



RUTTEN ÄR Co2-BERÄKNAD



Wellbeing  
turism

VÄLBEFINNANDE VID HAVET  
– UPPLEV DEN LITAUISKA VINTERN –

SEMESTRA HÅLLBART  
GÖR GOTT & MÅ VÄL



VILL DU OCKSÅ MÅ BRA,  
SEMESTRA HÅLLBART  
OCH GÖRA GOTT?



#HOMESOFWELLBEING

# VÄLBEFINNANDE VID HAVET

## - UPPLEV DEN LITAUISKA VINTERN

Vintersäsongen vid den litauiska kusten erbjuder dig underbara möjligheter för avkoppling, lugn, ro och välbefinnande. På den unika semesterorten Neringa hittar du sinnesfrid och andrum för din kropp och din själ.

Mellan havet och lagunen, mellan sanddyner och skog, kan du känna närheten till naturen, upplev harmoni och finn balansen. Den litauiska vintern vid Östersjökusten är en fantastisk tid för dig som är värdesätter hållbara besöksmål och upplevelser, för dig som söker en semester som bidrar till ditt välbefinnande och samtidigt har en positiv inverkan på miljön.


Efter sommarsäsongens liv och rörelse kan du nu njuta av en lugnare och långsammare tillvaro. Upptäck stränder, kustområden och skogar i tystnad.

Njut av våra wellbeingvårdars omtänksamma och varsamt komponerade utflykter, aktiviteter och gör något gott för din kropp, ditt sinne och din själ. Prova på välgörande och hållbara behandlingar, ritualer och spabad.

Under vintertiden är dagarna korta, nätterna mörka och temperaturen kallare. Att vara ute en heldag vid östersjön- och den Kuriska lagunkusten kan vara härligt berikande, uppfriskande men även utmanande.

Då kan det vara skönt att få komma in på ett mysigt spa- eller kurhotell där du kan njuta av varma bad, bastu, massage eller att bara vara och koppla av och kontempera.





Att basta är välgörande upplevelse som gör gott för både kropp och själ, det är avslappnande samtidigt som det återupplivar din kropp, det mjukar upp dina muskler och stimulerar lymf-systemet och stärker dig mot både fysisk och mental stress. Utöver det kan bastubad ha en positiv inverkan på humöret och kan hjälpa mot sömnsvårigheter. Att bada bastu ger dig energi!

# WELLBEING I LITAUEN



## Att semestra i linje med wellbeing

Wellbeingturism är hållbar turism som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ. Det finns en intention att göra gott, med en positiv inverkan på människor; både på dig som gäst och våra värdar, men även på omgivningen, vår planet, i nuet och i framtiden. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välmående (wellbeing).

## Varför du ska välja wellbeingföretag

Wellbeingföretag har som mål att bedriva sina aktiviteter i harmoni och balans med omvärlden. De är öppna, ärliga och medvetna om hur deras aktiviteter påverkar samhället och miljön. De är även engagerade i samhället och har kunskaper om de viktigaste lokala frågorna.

Ett wellbeingföretag värnar och är mån om lokalbefolkningens, sin personals och sina gästers välmående, tar hänsyn till traditioner och naturarv. Ett wellbeingföretag spider gärna sin kunskap till fler och möter dig och andra med vänlighet och glädje.

## Bra att veta om wellbeingrutten

Typ av rutt: Flerdagstur

Säsong: Vinter

Ruttens längd: Cirka 100 km

\* Du kan välja om du vill tillbringa några timmar eller heldagar vid våra rekommenderade stopp. Ta dig gärna mer tid och planera in några nätter. Det finns mycket att se & göra i anslutning till wellbeingrutten.

**Packa ryggsäcken med:** Hållbara toalettartiklar och sovkläder, badkläder, eventuellt sköna överdragskläder att ha innan och efter spabad, solglasögon, kamera, vattenflaska. Eventuellt kontanter.

*Fler wellbeingföretag och platser hittar du i vår karta på [wellbeing-tourism.com](http://wellbeing-tourism.com). Tänk på att boka dina boenden och upplevelser i förväg.*







STOPP 1

## ATOSTOGY PARKAS

KOM IHÅG ATT TA  
MED BADKLÄDER!



**Ungefärlig tidsåtgång:** Cirka två timmar

**Wellbeingdestination:** Atostogy parkas, Užpelkiai, Litauen

**Upplevelser:** Avkoppling, sinnesro, bastubad, massage, behandlingar

Holiday Park är västra Litauens största hälso- och rekreationsanläggning, vi har 16 pooler för din återhämtning och hälsa.

Spaanläggningen Atostogy parkas ligger cirka sex kilometer från centrala Palanga och är enkelt att nå med cykel. Det är den största wellness- och spaanläggningen i västra Litauen och är en härlig destination för dig som är spaentusiast och söker nya, unika välbefinnandeupplevelser.

Här kan du välja mellan olika pooler att koppla av i och njuta av. Du erbjuds allt från vattenunderhållning, vattengymnastik, olika bastuprogram och hälsobehandlingar.

Atostogy parkas har världens första naturliga bärnstensbastu som försetts med tre ton naturlig baltisk bärnsten. Den liknar det berömda förlorade bärnstensrummet. Bänkar, väggar och taket är helt täckta med 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 ifrån sig välgörande ämnen som din kropp absorberar via inandningen och via huden. Att bada bastu kan bland annat förbättra blodcirkulationen och stärka immunförsvaret.





## STOPP 2

# VIEŠBUTIS VANAGUPE SPAHOTELL

**Ungefärlig tidsåtgång:** Cirka tre timmar

**Wellbeingdestination:** anagupės g. 31, Palanga 00169, Litauen

**Upplevelser:** Spaupplevelser, bad och behandlingar, god mat och natur.

Vanagupe hotell och konferenscenter är det största och mest moderna konferenscentret i västra Litauen. Här kan du som gäst eller konferensdeltagare njuta av behandlingar eller koppla av i ett härligt spa efter dag med möten eller workshops. Här kan du alltid förvänta dig färska råvaror, raw-food och hälsosam mat och av hög kvalitet. För dig som är hotellgäst anordnas olika utflykter, ridturer och golfupplevelser. Välkommen till en plats för avkoppling och minnesvärda upplevelser.

Vanagupe resort och spa är en plats där du kommer att finna lugn och ro och återhämtning. I Vanagupes lyxiga spa kan du skämma bort dig själv. Här finner du avkoppling för sinne, kropp och själ.

Denna spa-oas ligger i ett naturskönt läge, där skönhet och harmoni möts. Här hittar du över 100 olika spa-behandlingar och välgörande ritualer som hjälper dig att koppla av. På spaavdelningen finns flera olika bastur med aroma och ånga, isbad, jacuzzi och flera olika pooler och simbassänger.

Bada eller koppla av i ångbad eller njut en skön bubbelbadsmassage. Här kan lämna stress och tröttheten bakom dig. Utöver spaupplevelser kan du även njuta av en mängd olika skönhetsbehandlingar med kosmetika inspirerat av havets naturligt välgörande egenskaper. Det finns även helkroppsbehandlingar med massage som gör gott för både kropp och själ. Passa på att ge dig själv tid at återhämta dig.







STOPP 3

## KARKELBECK NO. 409

**Wellbeingdestination:** Placio g. 10, Karklės k., Klaipėdos, Litauen

**Upplevelser:** Tystnad, havsnära naturupplevelser, massage, dans

**Ungefärlig tidsåtgång:** Från fyra timmar eller mer

Karkelbeck No. 409 är en liten gård, med en intressant historia, belägen endast ett stenkast från Östersjökusten, i närheten av Olando Kepkure-klippan.

Karkelbeck kan enkelt nås med cykel från Palanga via en cirka 15 kilometer lång cykelväg. I Karkelbeck No. 409 möts du av en lugn och fridfull miljö. Här kan du höra havets brus, lövens sus och titta ut över en litauisk äng, en gammal skog och njuta av alldeles unik kuststräcka. Med en kort promenad når du havet, den vita sandstranden och de mjuka vågorna bjuder in till långa dagar vid stranden, bad och avkoppling

Här kan du gå på yogaklasser, njuta av ört- och bärnstensterapi och gå på

föreläsningar om hälsa och friskvård. Här erbjuds även upplevelser som bjuder in till rörelse och som ger värme åt kroppen såsom massage med bärnsten, ayurveda, akupunktur, sound-healing, dans, japansk shiatsu och mycket mer. För dig som längtar efter tystnad erbjuds under höst, vår och vintersäsongen en unik tystnadsterapi.

Självklart kan du också bara promenera längs stranden för att plocka örter och samla bärnsten. Under den tidiga våren, hösten och på vintern är det särskilt stillsamt vid vattnet. Då är den salthaltiga havsluften ren och full av härliga dofter, frisk och välgörande för din kropp och din själ.

VÄRDINNAN  
PRATAR SVENSKA!

STOPP 4

# ATEIK ATEIK KAVINĖJE

**Wellbeingdestination:** Ateik Ateik kavinėje, Melnrage strand, Litauen

**Upplevelser:** Hållbara, smakrika matupplevelser, strandhäng & umgänge

**Ungefärlig tidsåtgång:** En timme eller mer

Rutten tar dig nu vidare till den trevliga kafébaren Ateik Ateik (på svenska kom kom). Här möts du av en ljus lokal och en mysig atmosfär med stora fönster med utsikt över den lilla uteserveringen och havet.

Här hittar du ett stort utbud av hälsosam och växtbaserad mat och dryck. Du bland annat njuta av näringsrika och fräscha frukostar, fika och lunch som chiapudding, varma smörgåsar, goda ostar, kakor och gott kaffe.

Kafébaren Ateik Ateik är ett litet familjeföretag som värdesätter närheten och relationen till dig som gäst. Vårdarna är omtänksamma och medvetna om omgivningen och om deras avtryck de gör.

Här hjälper alla varandra och man är mån om att dela lycka och glädjrika stunder och upplevelser med besökarna. Här är man mån om att förmedla en positiv energi och berika besökarna med den fantastiska utsikten. Här fokuserar man på hållbarhet, gemenskap och känslan av välbefinnandet mellan värd och besökare.

Det inre välmåendet och anknytningen är en annan hjärtefråga för vårdarna på Ateik Ateik. Här förmedlas kunskaper planeten och om den ömtåliga Östersjön. Man öppen, ärlig och medveten om hur deras handlingar påverkar samhället och miljön. Vårdarnas mål är att bedriva sin verksamhet i harmoni och balans med miljön och världen.



STOPP 5

# NERINGOS KURORTAS

**Wellbeingdestination:** Pamario g. 53, Nida 93121, Litauen

**Upplevelser:** Lugn & ro, matupplevelser, båtliv, shopping, kulturhistoria

**Ungefärlig tidsåtgång:** Cirka två till tre dagar

Neringa badort är ett fantastiskt semester mål för dig som söker lugn och ro, oavsett vad du vill hitta på under din lediga tid så finns här något för alla. Här finns mycket att beundra och titta på. Neringa är en vacker plats, känd långt utanför Litauens gränser för sina tallskogar, sanddyner, stora vita sandstränder, pittoreska hamnar och små fiskebyar.

Här har man bevarat de vackra kulturhistoriska trähusen, den gamla arkitekturen och inredningsdetaljerna. Här finns små och mysiga caféer och trevliga innergårdar som gärna besöks av svanar och ankor.

Omgiven av sanddyner, laguner och hav har Neringa länge varit attraktivt för besökare som längtar efter en idyllisk och lugn plats att semestra på.

Området präglas av en fridfull känsla som endast bryts av sjöfåglarnas glada läten och vågornas brus som sakta sveper in över lagunstranden.

Det unika med Neringa är att den, till skillnad från semesterorten Palanga, associeras som en fridfull året runt destination där välbefinnande och lugn står i fokus. Här är man mån om det genuina och lokala, man lyfter fram fridfulla platser och erbjuder även ett lugnare utbud av fritidsaktiviteter. Även under högsommaren är det lite lugnare med besökare i Neringa.





TAG MED DIN KAMERA  
OCH DINA PROMENADSKOR!

STOPP 6

## NIDOS PAPLŪDIMIAI

**Wellbeingdestination:** Neringos savivaldybė, Litauen

**Upplevelser:** Friluftsliv, havsbad, strandliv, sinnesro & naturupplevelser

**Tidsåtgång:** En heldag, cirka 6 - 8 timmar

Neringa seasied resort är känd långt utanför Litauen för sina otroligt vackra, rena och vidsträckta stränder. Stränderna vid Neringa har gång på gång rankats bland de bästa 100 stränderna i världen.

De två östersjöstränderna i Neringa, de mest centrala delarna av stränderna i Nida och i Juodkrante får dessutom regelbundet den internationella utmärkelsen blå flagg för sin välutrustade badstrand och höga servicenivå.

*Låt den friska havsbrisen, luften och dofterna fylla ditt sinne och din själ med härliga känslor.*

Utöver det erbjuder Neringas stränder en mängd olika aktiviteter för familjer men även för wellbeingbesökare som söker en plats för att hänga upp hängmattan på en tall och bara vill njuta av havets och tallskogarnas doft, vill njuta av lugnet och lyssna till vågornas brus.

Neringa är en fantastisk plats för att njuta av havets, vindarnas och solens välgörande krafter. Oavsett om du vill ta dagen med ro eller om du hellre söker rörelse och aktiviteter finns här något för alla. Stranden bjuder in till långa och långsamma promenader. Ta dig tid att uppleva platsen med alla dina sinnen, upplev känslan av rymd och frihet.



STOPP 7

# KURŠIŲ NERIJOS NACIONALINIS PARKAS

**Wellbeingdestination:** Kuršių Nerijos nacionalinis parkas, Litauen

**Upplevelser:** Friluftslivsaktiviteter, vandring, stavgång, fågelskådning

**Ungefärlig tidsåtgång:** 1- 2 timmar

Kuršių nerijos – Kuriska Näsets nationalpark är en verkligen unik plats, det är en cirka 100 kilometer lång landtunga som formats av havets och vindens krafter, som samtidigt är ett resultat av människans inverkan och försök av att bevara området sedan lång tillbaka.

Än idag är näset under städning förändring. Näset har ett överflöd av särpräglade natur-och kulturtillgångar och har än idag bibehållit sin sociala och kulturella betydelse. En plats väl värd att besöka.

Utöver sitt idylliska lugn erbjuder Neringa många fina möjligheter för fritidsaktiviteter och ett aktivt friluftsliv. Förutom olika vattenaktiviteter som att bada, simma och att segla längs med

lagunen kan du ta dig en riktigt härlig och lång joggingtur längs den vidsträckta stranden. Neringa har även länge ansetts vara ett mecka för orienterare och det anordnas ofta internationella orienteringstävlingar.

I skogen och längs med sanddynerna hittar du fina möjligheter för vandring och stavgång vandring och stavgång. I området hittar du även flera olika leder som är väl lämpade för stavgång, bland annat välmarkerade naturstig där du guidas runt med hjälp av skyltar och informationstavlor, kustpromenaden samt flera skogsstig på Kuriska näset. Lederna passar bra för att upplevas året runt i alla väder, klä dig efter väder så att din stavgång blir till en angenäm aktivitet!





# HUR DU TAR DIG RUNT

Den här rutten ger dig ett förslag på en fyra dagars upplevelse med möjlighet att variera aktiviteterna efter dina önskemål. Kanske gillar du att vara uppe med tuppen, kanske är du en nattuggla och uppskattar att skåda stjärnorna.

*Vad du än föredrar hoppas vi att du hittar inre frid, balans och harmoni, på egen hand eller med andra.*

Till besöksmålen längs rutten kan du ta dig via olika vägar. Huvudlederna tar dig snabbare till destinationen, medan tempot längs mysiga landsvägar och krokiga grusvägar sänks. Det tar lite längre tid, men bjuder på fler spännande och sevärda miljöer.

*Välj gärna din ruttsträckning innan du påbörjar din resa så att du inte missar något!*

Rutten och vägarna mellan besöksmålen har omsorgsfullt valts för att du ska kunna upptäcka och ta in allt det vackra östersjö- och de Kuriska kustlandskapen har att erbjuda på ett mer hållbart sätt som samtidigt gör gott för sinne, kropp och själ.

Upplev kulturhistoriska byggnader och minnen, naturen och andra vackra vyer som bjuder in att uppleva rutten under årets alla säsonger.

Besökskartor för de olika destinationerna samt kartor över cykel- och vandringsleder kan laddas ner via vår hemsida eller hämtas på en turistbyrå i Palanga, Klaipėda och Neringa eller besökscentret i Seaside Regional Park och Curonian Spit National Park.



## Gör smarta val och minska dina fotavtryck!



**Cykel - 0 g/CO<sub>2</sub>**

BÄSTA ALTERNATIV, LÅG PÅVERKAN



**Elcykel - 26 g/CO<sub>2</sub>**

BÄSTA ALTERNATIV, LÅG PÅVERKAN



**Kollektivtrafik eldriven - 1100 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN (PROVIDED THAT THE BUS IS WELL FILLED)



**Kollektivtrafik biobränsle - 825 g/CO<sub>2</sub>**

HÖG PÅVERKAN (PROVIDED THAT THE BUS IS WELL FILLED)



**Kollektivtrafik - 2700 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN (PROVIDED THAT THE BUS IS WELL FILLED)



**Elbil - 2068 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN (MEDELSTOR ELBIL)



**Biobränsle bil - 1413 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN (MEDELSTOR BIOGASBIL)



**Bil - 5413 g/CO<sub>2</sub>**

HÖG PÅVERKAN (MEDELSTOR DIESELBIL)

SB  ELL



European  
Regional  
Development  
Fund

# Wellbeing turism



#WELLBEINGSEMESTER

[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

Linnéuniversitetet 



Satsningen på wellbeingturism i Kalmar län och södra Östersjöregionen finansieras av medel från EU Interreg South Baltic & Europeiska regionala utvecklingsfonden (ERDF).  
Bildmaterial: EUCC Baltic Office, Länsstyrelsen Kalmar län & Getty Images.

---

The contents of this document 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.