



## Kūnas

Pasirūpinkite savo kūnu, apsupkite jį meile, sportuokite, kad būtumėte laimingi, valgykite sveiką, organišką maistą, gerkite pakankamai vandens, kvėpuokite. Būkite harmoningi - Be #harmonious

## Siela

Atraskite ryšį su savimi, dalykitės džiaugsmu bei rūpinkitės kitais. Patirkite meną bei pasiklausykite gamtos garsų. Būkite sąmoningi - Be #connected

## Ekonomika

Prisidėkite prie sąžiningos ekonomikos, kuriai planeta bei žmonės yra svarbesni nei pelnas. Stiprinkite vietinę ekonomiką. Galvokite bei elkitės kitaip - Think and act #different

## Protas

Pasirūpinkite savo psichine bei emocine sveikata. Paskaitykite knygą, medituokite, užsiimkite joga, paskirkite laiko sau, pabūkite tyloje, susiraskite naujų draugų, maloniai pabendraukite. Suraskite pusiausvyrą - Find #balance

## Aplinka

Tvariai naudokitės gamtos teikiamomis dovanomis bei prisidėkite prie planetos saugojimo. Sumažinkite energijos suvartojimą, prisidėkite prie rūšiavimo, pakartotinio panaudojimo bei atsinaujinančių energijos šaltinių naudojimo skatinimo. Rūpinkitės planeta bei jus supančia aplinka, sumažinkite atliekas bei šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą. Būkite išmintingi - Be #smart

## Visuomenė

Mėgaukitės ir rūpinkitės kultūriniu paveldu, remkite vietinius žmones. Palaikykite lygybę, tvarią lyderystę, įtraukyt ir įvairovę. Būkite rūpestingi - Be #caring

SB WELL

WellBeing Tourism in the South Baltic Region  
Guidelines for good practices and Promotion

**Drauge mes galime sumažinti  
neigiamą turizmo įtaką ir  
išplėsti naudą, kurią teikia  
naujos pažintys, rūpinimasis  
gamta bei kultūrinio paveldo  
saugojimas**

- SB WELL komanda

Mus rasite:

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



[/wellbeing\\_tourism](https://www.instagram.com/wellbeing_tourism)



[/wellbeingtourism](https://www.facebook.com/wellbeingtourism)

SB WELL



European  
Regional  
Development  
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing