



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 jos supančia aplinka, sumažinkite atliekas bei šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą. Būkite išmintingi - Be #smart

Visuomenė

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



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

 /wellbeing_tourism

 /wellbeingtourism



European
Regional
Development
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing