



Darnusis sveikatingumas protui, kūnui ir sielai

 Wellbeing
tourism

Smalsiems keliautojams
Visus metus



Kalmaro sąsiaurio pakrante...

Žydinčiais kaimo keliais ir vingiuotais žvyrkeliais priartėsite prie natūralaus ir paprasto gyvenimo. Čia rasite dvasios ramybę ir tai, kas naudinga jūsų kūnui ir sielai. Čia galite susilieti su gamta ir pamilti nuostabų kraštovaizdį tarp jūros ir miško. Šis darniojo sveikatingumo maršrutas skirtas jums, ieškantiems atgaivos, norintiems rūpintis savo kūnu ir rasti vidinę ramybę bei tuo pačiu daryti gera gyvūnams, gamtai ir aplinkinei visuomenei.

Keliaudami po Torsås ir Södermöre apylinkes galite grožėtis vaizdinga ir įvairia gamtine bei kultūrine-istorine aplinka, vešliais miškais ir laukais, žydinčiomis pievomis ir sielą atveriančiu krantovaizdžiu. Jūs galite keliauti po šias vietas patys arba su darniojo sveikatingumo gidais.

Keliaudami galite įsigyti vietinio maisto iš netoliese esančių ūkio krautuvių ir naudotis „viešos prieigos teise“ (allemansträtten) laisvai klajoti ar praleisti naktį privačioje valdoje. Taip pat galite leisti mūsų rūpestingiems šeiminkams jums pasirūpinti ir praleisti naktį jaukiose, darnaus sveikatingumo nakvynės vietose.

Šis maršrutas siūlo pusantros dienos patirtį, leidžiančią keisti veiklą pagal savo pageidavimus. Galbūt jūs esate ankstyvas paukštis arba žvaigždžių stebėtojas. Kad ir ko norėtumėte, šis maršrutas leis jums (vėl) atrasti darną ir pusiausvyrą su savo vidiniu „aš“ ir su kitais žmonėmis.



1 sustojimas. Širrin-joku maudykla Gullabo miške

Apytikrė lankymosi trukmė: apie 2,5-3 valandas

Darniojo sveikatingumo vietovė: Gullabo miškas, Skörebo

Rekomenduojama pradžios vieta: Skörebo 107, Gullabo

GPS: 6255915, 553230

Darniojo sveikatingumo vietos šeimininkė: Liselotte Johansson, miško maudynių gidė

Pradėkite dieną suaktyvindami pojūčius ramiose miško maudynėse. Gydomosios ir raminančios miško galios padeda normalizuoti širdies ritmą, sureguliuoti kvėpavimą ir nusiteikti dienai. Aplink nedidelį Gullabo kaimelį rasite gerai pažymėtus pėsčiųjų takus, vedančius vešliais žvyrkeliais, miško takais, per aromatingus laukus, gražias miško ganyklas, pro vaizdingus raudonai dažytus kotedžus ir senas sodybas. Ūs pažinsite įdomią kasdienybės istoriją ir atrasite praėjusių laikų žymenis. Įsidėkite į kuprinę tradicinės švediškos fikos (maisto), miego kilimėlį ir pagalvę. Pasirinkite pėsčiųjų taką ir raskite vietą, kur jausitės saugiai ir gamtos apsuptyje, kur miško energija pripildys jūsų kūną teigiamų emocijų. Atraskite maudynes miške patys arba leiskite jus palydėti mūsų darniojo sveikatingumo gidams, kurie pasirūpins jumis ir jūsų grupe. Ekskursijos metu užmėgsite naujų pažinčių, susibursite prie jaukaus laužo ir skaniai pavalgysite.



2 sustojimas. Iglasjõno ežeras



Adresas: Iglasjõn, Torsås | **GPS:** 6247191, 551010

Mėgaukitės nuostabiu, atpalaiduojančiu, suteikiančiu energijos maudymusi Iglasjõno ežere arba tiesiog užlipkite ant liepto ir įmerkite kojas į vandenį. Važiuodami vingiuotais kaimo keliukais, per tradicinius Smolando kaimus su žydinčiomis pakelėmis pasieksite mišką ir tykų ežerą tarsi gražų paveikslą, įrėmintą medžiais. Pasimėgaukite tylą ir erdvės pojūčiu. Iš pažiūros tamsus ir nejudantis vanduo paguos, nuramins, suteiks šilumos ir saugumo pojūtį. Nepaisant tamsios spalvos, ežero vanduo yra gaivus ir vasarą šiek tiek įšyla. Siauras smėlėtas paplūdimys ir dugnas leidžia lėtai ir ramiai įbristi į vandenį.

Maudymasis Iglasjõno ežere pripildo sielą nuostabiu, įkvepiančiu jausmu ir vidine ramybe. Pasimėgavę įkvepiančiu vaizdu, galite atsigulti ant liepto ir leisti nosies ar pirštų galiukams panirti į vandenį. Galbūt jus aplankys apsiuva ar paukštelis, kuris savo giesme praskaidrins jūsų buvimą. Prie Iglasjõno ežero yra nedidelė kepsninė su suolais ir stalais, puikiai tinkanti užkandžiams pašildyti, arbatos vandeniui užvirti ar pietums paruošti. Ten taip pat rasite biotualetą ir vaizdingą pėsčiųjų taką aplink ežerą.



3 sustojimas. Stuvenäs & Örarevets krantovaizdis

Darniojo sveikatingumo vietovė: Örarevet krantovaizdis

Apytikrė lankymosi trukmė: 1,5 valandos su galimybe nakvynei

Rekomenduojama pradžios vieta: Stuvenäsvägen 1, Söderåkra

GPS: 6258554, 569510 | **Darniojo sveikatingumo vietovės šeimininkai**

– vietiniai svetingumo paslaugų teikėjai



Mūsų maršrutas toliau driekiasi per mažus kaimelius, vešlius laukus, link Kalmaro sąsiaurio. Čia jus pasitiks gražus kultūrinis-istorinis krantovaizdis, kuris bus jūsų galutinis dienos kelio tikslas, kur galėsite rinktis iš kelių protui, kūnui ir sielai naudingų veiklų bei patirčių.

Pakrantėje yra kelios promenados ir pėsčiųjų takai, įskaitant Kalmaro sąsiaurio pakrantės taką. Nueikite iki Fulviko paplūdimio arba leiskitės į įkvepiantį pasivaikščiojimą su gidu ir susipažinkite su Örareveto draustiniu bei jo gražiomis ir rūšių turtingomis pajūrio pievomis, kurios atsirado ir išliko dėka darnios žmonių, gyvūnų ir augalų sąveikos.

Jei planuojate maršrutą kaip kelių dienų patirtį, rekomenduojame užsisakyti vieną iš mūsų jaukių nakvynės vietų. Mūsų sąmoningi ir rūpestingi šeimininkai jums pasirūpins, kad galėtumėte ramiai atsipalaiduoti ir atsigauti.

4 sustojimas. Fulviko plažas



Darniojo sveikatingumo vietovė: Fulvikas ir Örareveto draustinis

Apytikrė lankymosi trukmė: 1-3,5 val.

Adresas: Örarevet, Söderåkra. **GPS:** 6257734, 569629



Jei pasirinksite nakvoti vienoje iš netoliese esančių mūsų darniojo sveikatingumo nakvynės vietų, rytą galite pradėti pasivaikščiojimu paplūdimyje ir gaiviai išsimaudyti jūroje arba žiemos mėnesiais šildomame lauko baseine. Taip pat pasinaudokite galimybe rytinei meditacijai arba jogai paplūdimio pievoje ar nuostabiame saulės įkaitintame smėlio paplūdimyje.

Šalia paplūdimio yra keli pėsčiųjų takeliai ir pažintiniai takai; Čia galite laisvai klajoti ir atrasti nuostabų krantovaizdį bei susipažinti su Örarevet draustiniu. Maudykla yra sekli, o kai kurios paplūdimio ir draustinio vietos yra pritaikytos vaikiškiems vežimėliams, vaikštynėms ir neįgaliųjų vežimėliams. Žiemos mėnesiais takai gali būti patišę, todėl drabužius ir avalynę derinkite pagal sezoną ir orą.



Į paskirties vietas galite patekti skirtingais maršrutais. Pagrindiniai keliai greičiau nuves į tikslą, o keliaujant jaukais kaimo keliais ir vingiuotais žvyrkeliais, keliavimo tempas sulėtėja. Kelionė užtrunka kiek ilgiau, bet tampa įdomesnė. Maršrutas buvo kruopščiai sukurtas tam, kad galėtumėte patirti visą Kalmaro sąsiaurio pakrančių kraštovaizdžio grožį tvaresniu būdu, kuris būtų naudingas protui, kūnui ir sielai.

Šis leidinys parengtas įgyvendinant ES Europos regioninės plėtros fondo Interreg Pietų Baltijos 2014-2020 m. programos projektą „SB Well – Darniojo sveikatingumo turizmas Pietų Baltijos regione – gerųjų praktikų ir skatinimo gairės“.

Projektą iš dalies finansuoja Europos Sąjunga (Europos regioninės plėtros fondas)



European
Regional
Development
Fund



Už šio dokumento turinį atsako tik jo autoriai ir jis jokių būdu neatspindi Europos Sąjungos ir 2014–2020 m. Interreg Pietų Baltijos programos vadovaujančiosios institucijos ar jungtinių sekretoriato požiūrio.

Nuotraukų šaltiniai: Joanna Kohlen, Stufvenäs Gästgifveri, Linné-universitetet – Getty Images