



Krop

Vær god og kærlig ved din krop, bevæg dig, spis sund økologisk mad, drik masser af vand, træk vejret. Vær #harmonisk

Sjæl

Forbind dig med dit indre selv, spred glæde og drag omsorg for andre. Brug tid i naturen. Vær #forbundet

Økonomi

Bidrag til en retfærdig økonomi, hvor mennesker og Jorden prioriteres frem for profit. Styrk den lokale økonomi. Tænk og ager #anderledes

Sind

Drag omsorg for dit mentale og følelsesmæssige helbred. Læs en bog, mediter, dyrk yoga, find tid til dig selv, vær i stilhed, nyd familie og venner, hav gode samtaler. Find #balance

Miljø

Pas på Jorden og miljøet. Frem bæredygtighed og genbrug. Reducer spild og udledning af drivhusgasser. Anvend vedvarende energikilder og reducer energiforbruget. Vær #smart

Samfund

Nyd og tage vare på vores kulturarv. Støt dit lokalområde. Understøt ligestilling, bæredygtigt lederskab, rummelighed og mangfoldighed. Vær #omsorgsfuld

SB WELL

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

**Sammen kan vi mindske
turismens negative
konsekvenser og øge
fordelene ved at rejse, møde
andre, beskytte naturen og
bevare vores kulturarv
- SB WELL team**

Find os på:

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