



## Ciało

Staraj się dbać o swoje ciało, traktuj je z miłością, ćwicz dla szczęścia, jedz zdrowo organiczną żywność, pij dużo wody, oddychaj. Doświadczaj harmonii. Be #harmonious

## Dusza

Bądź świadomy siebie, dziel się radością i troszcz się o innych. Otaczaj się sztuką i słuchaj odgłosów natury. Kontaktuj się ze światem. Be #connected

## Gospodarka

Staraj się, aby twoje działania były uczciwe, a planeta i ludzie mieli zawsze pierwszeństwo przed zyskiem. Wspieraj lokalną gospodarkę. Myśl i działaj różnorodnie. Think and act #different

## Umysł

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne. Przeczytaj książkę, medytuj, uprawiaj jogę, znajdź czas dla siebie, wsłuchaj się w ciszę, spotkaj nowych ludzi, rozmawiaj. Znajdź równowagę. Find #balance

## Środowisko

Korzystaj z dobrodziejstw planety w sposób zrównoważony. Zmniejsz zużycie energii i promuj recykling, korzystaj z odnawialnych źródeł energii i staraj się korzystać wielokrotnie z różnych produktów. Zmniejszaj ilość odpadów i emisję gazów cieplarnianych. Działaj rozważnie. Be #smart

## Spółeczeństwo

Troszcz się o nasze wspólne dziedzictwo kulturowe, wspieraj lokalną społeczność. Opowiadaj się za równością, zrównoważonym przywództwem, integracją i różnorodnością. Bądź troskliwy. Be #caring

SB WELL

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

Wspólnie możemy  
zredukować negatywne skutki  
turystyki oraz uzyskać korzyści  
ze wspólnych spotkań,  
dbając jednocześnie  
o naturę i dziedzictwo  
- zespół SB WELL

Znajdź nas na:

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

 /wellbeing\_tourism

 /wellbeingtourism

SB WELL



European  
Regional  
Development  
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing