

# Wellbeing litewskiego babiego lata



 wellbeing  
tourism

Dla zaciekawionych  
odkrywców poza sezonem



## Śladami migrujących żurawi...

Babie lato na wybrzeżu Morza Bałtyckiego i Zalewu Kurońskiego otwiera nowe możliwości dla miłośników wellbeing. Dla osób, pragnących połączyć radość doświadczeń z niezapomnianymi wrażeniami jest tutaj wiele możliwości dotyczących zarówno miejsc, jak i usług wspomagających aktywny wypoczynek. Poza sezonem, Zaciekawieni Odkrywczy mogą skorzystać z wyjątkowych możliwości do uprawiania turystyki wellbeing, nakarmić duszę i dostrzec naszą kruchość wobec natury.

W słoneczny, ale wietrzny jesienny dzień goście będą mogli cieszyć się wyjątkową gościnnością gospodarzy, oferujących możliwość skorzystania z usług wellness, żywienia i zakwaterowania. Tych, którzy wolą spędzać czas na świeżym powietrzu, zafascynują urokliwe jesiennie krajobrazy i pejzaże morskie, odgłosy ptaków wędrownych, lasy i łąki pokryte pajęczynami oraz lokalne specjały.



## Przystanek 1. Oferta wellbeing jesienią w Połdże

**Przybliżony czas:** 6 godzin

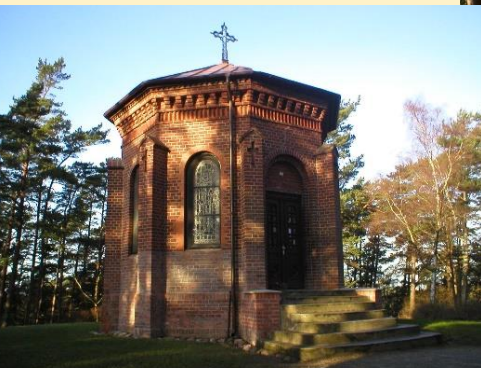
**Miejsce docelowe wellbeing:** Miasto Połąga, Litwa

**Zalecany punkt startowy:** Muzeum Bursztynu, ul. Vytauto 17, Połąga

**GPS:** 6200876, 315943

Jesienią, po sezonowym zgiełku, czas na spokojny wypoczynek w Połdże, największym kurorcie nadmorskim wschodniego Bałtyku. Można tu uniknąć tłumów i hałasu i poczuć się częścią natury. Bogate w jod powietrze i aktywny wypoczynek nad morzem poprawiają nastrój i dbają o nasze wellbeing.

Jesień to świetny czas na poznanie zabytkowej Połagi, którą wspólnie zwiedza się na rowerze, zwłaszcza gdy nie ma już wczasowiczów. Długość ścieżek rowerowych Połagi sięga 40 km rozciągających się po całym kurorcie. Muzeum Bursztynu w Parku Botanicznym, który jest arcydziełem architektury krajobrazu z końca XIX wieku, to główna turystyczna atrakcja Połagi.



## Przystanek 2. Bursztynowa Sauna

**Przybliżony czas:** 2,5 do 3 godzin

**Miejsce docelowe wellbeing:** wieś Žibininkai, starostwo Darbėnai, gmina Kretinga, Litwa

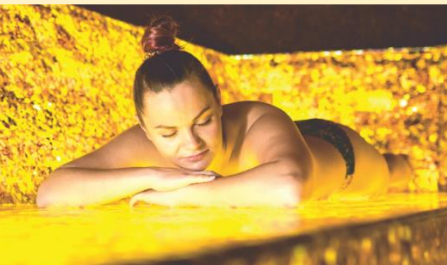
**GPS:** 6206411, 321288

**Gospodarz:** Uzdrawisko Atostogų parkas

**Uzdrawisko Atostogų parkas to największy ekosystem rekreacji i wellness w Litwie Zachodniej.**

Uzdrawisko Atostogų parkas znajduje się tu pierwsza na świecie naturalna sauna bursztynowa, do budowy której zużyto trzy tony naturalnego bursztynu bałtyckiego. Sauna rozgrzewa ciało bursztynem wzbudzonym dzięki podczerwieni i wydzielającej przyjemny zapach żywicy, a ciało wchłania lecznicze substancje poprzez układ oddechowy i przez skórę.

Dla osób chcących się zrelaksować i wzmocnić swój układ odpornościowy, proponowany jest ośmiostopniowy program rewitalizacji, który obejmuje 20-minutową wizytę w Saunie Bursztynowej.



## Przystanek 3. Wioska Winnetou



**Przybliżony czas:** 3 godz.

**Miejsce docelowe wellbeing:** starostwo Kretingalė, gmina Kłajpeda (rejon), Litwa

**Adres:** 63 Šlikių Str., wieś Šlikiai, starostwo Kretingale, gmina Kłajpeda (rejon), 96337, Litwa

**GPS:** 6204521, 317391

**Gospodarz wellbeing:** Mindaugas Timinskas

**Wioska Winnetou to żywy skansen pielęgnujący tradycje Pierwszych Narodów Ameryki Północnej.**



Turyści mają możliwość zamieszkać w prawdziwych tipi lub drewnianych domach, jedzą zdrowo, kąpią się w łaźni na świeżym powietrzu, odkrywają wolność pływając kajakiem i rozpalają wewnętrzną iskrę twórczą podczas tworzenia muzyki i rękodzieła. Labirynt energetyczny to droga do nas samych, dająca niepowtarzalną okazję do uwolnienia naszych pragnień i marzeń. Kiedy skupimy nasze intencje na aspektach natury i jej symbolach, możemy wykorzystać tę energię do oczyszczenia i medytacji.

## Przystanek 4. Połów bursztynu na plaży Karkle

**Przybliżony czas:** 2 do 3 godzin

**Miejsce docelowe wellbeing:** plaża Karkle, starostwo Kretingalė, gmina Kłajpeda (rejon), Litwa

**Zalecany punkt startowy:** cmentarz wsi Karkle, starostwo Kretingalė, gmina Kłajpeda (rejon), Litwa

**GPS:** 6189730, 316134

**Gospodarz wellbeing:** Igoris Osnač

**Mieszkańcy wybrzeża Bałtyku od dawna cenili bursztyn, utożsamiając go ze złotem. Ten pachnący skarb był tradycyjnie stosowany w leczeniu chorób układu oddechowego i grypy.**



Obecnie popularny staje się masaż dużymi kawałkami bursztynu. Ponieważ bursztyn ma gęstość zbliżoną do wody, istnieje większa szansa na jego wyłowienie w okresach chłodniejszych, kiedy morze wyrzuca go na brzeg. Wyprawa po bursztyn na plaży w Karklach to wyjątkowy sposób spędzenia wolnego czasu, który zawiera w sobie wszystkie elementy turystyki wellbeing: zrównoważony styl życia, harmonię fizyczną, psychiczną i duchową oraz aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.

ros  
inis  
is

Gintaro muziejus

**1**

**2**

**3**

**4**

Pajūrio regioninis parkas

Palėpgiriai

Tarvydai

Zibininkai

Užpelkiai

Rūdaičiai

Parąžė

Ankštakiai

Palanga

Vilimiškė

Vydmantai

Kveciai

Kretingosdis

Kretinga

Pryšmančiai

Anaičiai

Girkaliai

Liepyne

Graudūšiai

Letūkai

Kiokiai

Raišiai

Egliskiai

Bruzdeilynas

Lankučiai

Dargužiai

Potrai

Kretingalė

Vitiniai

Peskojai

Stančiai

Karkle

Kunkiai

Normantai

Paupuliai

Simkai

Bendikai

Zeigiai

Radailiai

Kukuliskiai

Glaudenai

Purmaliai

Gvildžiai



Niniejsza broszura została przygotowana w ramach projektu SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for good practices & Promotion, w ramach współpracy transgranicznej Programu UE ERDF Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej (Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego)



European  
Regional  
Development  
Fund



*Za treść niniejszej broszury odpowiadają wyłącznie autorzy i w żaden sposób nie może być ona traktowana jako odzwierciedlenie poglądów Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej lub Wspólnego Sekretariatu Programu Współpracy Transgranicznej Południowy Bałtyk 2014-2020*

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