



UPPLEV DANMARK  
WELLBEING IN THE LAND  
OF EVERYDAY WONDER



SEMESTRA HÅLLBART  
GÖR GOTT & MÅ VÄL



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



#HOMESOFWELLBEING

# UPPLEVELSER FÖR DITT VÄLBEFINNANDE

Upplev den lugnare sidan av Lolland-Falster: Historiska herrgårdar, avkoppling vid havet, aktiva upplevelser och delikatesser för ditt välbefinnande

Danmarks tvillingöar – Lolland och Falster erbjuder vackra landskap och är idealiska för en familjesemester. Danskarna älskar sina stränder, njut av dem och bjud med gäster att njuta av danska havsbad och wellbeingplatser. Särskilt på södra Lolland tilldelas nio av östersjöstränderna regelbundet utmärkelsen Blå Flagga.

För dig som vill undvika högsäsongens puls vid havet, är vår och höstsäsongen (september-oktober och april-juni) den bästa tiden för att njuta av denna wellbeingrutt.

Det är en port för dig som vill besöka Danmark och söker inre frid, sinnesro, återhämtning, vill vårda din kropp och vill bidra till djurens, naturens och miljöns välbefinnande.

## Ruttöversikt

- Stopp 1. Marielyst strand and resort
- Stopp 2. Frejlev Honning
- Stopp 3. Nysted Strand Camping
- Stopp 4. Paradisrutten, cykelutflykt

Välkommen på en alldeles exceptionell wellbeingupplevelse.





# 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: Flerdagstur.

Säsong: Vår och höst

Ruttens längd: 2-3 dagar.

Upplevs bäst: Till fots, på cykel och kollektivtrafik eller med 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 bad- och sovkläder, handduk, filt, solskydd, solglasögon, kamera, vattenflaska och något trevligt att läsa.

*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

## MARIELYST STRAND

**Ungefärlig tidsåtgång:** Cirka 2,5- 3 timmar

**Wellbeingdestination:** Marielyst- Bøtø Strand, Væggerløse, Danmark

**Upplevelser:** Sandstrand, hav, bad och avkoppling

Marielyst strand är en av de cirka 10 kilometer långa sandstränderna som finns på Falsters sydöstra kust. Stranden är barnvänlig med grunt och lugnt vatten. I denna natursköna kustmiljö kan du njuta av en fin strand, soluppvärmd sand, bygga sandlott och samla snäckor.

Marielyst strand är en plats för att bara vara, för att njuta av sol, vind och vatten. Här finns härliga sanddynor där du kan hitta skydd även under blåsiga dagar. Njut av en lugn picknick eller bara luta dig tillbaka och koppla av.

KOM IHÅG ATT  
PACKA GOFIKA!

På toppen av sanddynorna finns en vacker lång gång- och cykelväg, härifrån kan du njuta av det fridfulla landskapet och den magnifika utsikten över Östersjön.

Badvattenkvaliteten är hög, den kontrolleras av kommunen för att du ska kunna känna dig trygg och säker att bada här. Under sommaren finns här även en livräddare stationerad. Delar av stranden är tillgänglighetsanpassade för rullstolsburna.





## STOPP 2

# FREJLEV HONNING

**Ungefärlig tidsåtgång:** Cirka två timmar

**Wellbeingdestination:** Enghavevej 40, 4892 Kettinge, Danmark

**Upplevelser:** Grönskande natur, gårdsbutik med lokala biprodukter

Frejlev Honning är en gård på ön Lolland nära Östersjön. Här tillverkar biodlaren Lene Frandsen honung i kärleksfullt samarbete med bina, som hon uttrycker det själv.

Lene är mån om att kunna erbjuda en unik, högkvalitativ honung och bidra till naturen och den biologisk mångfalden. Omsorgsfullt placeras bikiporna på blomsterängar, skogar och träsk ute på öns landsbygd.

Gårdsägarna sår upp till 12 hektar med insektsvänliga blommor varje år. Honungen är helt äkta och helt naturlig. Ingenting tillsätts eller värms inte upp under produktionen vilket bevarar de naturliga antibakteriella, medicinala egenskaperna.







STOPP 3

## NYSTED STRAND CAMPING

BOKA GÄRNA DIN  
ÖVERNATTNING I FÖRVÄG

**Wellbeingdestination:** Skansevej 38, Nysted, Danmark

**Upplevelser:** Stand, hav och vattenaktiviteter, cykel och vandringsleder

**Ungefärlig tidsåtgång:** Från ett par timmar med möjlighet för övernattnig

Camping bedrivs vår familj med stor passion för människa, natur och miljö. Vi är lyhörda och måna om att ta hand om våra gäster. Vi försöker tillgodose individuella behov för att du ska få uppleva vår vänlighet, känna glädje, kunna koppla av och finna balans.

Många av våra gäster stannar gärna längre och återvänder gärna. Våra lokaler bjuder in till nya möten och är utformade för att ge dig lugn och ro. Omgivningarna är vackra, runt hörnet finns havet, fina stränder och många cykel- och vandringsmöjligheter.

En av lederna tar dig nära en vacker herrgård med härliga gamla träd. Vi erbjuder bland annat naturguidningar och bjuder in lokala matproducenter.

När det kommer till hållbar utveckling och nya idéer som bidrar till hållbarhet, är vi en föregångare i Danmark.

Som en föregångare inom miljömässig hållbarhet hoppas vi kunna inspirera andra och genom samarbeten kunna bidra till att utveckla nya lösningar som kan stötta andra företag att bli mer miljövänliga.

STOPP 4

# ÖSTERSJÖKUSTENS PARADISRUTT

**Wellbeingdestination:** Nykøbing Falster, Lollands sydkust, Danmark

**Upplevelser:** Kultur, natur och historiska sevärdheter

**Ungefärlig tidsåtgång:** Med cykel 1-2 dagar

Paradisvägen (en del av den internationella cykelvägen N8/EuroVelo 10 vid Östersjön) är en cykelväg som går längs Lollands sydkust från Nykøbing F. till Naskov och erbjuder möjligheter att uppleva historia, kultur och natur.

Längs med cykelvägen kan du besöka sex historiska slott och herrgårdar. Paradisvägen leder också längs nio stränder på Lollands sydkust, som regelbundet tilldelas Blå Flagg.

Peter Hansens trädgård i Vesternæs är en annan unik plats för välbefinnande vid havet. Det är en trädgårdsodling med en av norra Europas största privatägda växtsamlingar på 30 000 m<sup>2</sup>.

## Tips!

Det kan vara utmanande att ta samma väg tillbaka med cykel, övernatta eller sätt din cykel på lokaltåget vid Naskov.

Rekommenderad startpunkt:

Nysted Strand Camping

GPS: 54°39'14.9"N, 11°43'53.5"E

Ungefärlig tidsåtgång: 12-15 timmar med cykel. Cykelledens längd: 22 km från Nykøbing F. till Nysted, och 30 km från Nysted till Brunddragene, 43km from Brunddragene till Langø

Besök gärna vår hemsida [wellbeingtourism.com](http://wellbeingtourism.com) för mer information om denna cykelled.



Cykel- och vandringslederna runtom Lolland - Falster passar många.



# HUR DU TAR DIG RUNT

Lolland-Falster ligger enbart 1,5 timme från Köpenhamn och är unik när det kommer till mängden upplevelser och aktiviteter. Avstånden mellan besöksmålen är korta och utbudet är rikt. Upplev naturens under, djupa skogar, exceptionellt vackra sandstränder och enastående kustmiljöer.

Här finns något för alla som söker avkoppling, sinnesro och glädjrika upplevelser och en aktiv fritid. Med över 60 mil kustlinje som bara väntar på att upptäckas av dig sätter drömmarna och möjligheterna inga gränser.

Ge dig ut på en härlig paddeltur i kanot eller kajak i solnedgången, hyr en våtdräkt och prova på att surfa eller ge dig ut på en minnesvärd ridtur längs stranden. Här kan du skapa härliga semesterminnen som du sent kommer att glömma.

Välj gärna din ruttsträckning innan du påbörjar din resa. 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 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 den danska kusten längs i Lolland-Falster har att erbjuda.

Upplev kulturhistoriska och pittoreska småbyar, vackra byggnader, minnen, naturen och andra vackra vyer som bjuder in att uppleva rutten under årets lugnare säsonger. Det går förstås lika bra att välja andra vägar, efter dina möjligheter att ta dig runt.



SB  WELL



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: Karin Melbye, Danish Tourism Innovation, Länsstyrelsen Kalmar län, Unsplash & 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.