigt bidrar med välbefinnande för din kropp och din själ. Under den lugnare tiden kan du komma närmare naturen och upptäcka den vackra men ömtåliga naturen runtom den kuriska kusten.

Under de soliga men lite blåsiga höstdagarna välkomnas du av våra omtänksamma wellbeingvårdare, de tar väl hand om dig och ser till att du mår bra under din semester. Njut av gästfriheten, omsorgen, god mat och mysiga boenden. Låt dig fascineras av ett charmigt landskap i höstskrud. Lyssna till flyttfåglarnas röster, lövens prassel och skogarnas och vindens sång. Njut av vackra ängar täckta av spindelväv och skåda älvorna som dansar när dimman lägger sig över fälten. Smaka på den lokala maten och njut av säsongens delikatesser.



Första stoppet - Upplev hösten i Palanga

Ungefärlig tidsåtgång: 6 timmar

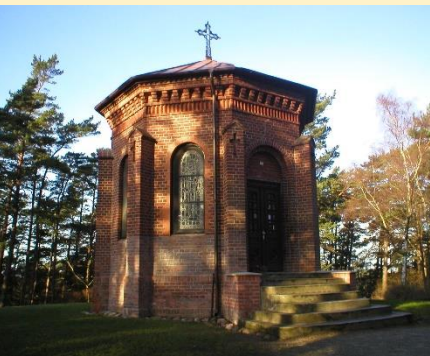
Wellbeingdestination: Palanga stad, Litauen

Rekommenderad startpunkt: Amber Museum, 17 Vytauto Str., Palanga.

GPS: 6200876, 315943

På hösten, efter en säsong med puls, liv och mycket rörelse, skruvas tempot och takten ned. Det har blivit dags för en lugnare tid, vila, utomhusvistelse och friluftsliv i Palanga. På hösten erbjuds fler möjligheter att uppleva naturen, men även mer plats och rymd. Din vistelse ute i det fria tillsammans med den salthaltiga luften gör gott för och bidrar till ditt välbefinnande.

Hösten är en bra tid för att lära dig mer om Palangas kulturhistoria. Staden är väl anpassad för att upplevas på cykel, särskilt under hösten, när det blivit lugnare på vägarna. Här finns ett nätverk med över 40 km cykelvägar som sträcker sig över hela orten. Palangas största sevärdhet är Bärnstensmuseet som ligger i den botaniska trädgården - ett riktig mästerverk från det sena 1800-talet.



Andra stoppet - Bärnstensbastun

Ungefärlig tidsåtgång: 2,5 – 3 timmar

Wellbeingdestination: Litauen

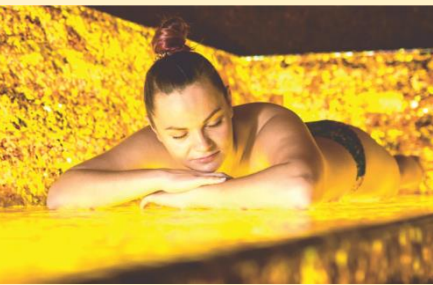
GPS: 6206411, 321288

Wellbeingvärd: *Atostogų parkas*

Atostogų parkas är västra Litauens största wellness, hälso- och rekreationsanläggning.

Atostogų parkas har världens första naturliga bärnstensbastu som försetts med tre ton naturlig baltisk bärnsten. Bärnstensbastun värms upp med hjälp av infraröda strålar som i sin tur värmer upp din kropp på djupet och hjälper dig att slappna av. När bärnstenen blir varm doftar det behagligt av harts, den släpper även från sig välgörande ämnen som din kropp absorberar via inandningen och via huden.

På Atostogų parkas erbjuds du olika sessioner och bastuprogram som kan hjälpa dig att bygga upp immunsystemets motståndskraft.



Tredje stoppet – Vinetu by



Ungefärlig tidsåtgång: 3 timmar

Wellbeingdestination: Kretinga, Klaipeda, Litauen

GPS: 6204521, 317391

Wellbeingvärd: Mindaugas Timinskas

Vinetu by är en nordamerikansk temapark och ett friluftsmuseum där den Nordamerikanska ursprungsbefolkningen och dess kultur hyllas och vårdas.



Här kan du bo i traditionsenliga tipi-tält eller i trähus. Maten som serveras är hälsosam och välsignad. Vill du ta det lugnt kan du ta ett utomhusbad eller delta i mer spirituella och själsliga aktiviteter. Vill du vara aktiv kan uppleva friheten på landsbygden, paddla kanot, spela musik tillsammans med andra, skapa unika hantverk eller delta i ritualer som tänder din inre kreativa gnista.

Lär dig mer om den nordamerikanska ursprungsbefolkningens legendariska kultur, deras historia, seder och livsvisdom. Knyt an till naturen och återuppliva kärleken och respekten för Moder Jord, Fader Himmel och allt omkring oss. Tolka naturens och dess tecken, känn vibrationerna i din själ och i ditt hjärta och ta vara på dina nyvunna kunskaper, meditera och rena dig.

Fjärde stoppet - Bärnstensfiske på Karklé strand

Ungefärlig tidsåtgång: 2– 3 timmar

Wellbeingdestination: Karklé strand, Klaipeda, Litauen

GPS: 6189730, 316134

Wellbeingvärd: Igoris Osnač

Längs den baltiska kusten värnar invånarna sedan långt tillbaka i tiden om denna värdefulla sten som även lyfts som havets guld. Här kan du lära dig mer bärnstenens mytomspunna och välgörande krafter. Idag används bärnstenen inom olika behandlingsformer.



Då bärnsten och vatten har en liknande täthet är det större chans att hitta bärnsten under den kalla årstiden. Då bär vind och vågor med sig stenarna och sköljer dem i land. Att göra en bärnstensutflykt är en trevlig och avkopplande aktivitet. Att sakta trosa längs stranden, andas den friska havsluften och titta ut över havet kan bidra till lugn, rörelse och inre harmoni. Här finner du välbefinnande för både sinne, kropp och själ.

ros
inis
is

Gintaro muziejus

1

2

3

4

Pajūrio regioninis parkas

Palepgiriai

Tarvydai

Zibininkai

Užpelkiai

Rūdaičiai

Parąžė

Ankštakiai

Kveciai

Palanga

Vilimiškė

Vydmantai

Kretingsodis

Pryšmančiai

Kretinga

Anaičiai

Girkaliai

Liepyne

Graudūšiai

Letūkai

Kiokiai

Raišiai

Egliška

Lankučiai

Bruzdeilynas

Potrai

Kretingalė

Vitiniai

Peskojai

Dargužiai

Stančiai

Karkle

Kunkiai

Normantai

Paupuliai

Simkai

Zeigiai

Bendikai

Radailiai

Kukuliskiai

Glaudenai

Purmaliai

Gvildžiai



Denna broschyr är framtagen inom projektet SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for good practices & Promotion, ett gränsöverskridande samarbetsprojekt inom Interreg South Baltic Programmet 2014-2020. Den är delfinansierad av Europeiska unionen (Europeiska regionala utvecklingsfonden, ERUF)



European
Regional
Development
Fund



Innehållet i denna broschyr är helt författarnas ansvar och syn och kan inte på något sätt återspegla åsikter hos Europeiska unionen, Förvaltningsmyndigheten eller det gemensamma sekretariatet för South Baltic Cross-border Cooperation Programmet 2014-2020

Bildmaterial: EUCC Baltic Office, Donatas Ravaitis, Spa Atostogų parkas, Spa Vanagupė, Viktoras Šadauskas