

# Wellbeing Tourism in the South Baltic Region

- Guidelines for good practices & Promotion



Find os på:

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

 /wellbeing\_tourism

 /wellbeingtourism

MAIN PARTNER



PARTNERS



Vær med til at udvikle velværeturisme

## Velværeturisme

– fremmer harmoni og balance i krop, sind og sjæl hos både gæster og værter og er i bæredygtig interaktion med lokalsamfundet og miljøet.

### Miljø

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

Vær #smart

### 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



### 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

### Samfund

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

Vær #omsorgsfuld



Inspirations-  
videoer,  
E-hæfter



Velværeruter



Hjemmeside over  
velværeoplevelser  
omkring Østersøen



Vejledning,  
Studierejser,  
Netværk



Samarbejds-  
platform



Kriterier for  
velvære-  
turisme



For virksomheder med interesse i at fremme  
velvære (hoteller, restauranter, velværeservices,  
producenter af velværeprodukter, attraktioner  
og andre oplevelsesudbydere)



For velværeturister



For offentlige myndigheder,  
turismeorganisationer,  
interesseorganisationer m.v.

