



# Wellbeing Tourism in the South Baltic Region

## - Guidelines for good practices & Promotion



Mus rasite:

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

/wellbeing\_tourism /wellbeingtourism

Prisijunkite prie "Wellbeing" šeimos

## Gerovės turizmas (ang. k. Wellbeing Tourism)

– tai turizmas, kuris siekia išsaugoti kūno, proto ir sielos pusiausvyrą bei harmoniją tiek svečiams, tiek šeiminkams, išlaikant tvarų ryšį su vietos bendruomene bei aplinka.

### 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, įtrauktį ir įvairovę. Būkite rūpestingi - **Be #caring**



### 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**



mokomieji  
vaizdo įrašai,  
el. lankstinukai



turistiniai  
“wellbeing”  
maršrutai



“wellbeing”  
atlasas



mentorystė,  
mokymosi vizitai,  
ryšių užmezgimas



“wellbeing”  
asociacija



“wellbeing”  
gairės,  
kriterijai



Jei jūs atstovaujate turizmo verslą (viešbučiai, restoranai, geros savijautos (ang. k. wellbeing) produktai bei paslaugos, agroturizmo fermos ir t.t.)



Jei jūs – turistai



Jei atstovaujate vietinės ar regioninės valdžios institucijas, turizmo organizacijas/centrus/VšĮ, kuriuos domina gerovės turizmo (ang. k. wellbeing) sritis

