



KLIMATVÄNLIG RUTT



 **Wellbeing**
turism

HYGGE & GLÄDJE
WELLBEINGUPPLEVELSER
I DANMARKS GAMLA HJÄRTA



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



#HOMEOWELLBEING



DANMARK – HEM FÖR HYGGE & GLÄDJE

Långa rena, fridfulla sandstränder, massor av cyklar, riktigt bra mat, charmig natur med obemannade stånd, massor av stigar för vandring och cykling, och passionerade människor som väntar på att ta emot dig.

I sydöstra Själland och Møn kan du uppleva vackra och varierande natur- och kulturhistoriska platser, blommande ängar, frodiga skogar och åkrar och ett helt magiskt själsöppnande kustlandskap. Planera din nästa semester i Skandinavians gamla hjärta.

Välkommen genom porten till Östersjön. Vi erbjuder dig massor av fina vandrings- och cykelleder, en orörd kustlinje med fridfulla sandstränder, underverken vid Møns Klint och Stevns Klint och omtänksamma wellbeingvårdar.

Den här rutten ger dig ett förslag på femdagarsupplevelser med möjlighet att variera dina aktiviteter efter dina önskemål.

Kanske är du morgonpigg och uppe med tuppen, eller en stjärnskådare, eller kanske båda? Vad du än föredrar hoppas vi att du kommer att finna inre frid, harmoni och balans, ensam eller tillsammans med andra.



Ruttöversikt

Stopp 1. Holberggaard gastronomi & konferens

Stopp 2. Anahata Yoga Retreat Centre

Stopp 3. The Camøno vandringsled

Stopp 4. Møns Klint och Dark Sky Park



WELLBEING I DANMARK



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: 2-3 dagar

Säsong: Sommar

Ruttens längd: Olika beroende på ditt val av vandringsleder.

Upplevs bäst: Till fots, på cykel, kollektivtrafik eller miljöbil.

* 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, sovkläder, solskydd, vandringskor, sovsäck, eventuellt en filt eller en yogamatta, solglasögon, kamera och vattenflaska.

Fler omtänksamma wellbeingföretag och platser hittar du i vår karta på wellbeingtourism.com. Tänk på att vissa boenden och upplevelser kan behöva bokas i förväg.





STOPP 1

HOLBERGGAARDEN

TA MED DINA
PROMENADSKOR!



Ungefärlig tidsåtgång: Cirka 2,5- 3 timmar

Wellbeingdestination: Strandgaardsvej 8, 4760 Vordingborg, Danmark

Upplevelser: Natur och parkmiljöer, vatten, lugn och god mat

Hollberggaarden är en liten gård som totalrenoverats för att i sin nya kostym bli ett fint och avkopplande hotell och konferenscenter.

Omgivningarna är de bästa tänkbara med en mycket stor park med två sjöar och med en härlig utsikt över vacker natur. Ett lugnt, lantligt paradis

Företagets grundstomme är en liten gård, totalrenoverad till hotell och konferenscenter. Omgivningarna är de bästa tänkbara: En magnifik park med två sjöar, omgiven av vacker natur. Med andra ord ett lugnt lantligt paradis.

Utifrån denna anläggning har värdarna bestämt sig för att bygga sina ambitioner: De vill ha Danmarks nöjdaste och gladaste gäster. Oavsett om de kommer som värdar eller gäster på fester.

Som hotellgäster, arrangörer eller deltagare i möten, seminarier eller konferenser. Anläggningarna har utvecklats och används nu även alltmer för retreatare och andra wellbeingaktiviteter. Nyligen har de byggt till ett vindskydd runt sin eldstad.



STOPP 2

ANAHATA YOGA RETREAT CENTER

Ungefärlig tidsåtgång: Cirka 2,5- 3 timmar eller en övernattnings

Wellbeingdestination: Rytsebækvej 17, Stege, Danmark

Upplevelser: Yoga, chanting, meditation, tystnad och avkoppling

Den Friska havsluften, det milda ljudet av vågorna, solen på terrassen, fartygen vid horisonten och myriader av stjärnor när mörkret faller. Vi bor och har vårt yogacentrum i ett vackert gammalt hus på landet och i en nybyggd kupol på ön Møn.

Det är en mycket lugn och fridfull plats, omgiven av åkrar och med panoramautsikt över havet. Här kan du delta i retreat eller hyra ett rum för en eller flera nätter.

Anahata Yoga Retreat Centre ligger i ett vackert hus på landet på ön Møn. Detta är en lugn och fridfull plats, omgiven av åkrar och en härlig utsikt över havet.

Yogacentrets värdar erbjuder dig en verkligen unik miljö för retreat med massor av natur och möjligheter för att hitta till dig själv, för återhämtning och inre ro.

Centret har 11 dubbel-/enkelt rum, en stor och en trevligt yogasal, högst upp i en kupol, en bastu vid havet och en mängd mysiga krypin och rum i trädgården och i vardagsrummet.





STOPP 3 CAMØNOEN

Wellbeingdestination: Storegade 75, 4780 Stege, Danmark

Upplevelser: Vandring, lokala natur- och kulturupplevelser

Ungefärlig tidsåtgång: Från ett par timmar med möjlighet för övernattnig

Camøno är en underbar 175 km lång vandringsled för vandrare som lokala kultur- upplevelser och lugn och ro för själen. Camøno tar dig som vandrare över öarna Møn, Nyord och Bogø, längs havsstränder, skogar, stigar, vägar, broar och städer.

Leden erbjuder hållbara och varsamma upplevelser och boenden, i så kallad "slow living" stil, i gott sällskap med andra eller för dig som vill uppleva naturen på egen hand.

Längs rutten kan du hitta nio Camøno rastplatser där du kan koppla av, fylla på vattenflaskor och kan knyta an till öborna. Rastplatserna är uppdelade med ungefär en dags vandring emellan.

Du kan även välja kortare sträckor längs huvudleden. Rutten "Camionen" är för alla, erfarna vandrare, både vuxna som för barn och nybörjare. Det finns även en specifik karta för personer med rörelsesvårigheter. Kartan visar hur du tar dig runt och var du hittar till ruttens utsiktsplatser.

Denna vandringsled finns tack vare lokala eldsjälar som med sina alldeles unika erbjudanden erbjuder dig en oförglömlig vandringsupplevelse.

Du erbjuds allt från övernattningar, plåster till meditation och matlådor. Längs med kan du slå läger, sova i en fyr, på B&B, i härbärgen, skjul, i privata hem eller på ett slott- det passar dig bäst!

LÄS MER OM CAMØNOEN
PÅ [VISITDENMARK.SE](https://visitdenmark.se)

STOPP 4

MØNS KLINT – UNESCO DARK SKY PARK

Wellbeingdestination: Stengårdsvej 8, 4791 Borre, Danmark

Upplevelser: Naturarv, kalkstensklippor, hav och mörka nätter

Ungefärlig tidsåtgång: 2,5-3 timmar längs med klippans fot

Knappt två timmar söder om Köpenhamn ligger ett av Danmarks största och mest överraskande underverk, Møns klippor (Møns Klint). De 70 miljoner år gamla kritklipporna håller på att smulas ned i Östersjön på ön Møn, det gör vattnet vackert klart och mycket inbjudande att vistas i – och på.

När du står på toppen av Møns Klint är du på toppen av Danmarks kalkstensgrund. Klintens högsta punkt är 128 meter över havet. Det unika är att Danmark ligger på en plattform av kalksten.

Møns Klint är ett bevis på de mäktiga krafterna som en gång skapade landet och den unika floran och faunan i området.

Endast ett fåtal platser erbjuder en så mångsidig natur och ett så välbevarat kulturarv på en yta av 450 kvadratkilometer som på Møn, de intilliggande öarna och vattnet.

Till Møns Biosphere Reserve och Dark Sky Park tillhör kalkstensklipporna på Møns Klint, halvön Ulvshale och Nyords ängar. Till området hör även delar av Östersjön med sina vikar och fjordar. På klara nätter, när stjärnhimmeln syns som bäst, kan man se genom Vintergatan ända fram till nästa galax.

Tidsåtgång: Cirka 2,5-3 timmar längs med klippans fot. **Längd:** 12 kilometer. **GPS:** 54°57'58.5"N, 12°32'53.1"E



 Wellbeing
turism

#WELLBEINGSEMESTER

www.wellbeingtourism.comLinnéuniversitetet energi-kontor
sydöstLänssstyrelsen
Kalmar län Wellbeing
turismDANISH TOURISM
INNOVATION

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