

SB  WELL



European
Regional
Development
Fund

EIGENSCHAFTEN DER SÜDLICHEN OSTSEE

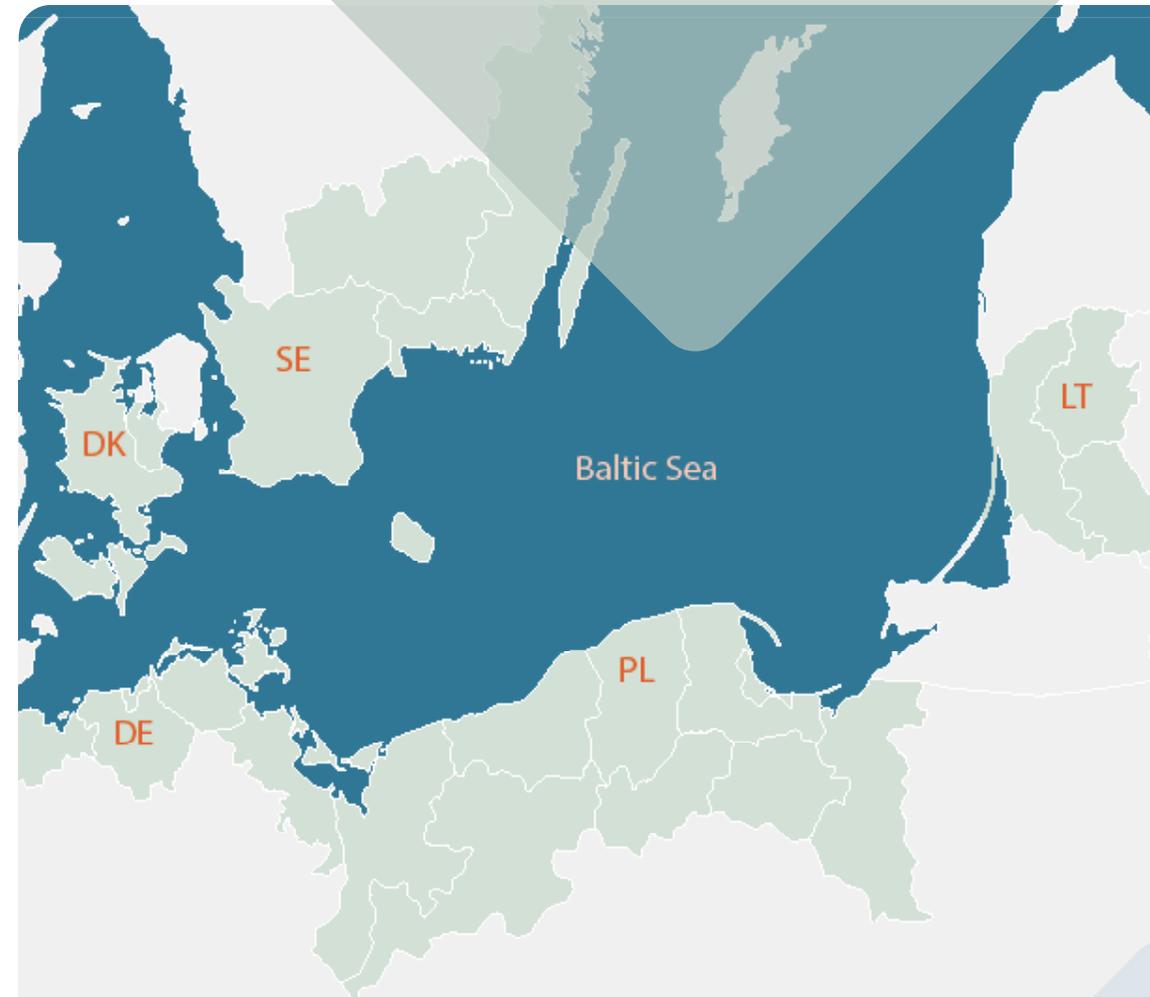
Einzigartige Natur- und Kul-
turgüter in Schweden,
Dänemark, Deutschland,
Polen und Litauen

Der einzigartige Südliche Ostseeraum

Wohlfühltourismus besteht aus dem Angebot, der Unterkunft, dem Essen, den Erlebnissen, den Produkten, den Gastgeber*innen und den Menschen, die man trifft. Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt ist die Natur und Kultur des Reiseziels.

Die Regionen entlang der Ostsee in Schweden, Dänemark, Deutschland, Polen und Litauen sind durch Natur und Geschichte verbunden. Zusammen machen sie die Einzigartigkeit dieser Destination als Wohlfühlort aus mit unglaublichen Landschaften, die sauber, friedvoll und frei zugänglich sind. Und einer Kultur, die Schönheit, Kreativität und eine freundliche Atmosphäre schafft.

Die länderspezifischen Besonderheiten zeigen die Vielfalt an Kultur und Natur, die das Reisen rund um die Ostsee für den Wohlfühltouristen interessant und lohnenswert macht.



Südliche Ostsee...Seite 3
Schweden.....Seite 8
Dänemark.....Seite 12

Deutschland...Seite 16
Polen.....Seite 20
Litauen.....Seite 24



NATUR- UND KULTURGÜTER IM SÜDLICHEN OSTSEERAUM

Die Ostsee

Zwischen unseren Regionen im südlichen Ostseeraum liegt ein einzigartiges und sensibles schönes Meer: die Ostsee. Die junge und flache Ostsee ist eine der wenigen Brackwasseransammlungen auf der Erde, die eine Mischung aus Meeres- und Süßwasserarten beherbergt. Die geringere Salzkonzentration verleiht uns zudem ein einzigartiges Bade- und Schwimmgefühl, es gibt keine gefährlichen Quallen und die Gezeiten entfallen. Die Ostsee verbindet uns, ihre Wellen und Strömungen wandern von einer Region zur anderen. Wie wir uns um das Meer in einer Region kümmern, überträgt sich auch auf unsere Nachbarn. Das Meer verbindet uns auch durch unsere gemeinsame Geschichte, in der das Meer eine wichtige Rolle beim Warentransport und bei der Kommunikation zwischen den Ostseeregionen spielte.

Gesundheit durch Natur

In vielen Ostseeregionen gibt es eine jahrhundertealte Tradition und Geschichte, Gesundheit und Wohlbefinden durch die Natur zu bringen. Für die Menschen, die hier leben, ist es selbstverständlich, Zeit in der Natur zu verbringen.



Sie gehen wandern, Ski fahren, schwimmen im Meer und in Seen. In manchen Gegenden ist es Tradition, natürliche Ressourcen wie Salz, Schlamm, Algen und Meerwasser für die Gesundheit in Kuren zu nutzen. In anderen pilgert man zu speziellen Quellen, um die Gesundheit zu erhalten und zu unterstützen. Wieder andere reinigen und entschlacken sich mit Wärme in Saunen oder gehen auch im Winter in sogenannten Kaltbadehäusern entlang der Küste schwimmen.

Gemeinsame Geschichte

Der Ostseeraum verfügt über ein vielfältiges Kultur- und Naturerbe. Der Fluss von Ideen, Menschen und Gütern vom Mesolithikum bis in die Neuzeit (darunter zum Beispiel eine Expansion der Bauern aus dem südlichen Baltikum nach Skandinavien, Reiche in der Wikingerzeit, in denen Slawen, Balten, Skandinavier und Finnen zusammenlebten) formte eine Kultur, die durch archäologisches Material, sprachliche Überreste und gemeinsame religiöse Elemente belegt wird. Die Spuren dieser ungewöhnlich reichen geistigen und materiellen Vergangenheit der Ostsee sind in Form von Megalithen, Steinkreisen und anderen Kultstätten wie heiligen Steinen, Hügeln, Quellen und Ortsnamen in der Landschaft sichtbar.

Lange und abwechslungsreiche Küstenlinie

Der Südliche Ostseeraum begeistert mit einem abwechslungsreichen Küstenverlauf. Hunderte von Kilometern mit weichen und sandigen Dünenstränden begeistern die Gäste. Die Sandstrände werden von Klippen, großen Felsblöcken, Kies- oder Kieselsteinen und gelegentlichen Landzungen unterbrochen. Mit etwas Glück finden Sie vielleicht ein Millionen Jahre altes Stück Ostseebernstein (fossiles Baumharz) an verschiedenen Orten der Ostseeküste.

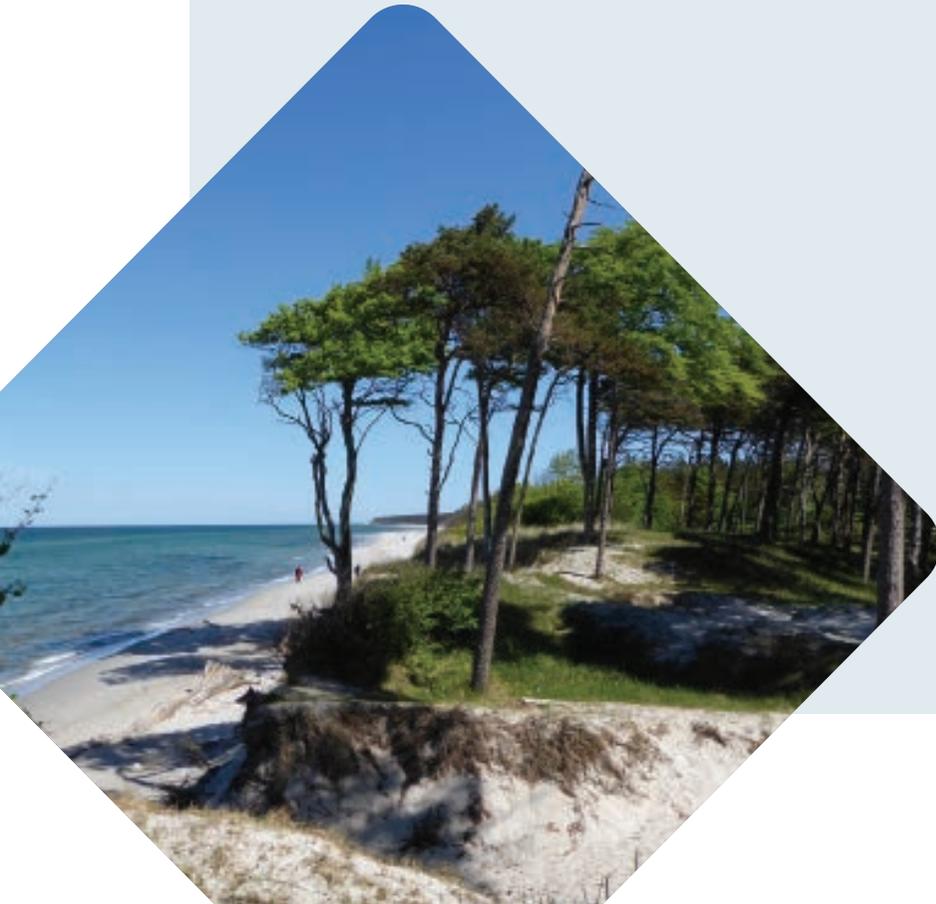
Friedvolle Atmosphäre

Die Südliche Ostsee ist bekannt für ihre friedliche Atmosphäre. Selbst in der touristischen Hochsaison finden Sie leere Strand- oder Küstenstreifen, um einen Moment in Ruhe zu verbringen, wenn Sie bereit sind, über die bekanntesten Tourismusgebiete hinauszugehen. Es gibt viele Nationalparks und Naturschutzgebiete an der Küste und dem Küstenvorland. Hier können Sie ruhige Natur erleben.



Küstenwälder

Entlang der Küsten im Südlichen Ostseeraum gibt es Gebiete mit windgepeitschten, krummen oder zum Boden geneigten Kiefern. Manche wirken wie verzaubert. Durch diese Wälder zu wandern, gibt ein besonderes Gefühl. Hier trifft der frische und süße Duft der Bäume auf die feuchte, salzige Luft des Meeres. Einige der Wälder in der Nähe der Küste wachsen auf sandigen Böden, die Bernsteinschätze enthalten können.



Zugvögel

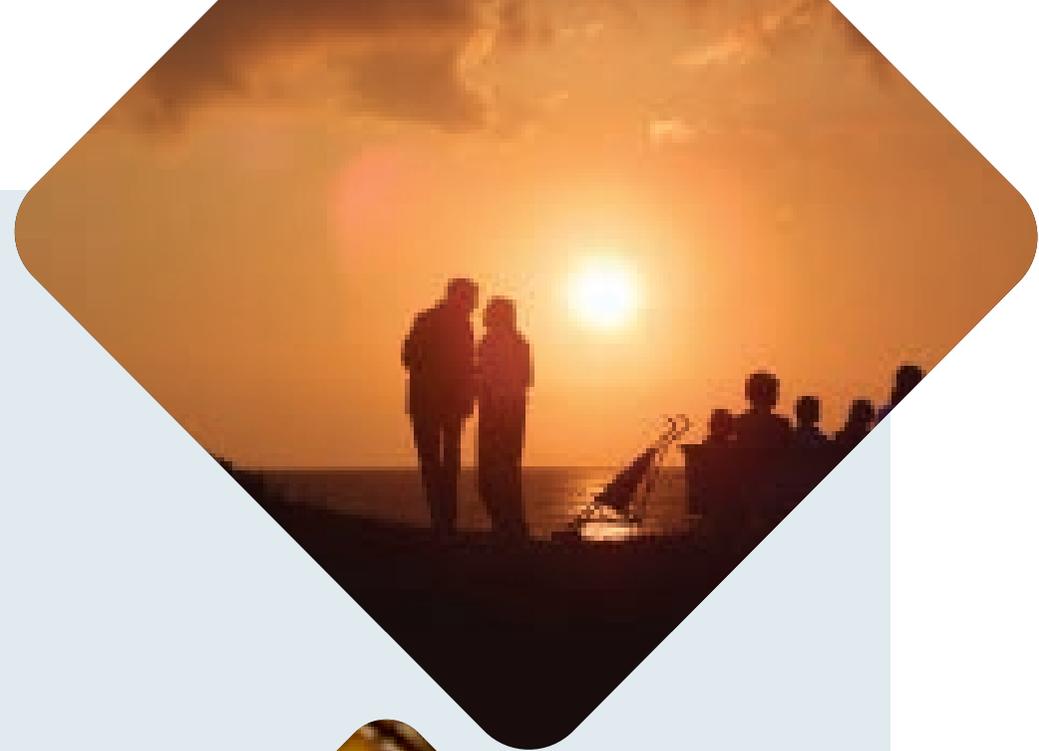
Jedes Jahr ziehen Millionen Vögel durch die südliche Ostseeregion. Die gesamte Region ist voller Vögel, von den fruchtbaren Feuchtgebieten und Stränden entlang der Küsten bis hin zu den Inseln, auf denen Vögel auf ihrer langen Reise ausruhen können. Die Wetterbedingungen sind häufig dramatisch und schwankend. Milde, feuchte Atlantikwinde aus dem Westen treffen auf kalte Luftmassen aus den nördlichen Ostseeregionen. Dazu kommen manchmal warme, trockenere Winde aus dem Süden. Der Vogelzug ist nicht nur ein Frühjahrs- und Herbstphänomen. Das ganze Jahr über können Sie hier eine Vielzahl von Vögeln beobachten.

Lange Sommernächte

Die Sonne über der südlichen Ostsee geht im Sommer früh auf und spät unter, was zu sehr langen Tagen und kurzen hellen Sommernächten führt. Im Winter ist es genau umgekehrt. Im Laufe der Jahreszeiten findet ein allmählicher Wechsel zwischen den Lichtverhältnissen statt. Die hellen Abende, Nächte und frühen Morgenstunden im Sommer bieten Gästen zusätzliche Möglichkeiten aktiv zu sein und die schöne Umgebung zu erkunden.

Natur pur

Das Naturerbe der Südlichen Ostsee ist im Vergleich zu vielen anderen Orten der Welt frei zugänglich und gut erhalten. Die Natur ist geschützt und wirkt unberührt und sauber. Es gibt eine Vielzahl von öffentlichen Stränden, Parks, Wanderwegen, Wäldern und anderen Naturschutzgebieten. Der größte Teil des Landes steht entweder unter staatlicher Verwaltung oder ist in Privatbesitz, aber weiterhin für die Öffentlichkeit zugänglich. So können Besucher*innen die Natur einfach, kostenlos und auf eigene Faust genießen.



A photograph of a lighthouse on a hill, with a large flock of birds flying in the sky. The lighthouse is white with a dark base and a small lantern room on top. The sky is a pale blue-grey, and the foreground shows the silhouettes of trees and buildings.

NATUR- UND KULTURGÜTER
SCHWEDENS – KALMAR



Der Küstenweg von Kalmarsund – Kalmarsundsleden

Der Wanderweg „Kalmarsundsleden“ führt vom Süden in den Norden der Region. Entlang des 80 km langen Wanderwegs erwarten Sie zahlreiche Natur-Abenteuer: Sie können campen oder in Windschutzhütten übernachten, schwimmen gehen, picknicken oder selbst über dem Feuer kochen. Entlang des Weges verzaubert Sie die abwechslungsreiche Flora und Fauna.

Wanderung durch Öland – Mörbylångaleden

Der 84 km lange Wanderweg „Mörbylångaleden“ führt durch die außergewöhnlich karge Naturerbelandschaft des „Stora Alvaret“. Er besteht aus vier Abschnitten, die jeweils über Unterkünfte und gastronomische Einrichtungen verfügen. Entdecken Sie Attraktionen wie zum Beispiel den Leuchtturm „Länge Jan“. Nutzen Sie die Chance und besuchen Sie Second Hand Läden, Kunstgalerien und regionale Hofläden.

Naturum – Portale zu Naturschutzgebieten

Die Insel Öland verfügt über eine einzigartige Artenvielfalt. Lernen Sie bei einem Besuch eines „Naturum“ mehr über die Tiere, Pflanzen, Geologie und das Kulturerbe, das die Landschaft einst prägte. Naturliebhaber und Familien finden hier spannende Angebote, wie z.B. geführte Touren, Ausstellungen und Veranstaltungen. Die Naturschutzgebiete sind ganzjährig geöffnet und ausgestattet mit Karten, Schildern und Routenmarkierungen.



Der „Stora Alvaret“ – Weltkulturerbe im Süden von Öland

Die unberührt wirkende Schönheit des „Stora Alvaret“ sind Ergebnisse des Zusammenlebens von Mensch und Natur. Grasende Tiere und die landwirtschaftliche Nutzung prägen die Region seit Jahrhunderten. Treffen Sie Einheimische, Landwirte und Künstler in ihren Hofläden und Werkstätten in den malerischen Dörfern und lassen Sie sich vom kulturellen Erbe der Region inspirieren.



Spuren der Geschichte

Die Landschaft von Kalmar und Öland ist reich an historischen Ruinen und Relikten. Das kulturelle Erbe und die Geschichte von der Frühzeit bis zum Mittelalter sind in der ganzen Region präsent. Entlang der berühmten Burg von Kalmar und alten Städten gibt es noch eine Fülle von Bauernhöfen, alten Steinmauern, Mühlen und anderen Denkmälern zu entdecken.

Lokale Esskultur in Småland & Öland

Restaurants und Cafés lassen sich hier von der Natur inspirieren. Sie verarbeiten lokale und saisonale Produkte aus unserem Meer, Seen, Wiesen und Gärtnereien in ihren Gerichten. Kreative Produzent*innen und Köch*innen ermöglichen es Ihnen, den Weg der Produkte vom Feld bis auf den Tisch nachzuvollziehen. Erleben Sie traditionelle und internationale Speisen in kreativen Varianten auf Basis saisonaler und kultureller Produkte.





**Das Jedermannsrecht:
„Allemansrätten“**

Die Freiheit des Wanderns ermöglicht es Ihnen, frei herumzulaufen und die vielfältige und schöne Natur Schwedens zu entdecken. Das einzigartige Jedermannsrecht macht fantastische Landschaften, Naturcamping, Beeren und Pilze, Pfade und Küstenpfade für Sie frei zugänglich. Solange Sie achtsam auf andere achten und sorgsam mit der Natur umgehen, können Sie die Natur frei genießen.

„Fika“ – mehr als nur eine Kaffeepause

„Fika“ bedeutet, die Pflichten beiseite zu legen, sich hinzusetzen und einen Moment sich selbst zu widmen. Am besten zusammen mit Kollegen, Freunden oder der Familie. „Fika“ bedeutet, eine Pause einzulegen, um gemeinsam einen Snack und ein Getränk zu genießen, Körper, Geist und Seele einen Moment der Ruhe zu schenken. Verbinden Sie sich wieder mit Ihrem inneren Selbst, betrachten Sie Ihre Umgebung oder sprechen Sie über Dinge, die Sie inspirieren.



A scenic view of a harbor at sunset or sunrise. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues. The water is calm, reflecting the colors of the sky. In the foreground, there is a dark metal railing. Behind the railing, the silhouettes of several bicycles are visible. In the background, the harbor is filled with many masts of sailboats. The overall atmosphere is peaceful and serene.

NATUR- UND KULTURGÜTER
IN DÄNEMARK – REGION SEELAND

Møn UNESCO Sternenpark & Biosphärenreservat

Der östliche Teil der Insel Møn ist ein UNESCO Sternenpark – derzeit der einzige an der Ostsee. Sie werden die Magie der Dunkelheit verstehen, wenn Sie sehen, wie viele Sterne tatsächlich sichtbar werden können. Die Insel ist auch ein Biosphärenreservat, das ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Mensch und Natur beweist. Auch die Klippen von Møn sind berühmt.

Nationalpark Skjoldungelandet – Roskilde und die Wikinger

Vor eintausend Jahren erschienen die Wikinger auf der Weltbühne und hinterließen ihre Spuren in ganz Europa. Dänemark war ihre Heimat und wurde stark von der Wikingerkultur geprägt. In der Region Seeland sind noch heute zahlreiche Zeugnisse der Wikingerzeit zu sehen. Besuchen Sie Wikingermärkte und Museen, bewundern Sie die originalen Wikinger-Schiffe und versuchen Sie sich doch einmal selbst als Wikinger bei einem Segelausflug.

Odsherred Geopark – Strände und Eiszeitlandschaft

Lange und breite Sandstrände mit Dünen sind typisch für die Region Seeland, die aus zahlreichen Inseln besteht. Gäste finden hier fast 2.000 km geschützter und unberührter Küste. Ohne Frage finden Sie hier Ihr ganz eigenes Fleckchen Ungestörtheit, um die Aussicht, das Wellensrauschen und die frische Meeresbriese zu genießen.



Wälder

Die Region Faxe hat die meisten Bäume pro Einwohner in ganz Dänemark. Hier gibt es u.a. den Wald „Svenskekløften“, einen natürlichen Wald. Große umgestürzte Äste, gefälltte Bäume und alte hohle Bäume schaffen ein reiches und abwechslungsreiches Vogel- und Tierleben im Wald. Hier leben Insekten, Spechte, Fledermäuse, Stare, Eulen und vieles mehr. Am Grund der 25 Meter tiefen Schlucht, die in der Eiszeit entstanden ist, fließt einer der saubersten Bäche Seelands.



Fahrradwege

Dänemark ist weltweit bekannt für seine Fahrradkultur. Zahlreiche Radwege führen durch die abwechslungsreiche Landschaft der Region: am Meer entlang, vorbei an Feldern, durch Wälder und kleine Dörfer. Wählen Sie eine kurze Rundreise oder einen längeren Radurlaub zum Beispiel auf der Strecke Kopenhagen-Berlin. Die flache Landschaft, die gute Infrastruktur und die selten zu heißen Temperaturen machen das Fahrradfahren zu einer genussvollen Wohlfühl-Aktivität für Groß und Klein.

Draußen aktiv

Dänen genießen das ganze Jahr über Outdoor-Aktivitäten. Wandern auf ausgeschilderten Wegen, querfeldein oder entlang der Küste – zum Beispiel auf der 175 Kilometer langen Camøno-Route. Mountainbiken im Wald, Wind- und Kitesurfen im flachen Wasser, Segeln, Kanufahren, Kajakfahren, Baumwipfelwanderungen – und natürlich Baden im sauberen Meerwasser an den unberührten Sandstränden.





Glück

Dänemark wurde im jährlichen UN „World Happiness Report“ mehrmals als das glücklichste Land der Welt eingestuft. Das hat unter anderem damit zu tun, dass Dänemark ein hohes Vertrauen genießt. Als Gast merken Sie das, wenn Sie auf dem Land unbemannte Straßenstände finden, an denen Sie Ihr Obst und Ihren Honig bezahlen können, ohne dass Ihnen eine Kassiererin über die Schulter schaut.

„Hygge“

„Hygge“ ist eine Lebenseinstellung, die bedeutet, entspannt zu sein und die einfachen Dinge am liebsten in guter Gesellschaft zu genießen. Es ist zu einem weltweiten Phänomen geworden. Es ist das Gefühl von Wohlbefinden und einer warmen Atmosphäre. Sie können „Hygge“ in einer gemütlichen Runde drinnen und draußen erleben, wenn Sie eine freundliche Einstellung haben und den Moment und die Menschen schätzen, mit denen Sie ihn teilen.

Bio-Lebensmittel

Dänemark ist weltweit das Land mit dem größten Markt an Bio-Lebensmitteln. Genießen Sie ökologische und innovative Variationen frischer lokaler Produkte der Saison. Eine dänische Bewegung namens „The New Nordic Kitchen“ hat für Restaurants aller Preisklassen den Weg geebnet, um die Nachfrage nach hochwertigen Lebensmitteln mit modernem Wissen über Gesundheit und Wohlbefinden zu verbinden.

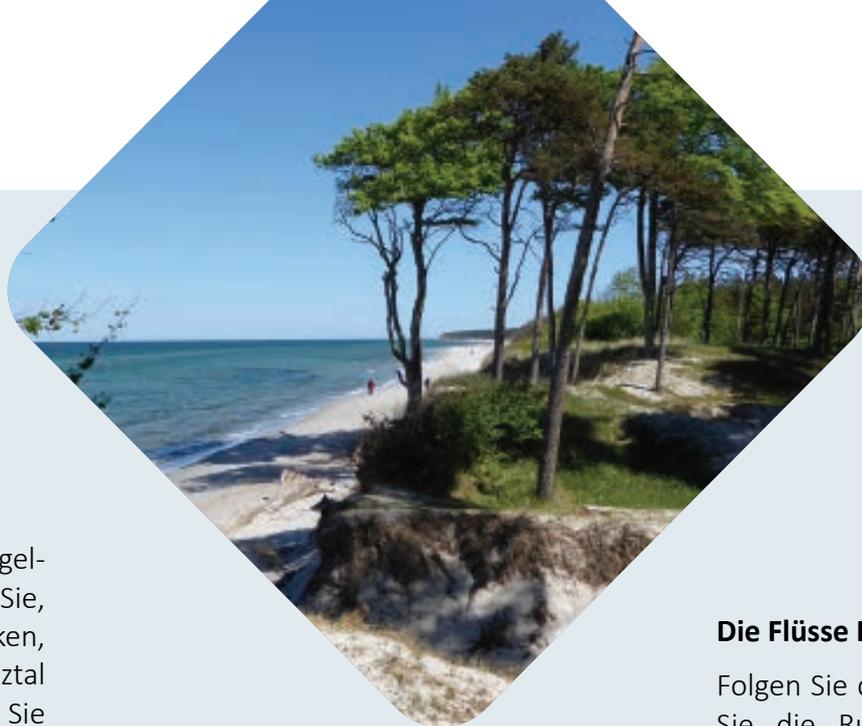




NATUR- UND KULTURGÜTER
IN DEUTSCHLAND –
VOGELPARKREGION RECKNITZTAL

Artenvielfalt

Entdecken Sie die Vielfalt der Vogelstimmen in der Natur und versuchen Sie, einige der 150 Vogelarten zu entdecken, die in der Vogelparkregion Recknitztal leben. Mit etwas Geduld können Sie seltene Arten wie den Schreiadler oder den Eisvogel entdecken. Besonders im Frühling hören Sie außergewöhnliche Naturkonzerte. Im Herbst rasten zehntausende Kraniche auf ihrem Zug nach Süden und ruhen sich vor ihrem Weiterflug aus.



Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Der Nationalpark an der Ostseeküste in Vorpommern umfasst sowohl Wasser- als auch Küstenlandschaften. Bodden, Nehrungen, Strände, Dünen und Klippen machen die Küstenlinie sehr dynamisch. Die Waldökosysteme unterscheiden sich in ihrem Erscheinungsbild. Genießen Sie einen nachhaltigen und achtsamen Ausflug in die Schönheit der Natur und achten Sie auf die kleinen Schönheiten am Wegesrand.

Die Flüsse Recknitz & Trebel

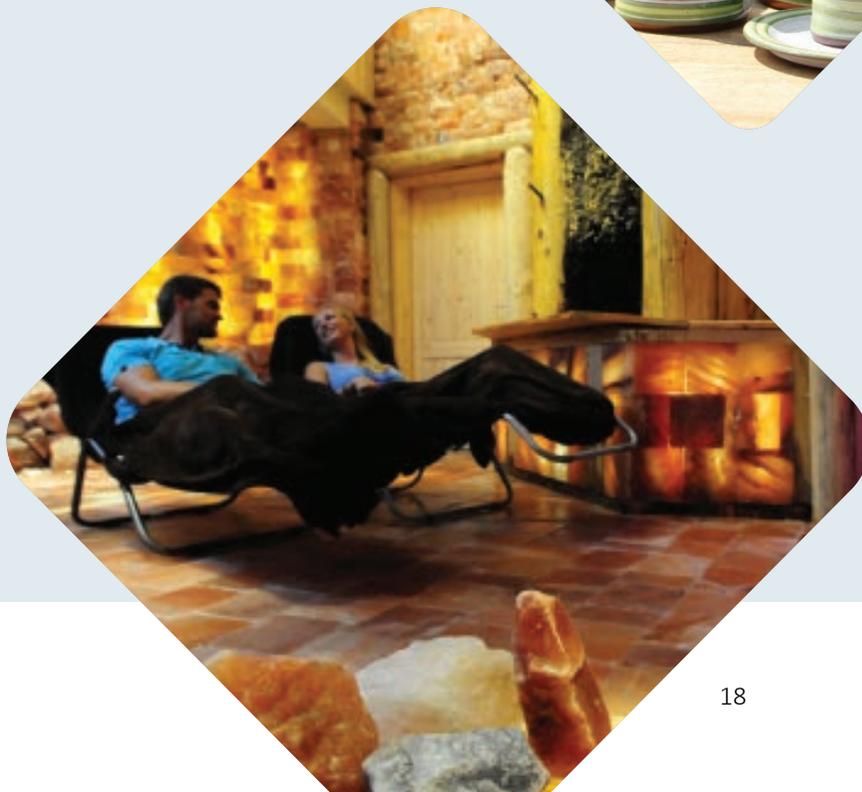
Folgen Sie den Flussläufen und genießen Sie die Ruhe der Natur. Entspannen Sie während Sie mit einem Kanu durch wunderschöne Landschaften gleiten und genießen Sie die reiche Flora und Fauna auf Ihrem Weg. Ein paar Paddelschläge und Sie betreten eine friedliche Welt, die ganz anders ist als der Alltag.



Alte Salzstraße

Die Geschichte des Salzes in unserer Region reicht bis ins 13. Jahrhundert zurück. In Bad Sülze wurde Salz durch Verdampfung des Salzwassers aus unterirdischen Solequellen gewonnen.

Das gewonnene Salz wurde auf der Recknitz bis zur Ostsee transportiert. Heute können Sie Museen, Cafés, eine Salzmanufaktur und Schmuckateliers besuchen – sie zeigen Ihnen die vielfältigen Erscheinungsformen des Salzes.



Entspannen in salzhaltiger Luft

Ein Spaziergang am Meer ist eine Wohltat für Ihre Lunge – wenn Sie die gesunde Wirkung der salzigen Luft verstärken möchten, können Sie ein Gradierwerk besuchen. Salzhaltiges Wasser läuft über Schwarzdornzweige und verdunstet. Sie können das Salz schmecken und Körper, Geist und Seele können sich entspannen. Genießen Sie die besondere Atmosphäre drinnen oder draußen im Einklang mit der Natur.

Hofläden & Manufakturen mit regionalen Produkten

Wissen Sie, wie Senf hergestellt wird? Oder kaltgepresstes Öl? Oder wie werden Kaffeebohnen geröstet? Besuchen Sie unsere regionalen Produzent*innen und schauen Sie sich die Herstellung genauer an. Bei Führungen werden die Geheimnisse der Produktion gelüftet. Und wenn Ihnen das Gesehene gefällt, können Sie die frischen, regionalen Produkte in den kleinen Hofläden gleich kaufen.

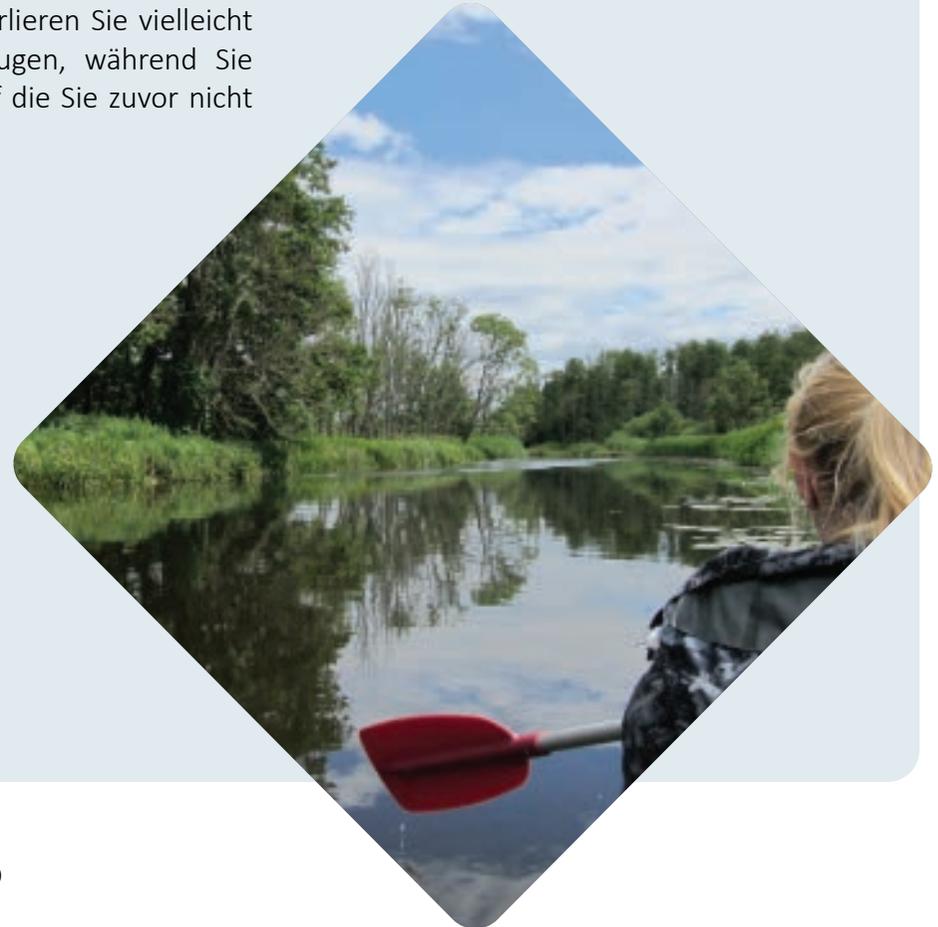


Gutshäuser mit Parks & Gärten

Fühlen Sie sich wie eine Gutsherrin oder ein Gutsherr – besuchen Sie eines unserer alten Herrenhäuser und genießen Sie die besondere Atmosphäre. Die Häuser wurden behutsam restauriert und heute laden leidenschaftliche Gastgeber*innen Sie ein, die historischen Gebäude zu entdecken. Machen Sie einen Spaziergang durch die wunderschönen alten Parkanlagen, die ursprünglich von berühmten historischen Landschaftsgestaltern wie z.B. Gustav Meyer – einem der Landschaftsarchitekten von Schloss Sanssouci in Potsdam – geplant wurden.

Nachhaltige Naturerfahrungen

Natur nachhaltig genießen: Mit dem Kanu oder Fahrrad erkunden Sie aus eigener Kraft die verborgenen Schätze der Natur. Begleiten Sie einen Naturführer und profitieren Sie vom Expertenwissen: Was sind das für Pflanzen? Welche davon sind essbar? Welche seltenen Tiere leben hier? Dabei verlieren Sie vielleicht die Zeit aus den Augen, während Sie Dinge entdecken, auf die Sie zuvor nicht geachtet haben.



A photograph of a traditional wooden boat, possibly a gaffelboot, on a calm body of water. The boat is made of light-colored wood and has a mast with a small sail. The water is dark blue-grey, and the sky is overcast with grey clouds. The text is overlaid in the center of the image.

NATUR- UND KULTURGÜTER IN POLEN — POMMERN

Der Słowiński Nationalpark

Der Słowiński Nationalpark ist einer von 23 polnischen Nationalparks. Er ist geprägt von Mooren, Küstenseen und Wäldern. Die größte Attraktion sind die Wanderdünen. Jährlich wandern die Dünen mehrere Meter, getrieben vom Einfluss des Windes. Wählen Sie eine der zahlreichen Routen durch den Nationalpark und besuchen Sie Aussichtsplattformen, Leuchttürme und das Slowinzische Freilichtmuseum.



Die Insel Sobieszewska und die Weichselmündung

Die Insel Sobieszewska liegt an der Flussmündung des größten Flusses Polens: der Weichsel. Dieses Gebiet ist ein wahres Paradies für Flora und Fauna, vor allem aber für Wasservögel. Hier können Sie entspannt die wundervolle Natur genießen oder auf Fahrrad- und Wanderrouten die Insel erkunden. Von zahlreichen Informationstafeln erfahren Sie mehr über die hier brütenden Vögel.

Die „Frische Nehrung“

Die „Frische Nehrung“ trennt das Weichsel Haff von der Danziger Bucht. Es gibt breite Strände, die von Dünen und Wäldern umgeben sind. Die Luft ist mit Salz und Kiefernduft angereichert, was es zu einem idealen Entspannungsort macht. Gleichzeitig kann man hier wunderbar Wassersport treiben, Wandern und Vögel beobachten, zum Beispiel die in Europa größte Kolonie des schwarzen Kormorans.





Maritimes Erbe

Die Nähe zum Meer beeinflusst seit Jahrhunderten die Bewohner*innen der Küstenregionen und ihre Lebensweise. Es zeigt sich in Gebäuden, Kunsthandwerk, lokaler Kunst und regionaler Küche. Restaurants und Bars bieten köstliche Speisen mit Fisch an. Bunte Fischerboote, kleine Häfen, Fischerdörfer sowie der „Leuchtturm-Weg“ locken Gäste an, diese charmanten Reiseziele zu besuchen und die südliche Ostseeregion zu entdecken.

Kaschubische Tradition und Folklore

Mitten in Pommern liegt die Region Kaschubien – eine der schönsten Regionen Polens. Neben Seen und Wäldern bezaubert Kaschubien mit einer spannenden Kultur und großem touristischen Potential. Die Einheimischen bewahren das kulturelle Erbe der Region und ihre eigene Sprache. Zu den bekanntesten Attraktionen gehören die Stickereien, Flechtarbeiten und die „Stolems“. Der Legende nach formten diese Riesen die Landschaft, wie sie heute ist.

Mineralien

Im Grundwasser enthaltene Mineralien können tief in die Haut eindringen und zahlreiche Beschwerden lindern. Außerdem verbessern sie das Hautbild. Die Region Pommern verfügt über reiche Vorkommen an heilenden Mineralien wie Chlor-Natrium, Bikarbonat, Radon und Thermalwasser. Sie sind ideal für Heilbäder und Inhalationen, Spülungen und Trinkkuren.



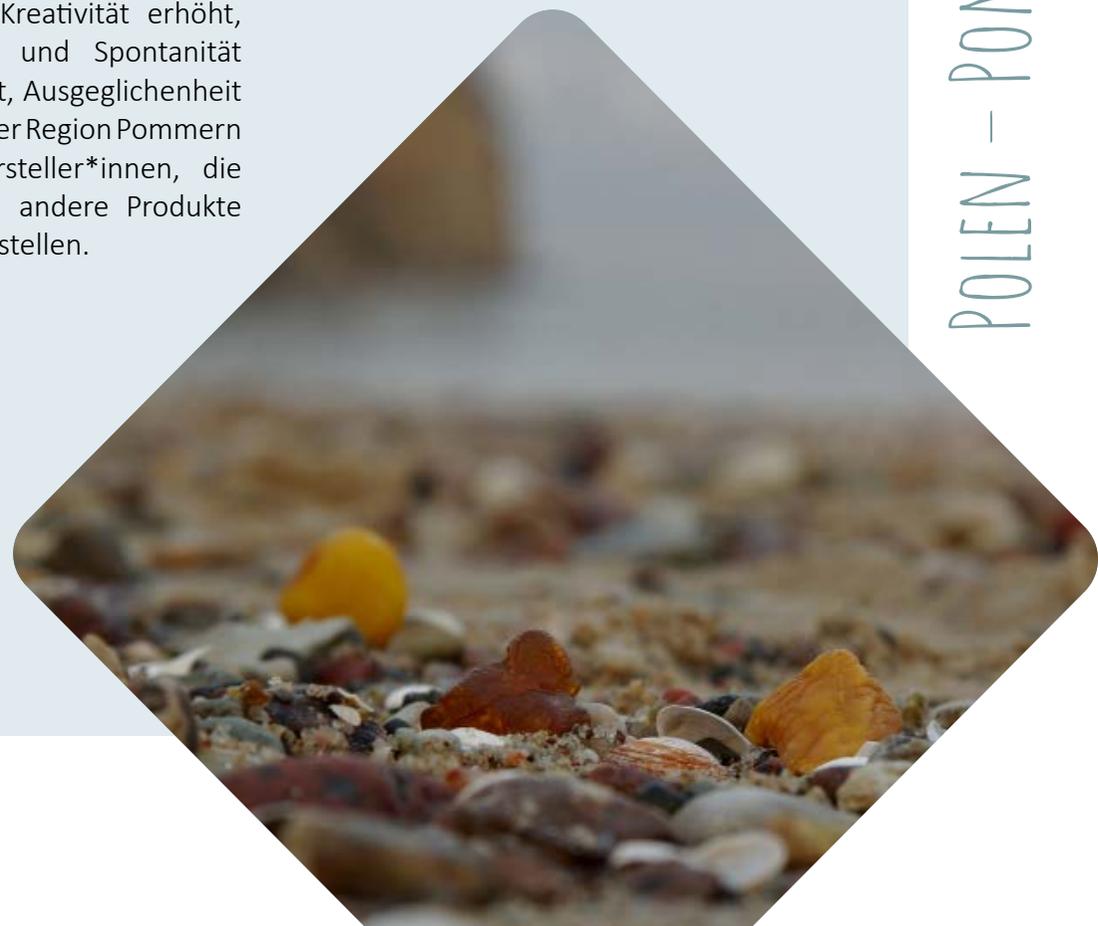


Kulturgut Bernstein

Am Strand, im Museum, in der Kirche, bei Verkaufsständen auf der Straße – überall finden Sie das „Gold der Küste“. Bernstein ist Teil der lokalen Kultur, Medizin und Kunst. Zahlreiche Archäolog*innen arbeiten die Geschichte des Bernsteins auf, der die Kultur der Südlichen Ostsee schon seit Jahrhunderten begleitet. Es gibt nur eine Sache, die kein Wissenschaftler erklären kann – die Magie des Bernsteins.

Heilender Bernstein

Bernstein wird traditionell als Heil- und Reinigungsmittel für Körper, Geist und Seele verwendet. Man nimmt an, dass es die Umgebung reinigt, das Nervensystem erneuert, Schmerzen und negative Energie absorbiert und dabei hilft, Stress abzubauen. Es wurde beobachtet, dass Bernstein Depressionen lindert, Selbstvertrauen und Kreativität erhöht, Entscheidungsfindung und Spontanität fördert sowie Weisheit, Ausgeglichenheit und Geduld bringt. In der Region Pommern finden Sie viele Hersteller*innen, die Kosmetik, Kissen und andere Produkte auf Bernsteinbasis herstellen.





NATUR- UND KULTURGÜTER
IN LITAUEN – REGION KLAIPEDA



Kurische Nehrung

Die kurische Nehrung ist ein einzigartiger Lebensraum, mit Sandstränden, Wäldern und kleinen Fischerdörfern. Die Nehrung wurde durch das Meer, den Wind und Menschenhand geformt und verändert sich auch heute noch stetig. Seit dem Jahr 2000 ist die Region Teil des UNESCO Kulturerbes. Zahlreiche einzigartige Natur- und Kulturmerkmale begeistern jährlich zahlreiche Besucher*innen.



Karklė und die Klippe „Der Holländerhut“

Die Klippe ist eine parabelförmige Düne. Der Gipfel ist ein guter Platz, um Vögel zu beobachten, die über das Meer fliegen. Das Dorf Karklė, das Ende des 15. und Anfang des 16. Jahrhunderts an der Ostsee besiedelt wurde, ist eine der ältesten und größten historischen Küstensiedlungen.



Šaukliai Tundra – Findlinge

Die Tundra von Šaukliai ist eine der größten Ansammlung von Findlingen in Litauen, die zum Landschaftsschutzgebiet Šaukliai gehört. Die Region zeichnet sich durch eine ungewöhnliche, einzigartige Landschaft aus, die an die Tundra erinnert. Wer eine solche Landschaft und die besondere lokale Flora und Fauna erleben möchte, kann auf einem etwa 2 km langen Serpentinpfad, vorbei an zahlreichen Wacholderbüschen, durch die Findlinge wandern.

Botanischer Garten Palanga

Der Botanische Garten von Palanga umgibt das Palanga Bernsteinmuseum. Er ist einer der schönsten und reichsten Parks in Litauen. 1897 wurde er auf dem Territorium des heiligen Birut-Waldes gegründet und wurde lange Zeit auch Birute-Park genannt. Die Bäume wurden aus Berlin, Kaliningrad und anderen europäischen botanischen Gärten gebracht. Der Park begeistert mit seiner Vielfalt und besonderen Atmosphäre.



Fest zur Herbst-Tagundnachtgleiche in Neringa

Auf der Kurischen Nehrung feiern wir ein Fest, um die Sonne in die Wintersaison zu begleiten: die Herbst-Tagundnachtgleiche oder auch Baltischer Einheitstag genannt. Dieses Fest lädt ein, die nur für die Herbst-Tagundnachtgleiche geschaffenen Schilfskulpturen zu bewundern, die nachts in den Flammen des Feuers lebendig werden. Festivalmusik lädt zu einer bunten musikalischen Reise ein, die Volkslieder mit Variationen moderner Musik verbindet.

Wellness und Bewusstseinsfestival "Sounding Stones" in Mosėdis

Idee des Festivals ist es, in einer exklusiven Umgebung Teilnehmer*innen zusammenzubringen, die verschiedene Gesundheits- und Bewusstseinspraktiken mit anderen teilen möchten. Während des Festivals werden Vorträge zu Selbstbildungs- und Selbstheilungspraktiken und kreative Workshops abgehalten. Und es gibt Gelegenheiten, umfassende Mineraliensammlungen zu sehen und an Klangtherapien teilzunehmen.

Apitherapie – Bienentherapie

Bienen sind in der litauischen Kultur von großer Bedeutung. Wir bieten eine alternative Therapie an - die Apitherapie. Dabei werden Produkte von Honigbienen verwendet.

Entspannen Sie sich und bauen Sie Stress ab. Gedanken und Gefühle kommen in einer speziellen Bienen-Hütte zur Ruhe, während Tausende von Bienen unter Ihnen summen. Die Vibrationen, die die Bienen mit ihren Flügelschlägen aussenden, beruhigen nicht nur, sondern stärken die Immunkräfte, verbessern die Durchblutung und helfen bei Atemproblemen.

Phytotherapie

Die Phytotherapie ist eine der natürlichsten Behandlungsmethoden - die Behandlung mit lokalen Heilkräutern und pflanzlichen Heilmitteln. Die Phytotherapie wird z.B. in der Kosmetik, aber auch in der traditionellen Sauna eingesetzt. Aus Birken-, Eichen-, Ahorn- und Lindenzweigen werden Bündel für die Saunaanwendung gebunden. Im Sommer werden unter anderem auch Holz von Ahorn, Espe und weiteren Laubbäumen verwendet. Unterschiedliche Holzarten geben unterschiedliche Aromen ab.



Impressum

Produziert von: Danish Tourism Innovation & Linnaeus University.

Herausgeberin: Karin Melbye (velvaereturisme.dk).

Autor*innen: Manuela Steimle, Joanna Kohnen, Kasia Kucharek, Egle Hidri, Karin Melbye, Lali Lindell, Stefan Lagrosen.

Danksagung: Danke an die Projektpartner*innen für ihre Beiträge und Rezensionen.

Konzept des Wohlfühltourismus basiert auf: Lindell et al., 2021. DOI: 10.1080/24721735.2021.1961077

Layout: Joanna Kohnen, Administrative Board of Kalmar County & FHU Arkada Michał Twórz.

Bildnachweis: Tage Klee, Camp Møns Klint, Dansk Turisme Innovation, Thomas Ix, Visit Denmark, Niclas Jessen, Werner Karrasch – Vikingskibsmuseet Roskilde, John Olsen – Geopark Odsherred, Joanna Kohnen, Naturum, Mostphotos – County Administrative Board of Kalmar, TMV/Andreas Duerst, L. Zust, Tourismusverein Vogelparkregion Recknitztal e.V., ostsee-kuestenbilder.de, Pomorskie.travel, W.Woch, Salantai Regional Park Administration, Shutterstock, A. Feser.

Sprachen: Englisch, Schwedisch, Dänisch, Deutsch, Polnisch, Litauisch.

Verfügbar unter: www.wohlfuehlurlaub.com.

Copyright: SB WELL, version 1, 2021.

*Der Inhalt dieser Broschüre liegt in der alleinigen Verantwortung der Autor*innen und kann in keiner Weise als Meinung der Europäischen Union, der Verwaltungsbehörde oder des Gemeinsamen Sekretariats des Interreg South Baltic Programme 2014-2020 angesehen werden.*

Projekt



Diese Broschüre wird im Rahmen des Projekts SB WELL (Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good Practices & Promotion) mit Unterstützung des EU Interreg South Baltic Programme produziert. Projektzeitraum 2018-2022. www.wellbeingtourism.com

Das Hauptziel des Projekts ist es, das Bewusstsein für Wohlbefinden zu erhöhen, Wohlbefinden im Tourismussektor zu schaffen und den Südlichen Ostseeraum als attraktiven Wohlfühlort zu fördern. Das Projekt definiert Wohlfühltourismus als Tourismus, der Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele für Gäste und Gastgeber*innen in einer nachhaltigen Interaktion mit der lokalen Gemeinschaft und Umwelt unterstützt.

Projekträger



Partner

