

SB  WELL



European
Regional
Development
Fund

EINFÜHRUNG IN DEN WOHLFÜHLTOURISMUS





Einführung in den Wohlfühltourismus

Wohlfühltourismus ist Tourismus, der die Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele unterstützt. Diese Broschüre stellt Ihnen die sechs Aspekte des Wohlfühltourismus vor und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie zum Wohlfühlunternehmen werden können. Warum? Weil der Bedarf stetig steigt und es gut für Sie, Ihre Angestellten und Ihr Unternehmen ist.

WOHLFÜHLTOURISMUS IST LUKRATIV

Die Nachfrage nach Angeboten, die nachhaltig sind und einen positiven Beitrag zum Wohl von Körper, Geist und Seele leisten, steigt.

WOHLFÜHLTOURISMUS LOHNT SICH

Ein glücklicher Mitarbeiter ist zum Beispiel 43% produktiver, 86% kreativer und sorgt für 26-61% weniger Rotation.

WOHLFÜHLTOURISMUS IST GUT FÜR SIE

Es verbessert Ihre Gesundheit und Sie werden zufriedener mit Ihrem Leben sein. Gleiches gilt für Ihre Mitarbeiter*innen

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	3
Einleitung	4
Definition Wohlfühltourismus	5
Aspekte des Wohlfühltourismus	7
Umwelt	9
Was Sie tun können	
Beispiele aus der Praxis	
Soziales	13
Was Sie tun können	
Beispiele aus der Praxis	
Wirtschaft	17
Was Sie tun können	
Beispiele aus der Praxis	
Körper	21
Was Sie tun können	
Beispiele aus der Praxis	
Geist	25
Was Sie tun können	
Beispiele aus der Praxis	
Seele	29
Was Sie tun können	
Beispiele aus der Praxis	
Wohlfühl-Werte	33
Zusammenfassung.....	35
Finden Sie Ihren Wohlfühl-Weg	37
Impressum	39



Einleitung

Der Tourismus ist eine der weltweit größten Branchen. Der Wunsch und die Nachfrage nach Reisen nehmen kontinuierlich zu und der Trend geht dahin, dass die Zahl der Touristen mit der Zeit noch weiter zunimmt. Gleichzeitig wächst bei Reisenden und Akteuren im Tourismus das Bewusstsein, dass im Umgang mit dem Druck, den die Tourismusbranche auf die natürliche Umwelt sowie auf die örtlichen Gemeinden ausübt, Maßnahmen ergriffen werden müssen.

Wohlfühl-tourismus

Parallel zum Handlungsbedarf im Tourismus beginnen die Menschen zu erkennen, wie wichtig es ist, einen gesunden Lebensstil zu führen. Damit einhergehend gewinnen Wohlfühl-reiseziele und Wohlfühlaktivitäten schnell an Beliebtheit. Der Fokus liegt nun auf Prävention, Stärkung der Gesundheit und Zeit für Kontemplation und Verbindung mit dem inneren Selbst. Dieser Nachfragewandel erfordert verschiedene Produkt- und Dienstleistungstypen in der Touristik – das, was wir Wohlfühl-tourismus nennen.

Ein ganzheitlicher Ansatz

Der Wohlfühl-tourismus baut auf nachhaltigen Tourismus auf mit der Ergänzung, dass die Harmonie und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele sowohl für die Reisenden als auch für die Gastgeber*innen gestärkt werden. Im Idealfall verleiht

der Wohlfühl-tourismus dem Gast sowie dem Gastgeber und dem Reiseziel Wohlbefinden. Es besteht also eine harmonische Interaktion zwischen den Reisenden und Unternehmen, dem Reiseziel (der Gemeinschaft) und der Natur. Dies ist der Schlüssel zum Wohlfühl-tourismus.

Steigende Nachfrage

Das Bewusstsein für und das Interesse der Öffentlichkeit an Aktivitäten und Erlebnissen, die einen Beitrag zu einem gesünderen Umgang mit der Natur und zu einer Bereicherung des Wohlbefindens in ihrem Leben leisten, wächst. Dadurch geht die Nachfrage nach solchen Diensten durch die Decke.

Motor des Wandels

Eine wichtige Initiative für eine nachhaltige Zukunft ist die sogenannte *Agenda 2030*, Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen. Alle Mitgliedsstaaten verabschiedeten gemeinsam 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung. Der Wohlfühl-tourismus hat großes Potential, direkt oder indirekt, das Erreichen dieser Ziele zu unterstützen. Genau genommen kann der Wohlfühl-tourismus bei ausreichendem Interesse eine treibende Kraft für einen positiven Wandel werden und zu funktionalen Ökosystemen, guter Gesundheit und Lebensqualität beitragen, die die Grundlage für eine dauerhaft florierende Tourismusbranche bilden.

A woman in a white bathrobe and towel on her head stands on a wooden pier by the water. She is smiling and looking towards the right. The background shows a calm body of water under a cloudy sky.

DEFINITION

Wohlfühl tourismus ist Tourismus, der die Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele von Gästen und Gastgeber*innen in einer nachhaltigen Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung und Umwelt unterstützt.

Definition Wohlfühltourismus

Wohlfühltourismus ist Tourismus, der die Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele von Gästen und Gastgeber*innen in einer nachhaltigen Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung und Umwelt unterstützt.

Intention. Wohlfühltourismus beinhaltet die Intention, gegenwärtig und zukünftig etwas Gutes zu tun und einen positiven Einfluss auf Menschen (Gäste und Gastgeber*innen), die Umgebung und den Planeten zu haben. Wenn es uns gut geht, fühlen wir uns gut und entwickeln einen Zustand des Wohlbefindens.

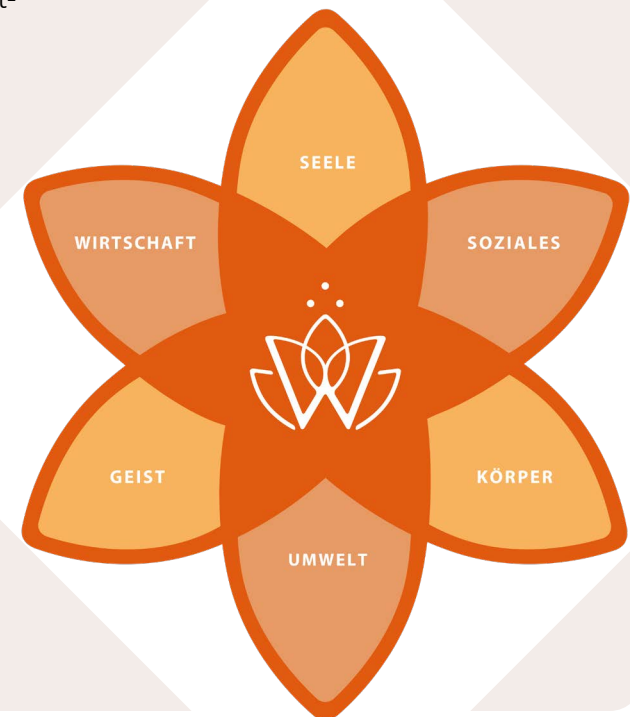
Ein*e **Wohlfühl-Gastgeber*in** ist achtsam, freundlich, fürsorglich, ehrlich und fröhlich.

Die 6 Aspekte des Wohlfühltourismus

Der Wohlfühltourismus betrachtet sechs verschiedene Aspekte: Umwelt, Soziales, Wirtschaft, Körper, Geist und Seele. Diese werden auf den folgenden Seiten vorgestellt und mit Beispielen und Tipps zur eigenen Umsetzung ergänzt.

Nachhaltiger Tourismus gemäß den Vereinten Nationen

Tourismus, der Verantwortung übernimmt für seine aktuellen und zukünftigen wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Folgen, für die Bedürfnisse der Besucher*innen, der Branche, der Umwelt und der Gastgeber.



Aspekte des Wohlfühl Tourismus - Gesellschaft und Welt

UMWELT



Beim Wohlbefinden der Umwelt geht es um einen achtsamen Umgang mit den Ressourcen des Planeten und darum, wie unser Verhalten die Natur beeinflusst. Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen schließt Maßnahmen wie Natur- und Artenschutz ein, die Begrenzung von Abfall und die Vermeidung von Umweltverschmutzung. Das Wohlbefinden der Umwelt wird auch in Zukunft ausreichende natürliche Ressourcen für alle sicherstellen.

SOZIALES



Beim sozialen Wohlbefinden geht es darum, eine ganzheitliche Sichtweise auf die gesellschaftliche Nachhaltigkeit zu haben. Es beinhaltet, dass wir die Ressourcen der lokalen Gemeinschaft und ihr kulturelles Erbe sowie ihre Natur respektiert und nutzt. Man arbeitet mit anderen zusammen, sorgt für gute Arbeitsbedingungen und trägt zu interkulturellem Verständnis, Gleichheit und Akzeptanz bei.

WIRTSCHAFT



Beim wirtschaftlichen Wohlbefinden handelt es sich um eine Reflexion der wirtschaftlichen Auswirkungen Ihrer Tätigkeiten. Es sichert Ihrem Unternehmen einen rentablen und langfristigen wirtschaftlichen Wohlstand. Gleichzeitig entwickelt es ein gerechtes und produktives Arbeitsumfeld, starke und positive Beziehungen zu anderen und eine gemeinsame Ressourcennutzung.

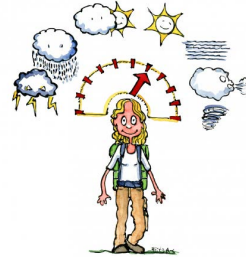
Aspekte des Wohlfühltourismus - Der Mensch

KÖRPER



Bei Wohlbefinden für den Körper handelt es sich um Ihre körperliche Gesundheit und Ihre Zufriedenheit. Die Gesundheit wird durch Aktivitäten und Dinge gefördert, die eine positive Wirkung auf den Körper haben. Das kann zum Beispiel zu einem höheren Maß an Vitalität, Widerstandsfähigkeit und Langlebigkeit führen. Zufriedenheit entsteht durch die Anregung der Sinne. Häufig führt es zu Entspannung und positiven Emotionen wie Freude.

GEIST



Wohlbefinden für den Geist ist eine Frage Ihres intellektuellen und emotionalen Zustands. Es hat positive Auswirkungen auf die Menge und die Qualität Ihrer Gedanken und Gefühle. Zum Beispiel kann es für Ruhe, Klarheit, Bewusstsein, Einsicht, Kreativität, Optimismus und ein Gefühl der Zugehörigkeit sorgen.

SEELE



Wohlbefinden für die Seele oder spirituelles Wohlbefinden hat mit Ihrem gesamten Wesen zu tun. Es kann zum Beispiel das Gefühl vermitteln, mit etwas verbunden zu sein, das größer ist als man selbst, und einen Sinn in der Welt zu haben. Auch kann es zu Bewusstsein, Liebe, Selbstwert, Intuition, innerem Frieden, Erfüllung, Mitgefühl und Glückseligkeit führen.



Umwelt

Beim Wohlbefinden der Umwelt geht es um einen achtsamen Umgang mit den Ressourcen des Planeten und darum, wie unser Verhalten die Natur beeinflusst. Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen schließt Maßnahmen wie Natur- und Artenschutz ein, die Begrenzung von Abfall und die Vermeidung von Umweltverschmutzung. Das Wohlbefinden der Umwelt wird auch in Zukunft ausreichende natürliche Ressourcen für alle sicherstellen.

Wie es erreicht werden kann

Machen Sie sich bewusst, dass Sie einen Einfluss auf die Umwelt haben und dass Ihr Handeln von Bedeutung ist. Informieren Sie sich, was Sie tun können und beginnen Sie, Ihren ökologischen Fußabdruck systematisch zu verringern. Verfolgen Sie einen ganzheitlichen Ansatz zur Nachhaltigkeit, aber konzentrieren Sie Ihre Bemühungen auf die Maßnahmen, die den größten Effekt haben. Achten Sie grundsätzlich auf eine ökologische Handlungsweise. So werden sie zu einem großartigen Vorbild für Ihre Umgebung, Ihre Angestellten und Ihre Kund*innen.

Fakten & Zahlen

- Im Jahr 2016 verzeichneten die EU-Mitgliedsstaaten ein Gesamtabfallaufkommen von 2,5 Milliarden Tonnen.
- Gemäß der Klimaziele werden die EU-Gesamtemissionen bis 2030 um 40 % im Vergleich zum Jahr 1990 reduziert werden.
- Obwohl die Erde ein blauer Planet ist, gibt es nur 2,5% Süßwasser und der Großteil davon ist im Eis oder tief unter der Erde eingeschlossen.

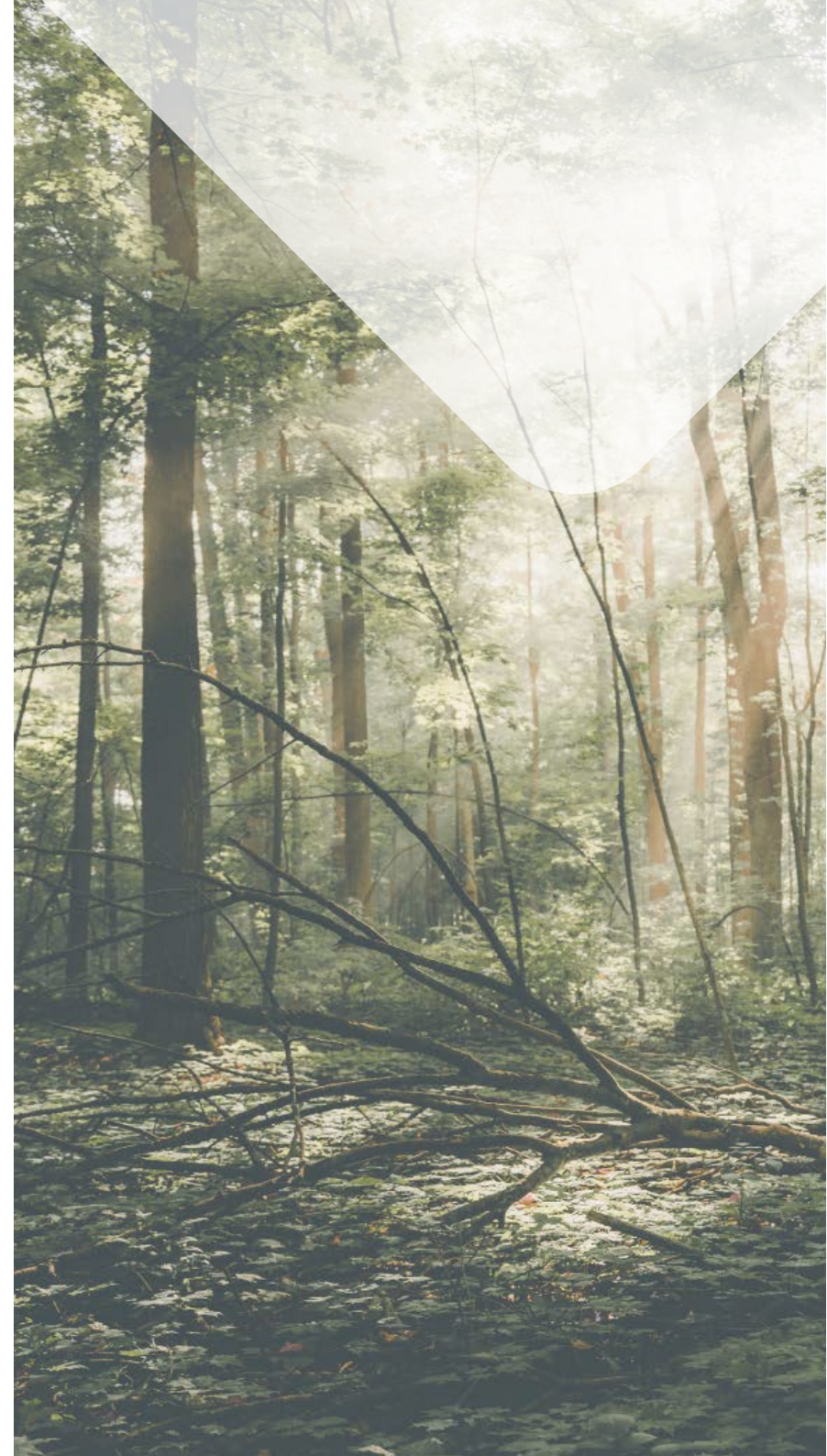


WAS SIE TUN KÖNNEN

Reduzieren Sie Ihren Müll – das ist der Schlüssel zu einer nachhaltigen Nutzung der natürlichen Ressourcen. Nachdem Sie Ihre Abfallmengen reduziert haben, überlegen Sie, ob ein Teil davon recycelt und wiederverwendet werden kann. Ihr Abfall kann eines anderen Schatz sein!

Nutzen Sie weitestgehend **nachhaltige Verkehrsmittel** und vermitteln Sie auch Ihren Mitarbeiter*innen und Gästen, wie sie möglichst umweltfreundlich an- und abreisen können.

Die **natürlichen Ressourcen** sollen für unseren ganzen Planeten ausreichen. Bemühen Sie sich daher, mit wenig viel zu schaffen. Wählen Sie Neuanschaffungen sorgfältig aus und investieren Sie in gute Qualität und/oder Gebrauchtwagen. Sparen Sie auch bei Ihrem Wasser- und Energieverbrauch.



Umwelt - Beispiele aus der Praxis

Abfall

Ein Restaurant befolgt Richtlinien über verschiedene Möglichkeiten der Abfallreduzierung, der Wiederverwendung und der Wiederverwertung – für sich selbst und seine Kund*innen. Die Wiederverwendung möglichst vieler Materialien und Produkte und das Recycling der Reste sind Teil davon. Auch bemüht es sich, ohne Plastik auszukommen. Die Einrichtungsgegenstände stammen von lokalen oder regionalen Firmen und es wird großer Wert auf gute Qualität gelegt, damit die Ausstattung möglichst langlebig ist.

Nachhaltige Verkehrsmittel

Ein Hotel ist sich bewusst, dass sein Betrieb Auswirkungen auf die Umwelt hat und handelt entsprechend, um diese zu minimieren und so zu einer nachhaltigen und langfristigen Entwicklung beizutragen. Um die Transportwege zu verkürzen, bieten sie saisonale und vorzugsweise biologisch angebaute Lebensmittel an, die in der unmittelbaren Umgebung produziert werden. Mit Wildfleisch aus eigener Produktion sind sie weitgehend autark, was es ihnen ermöglicht, den gesamten Prozess vom Wald bis zum Teller zu verfolgen und zu kontrollieren.

Natürliche Ressourcen

Ein Campingplatz bietet ein umweltfreundliches Sonnen- und Baderlebnis. Mit der Ostsee als unmittelbarer Nachbar haben sie Maßnahmen zum Schutz des Wassers ergriffen. An allen Frischwasserhähnen und in allen Duschen sind Spardüsen angebracht. Was sie jedoch von allen anderen abhebt ist, dass sie ihre Pools mit gefiltertem Meerwasser aus der Ostsee befüllen und sie mit Sonnenkollektoren und mit Luft-Wasser-Wärmepumpen beheizen. Alle Toiletten werden mit gefiltertem Meerwasser gespült, sodass auch dafür kein wertvolles Süßwasser verwendet wird.





SOZIALES

Soziales

Beim sozialen Wohlbefinden geht es darum, eine ganzheitliche Sichtweise auf die gesellschaftliche Nachhaltigkeit zu haben. Es beinhaltet, dass wir die Ressourcen der lokalen Gemeinschaft und ihr kulturelles Erbe sowie ihre Natur respektieren und nutzen. Man arbeitet mit anderen zusammen, sorgt für gute Arbeitsbedingungen und trägt zu interkulturellem Verständnis, Gleichheit und Akzeptanz bei.

Wie es erreicht werden kann

Ihre Mitarbeiter*innen und Sie selbst vernetzen sich mit anderen Organisationen, um gemeinsam Neues zu gestalten. Sie bauen Beziehungen auf und erhalten sie aufrecht, indem Sie kontinuierlich Wissen, Arbeit, Produkte oder Dienstleistungen austauschen. Sie leisten einen Beitrag zu einer nachhaltigen und lebendigen Gesellschaft mit dem Ziel, die Nachhaltigkeit Ihres Unternehmens und Ihrer Umgebung zu stärken. Sie sind offen, Träume der Selbstverwirklichung zu unterstützen und die Lebensqualität von Gästen und Kolleg*innen zu verbessern. Klarheit, Transparenz und Ehrlichkeit sind wichtige Werte, an denen Sie sich orientieren, damit sich jeder willkommen und sicher fühlt.

Fakten & Zahlen

- Ein Gefühl der Sicherheit und gute Beziehungen bei der Arbeit steigern die Effizienz.
- Statistiken zeigen: Ein glücklicher Mitarbeiter ist gewinnbringend. Zufriedene Mitarbeiter sind: 43% produktiver und 86% kreativer.
- Eine sozial nachhaltige Gesellschaft ist widerstandsfähig, kann Stress bewältigen und passt sich leichter an Veränderungen an.



WAS SIE TUN KÖNNEN

Schätzen und unterstützen Sie Ihre Region. Konzentrieren Sie sich auf das Positive und erzählen Sie anderen davon. Loben Sie andere für ihre Beiträge und gratulieren Sie ihnen zu ihrem Erfolg. Gemeinsam machen Sie einen Unterschied für Ihre Region.

Nutzen Sie **lokale Produkte** von regionalen Anbieter*innen und tauschen Sie untereinander Waren und Dienstleistungen aus. Präsentieren Sie sich und Ihre Geschäftspartner*innen und vermitteln Sie Ihren Angestellten und Kund*innen ein Bewusstsein für die Authentizität und den Bezug zur Umgebung.

Behandeln Sie alle gleichermaßen **positiv**. Engagieren Sie sich für positive Interaktionen mit Ihren Kolleg*innen und Gästen. Seien Sie aufgeschlossen und zeigen Sie Verständnis für Unterschiede in Kultur, Persönlichkeit und Bedürfnissen.



Soziales - Beispiele aus der Praxis

Positive Kommunikation und Beziehungen

Eine kleine Bäckerei veröffentlicht in den sozialen Medien Beiträge über die Liebe zu ihren handwerklichen Produkten, ihr Engagement und ihre Nutzung von Bio- und lokalen Zutaten. Die Gäste werden persönlich und klar angesprochen. Die Lieferant*innen werden in ihre Beiträge eingebunden und verlinkt. Sie klären ihre Fans über die Produktionsprozesse und die Qualität der einzelnen Produkte auf. Der Bäcker berichtet fortlaufend über den Alltag in der Bäckerei, um eine Beziehung mit seinen Leser*innen aufzubauen und zu pflegen. Es ist fast so, als ob man den Bäcker persönlich kennen lernen würde, ohne jemals seine Bäckerei besucht zu haben.

Lokale Zusammenarbeit

Ein Restaurant befindet sich in einem Bezirksmuseum. Das Personal arbeitet für beide Einrichtungen. Das Restaurant integriert dies als einen Teil seiner Identität. Dadurch verbinden sie ihr Wissen über das Natur- und Kulturerbe mit den angebotenen Speisen. Sie arbeiten mit örtlichen Unternehmen zusammen und stellen den Gästen Informationen über Bio-, saisonale und lokal produzierte Lebensmittel bereit, die nach lokalen Traditionen verarbeitet und verfeinert wurden.

Gleichberechtigung

Ein Hotel verfügt über Richtlinien, die klare Aussagen über sein Bewusstsein und seine Bemühungen um Gleichberechtigung beinhalten, einschließlich einer Aufteilung von Verantwortungsbereichen und eines Maßnahmenplans. Auch bemüht es sich, den verschiedenen Bedürfnissen der Gäste gerecht zu werden. Es kommuniziert transparent, dass sein Haus noch nicht vollständig barrierefrei ist. Aber dennoch bietet es seine Hilfe an, wenn Unterstützung erforderlich ist. Seine Website enthält Informationen für Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen und Allergien gleichermaßen.





WIRTSCHAFT

Wirtschaft

Bei wirtschaftlichem Wohlbefinden handelt es sich um eine Reflexion der wirtschaftlichen Auswirkungen Ihrer Tätigkeiten. Es sichert Ihrem Unternehmen einen rentablen, langfristigen wirtschaftlichen Wohlstand. Gleichzeitig entwickelt es ein gerechtes und produktives Arbeitsumfeld, starke und positive Beziehungen zu anderen und Ressourcen werden gemeinsam genutzt.

Wie es erreicht werden kann

Durch wirtschaftliches Wohlbefinden können Sie Ihr eigenes wirtschaftliches Wachstum verwirklichen und auch den Wohlstand in der Gesellschaft unterstützen, z.B. indem Sie Ihren Mitarbeiter*innen ein gerechtes und stabiles Einkommen bieten, Arbeitsplätze für die lokale Gemeinschaft schaffen, lokale Anbieter*innen unterstützen und gemeinsam mit Ihren Interessensvertreter*innen Lösungen für Gemeinschaftsprobleme erarbeiten.

Zahlen & Fakten

- Im Jahr 2017 lag das Bruttogehalt von Frauen in der EU im Durchschnitt 16,0 % unter dem der Männer.
- Zwischen 2014 und 2016 stieg die Beschäftigung in der Tourismusbranche des Ostseeraums um 6,5 Prozent auf insgesamt mehr als 650.000 Arbeitsplätze.



WAS SIE TUN KÖNNEN

Sie können zum **Wohlstand** und zur Lebensqualität Ihrer Region beitragen, indem Sie lokale Arbeitskräfte in Ihrem Unternehmen beschäftigen und mit regionalen Lieferant*innen und Auftragnehmer*innen zusammenarbeiten.

Gestalten Sie Produkte und Dienstleistungen **gemeinsam** mit anderen Unternehmen und bedienen Sie damit neue Zielmärkte.

Nutzen Sie **Ressourcen mehrfach**. Oder teilen Sie mit anderen Unternehmen z.B. Raum, Ausrüstung und Zeit, um sie effektiv zu nutzen. Verkaufen oder verschenken Sie wiederverwertbare Restprodukte.



Wirtschaft - Beispiele aus der Praxis

Gemeinsam gestalten

Anbieter touristischer Produkte und Dienstleistungen arbeiten zusammen, um in Form einer Geschichte gemeinsam für die Region zu werben. Zusammen gestalteten sie ein Kinderbuch. Die Geschichte führt die Gäste durch die Region - von einem Unternehmen zum nächsten. Durch die gemeinsame Gestaltung stieg die Zahl der Gäste in der Region und letztendlich gewannen die Unternehmen neue Kunden. Auch stärkte es die zwischenmenschlichen Beziehungen und lieferte eine Grundlage für weitere gemeinsame Projekte. Gäste sehen, dass die Region zusammenarbeitet und erleben eine freundliche Atmosphäre.

Regionale Anbieter

Ein Restaurant kauft nahezu all seine Zutaten vor Ort. Das Restaurant arbeitet mit lokalen Produzent*innen und Unternehmen zusammen. Es stimmt seine Speisekarte auf die Saison ab, um lange und kostspielige Transport- und Verpackungskosten zu vermeiden. Durch die Maximierung seiner regionalen Einkäufe trägt das Restaurant zum Wohlstand der Region bei.

Unterstützung Ihrer Gemeinschaft

Eine Gemeinde organisiert eine Spendenveranstaltung. Für die lokalen Unternehmen ist es selbstverständlich, dass sie diese unterstützen. Entweder finanziell, oder indem sie Zeit oder Arbeitskraft investieren. Oder vielleicht stellen Sie Räumlichkeiten zur Verfügung, ohne Miete zu verlangen? Es gibt zahllose Möglichkeiten, zu etwas Gutem beizutragen, und es gibt Ihnen und Ihren Mitarbeiter*innen das gute Gefühl, ein wertvolles Mitglied der Gemeinschaft zu sein. Und die Kontakte, die Ihr Unternehmen knüpft, könnten in der Zukunft wertvoll sein.





Körper

Bei Wohlbefinden für den Körper handelt es sich um Ihre körperliche Gesundheit und Ihre Zufriedenheit. Die Gesundheit wird durch Aktivitäten und Dinge gefördert, die eine positive Wirkung auf den Körper haben. Das kann zum Beispiel zu einem höheren Maß an Vitalität, Widerstandsfähigkeit und Langlebigkeit führen. Zufriedenheit entsteht durch die Anregung der Sinne. Häufig führt es zu Entspannung und positiven Emotionen wie Freude.

Wie es erreicht werden kann

Es gibt viele Möglichkeiten, Wohlbefinden für den Körper zu erreichen. Genießen Sie nahrhafte und gesunde Speisen und Getränke, verbringen Sie Zeit in der Natur, treiben Sie Sport, lassen Sie sich massieren, entspannen Sie sich, atmen Sie frische Luft und schlafen Sie ausreichend. Das alles trägt zum Wohlbefinden und der Gesundheit bei. Wohlbefinden ist aber auch ein Genuss für die Sinne – weiche Stoffe, angenehmes Licht, schöne Klänge und gute Gerüche. Und nicht zuletzt Freude, Lachen und Liebe. Bereits eine Umarmung wirkt sich positiv auf die Chemie des Körpers aus und gibt Ihnen ein gutes Gefühl.

Zahlen & Fakten

- 90% unserer Energie gewinnen wir aus der Atmung. Eine langsame und tiefe Atmung erhöht die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen und verbessert die Funktionalität des Körpers und des Gehirns.
- Eine Minute Lachen sorgt für 45 Minuten Entspannung.
- Wenn Sie sich nur zwei Wochen lang von Bio-Lebensmitteln ernähren, wird dies die Toxine in Ihrem Körper deutlich reduzieren.



WAS SIE TUN KÖNNEN

Sorgen Sie für **guten Schlaf**, indem Sie Ihren Gästen eine ruhige, dunkle Umgebung mit frischer Luft und angenehmen Betten, vorzugsweise mit antiallergischer Bettwäsche, bereitstellen.

Bieten Sie **gesunde Nahrungsmittel** an, darunter frische, natürliche oder biologisch angebaute Zutaten und eine Menge Gemüse. Heben Sie die gesunden Optionen auf Ihrer Speisekarte hervor und machen Sie sie zu einer verlockenden Wahl – auch für Kinder.

Inspirieren Sie die Menschen, sich **körperlich zu betätigen**. Informieren Sie über leicht zugängliche Wander-, Rad- oder Laufstrecken und motivieren Sie die Gäste, diese auch zu nutzen.



Körper - Beispiele aus der Praxis

Schlaf gut

Eine Vielzahl alter Herrenhäuser widmet sich der Optimierung der Schlafqualität seiner Gäste. Sie richteten die Schlafzimmer neu ein, beginnend mit individuell renovierten Betten, verschiedenen Bettdecken und maßgeschneiderten Verdunkelungsvorhängen. Sie verwendeten warme Farben, statteten die Schlafzimmer mit Zirbenholz-Aromaöl aus und verbannten elektrische Geräte aus den Schlafzimmern. Dadurch wurden sämtliche störende Einflüsse reduziert und verschiedene schlaffördernde Maßnahmen getroffen. In speziellen Schlaf-Gut-Seminaren lernen die Gäste, wie sie zuhause ihre Schlafqualität optimieren können.

Salzanwendungen

Gäste können eine Salzbehandlung in einem zweistöckigen Turm mit Wänden aus 32 Tonnen Natursalz genießen. Die Luft hat einen hohen Salzgehalt, der Menschen mit Atem- und Hautproblemen Linderung verschafft. Die 45-minütige Behandlung hilft bei verschiedenen Gesundheitsproblemen. Zusätzlich ist die Licht- und Klangatmosphäre harmonisch und beruhigend gestaltet. In Kombination mit der beruhigenden, sauberen Luft trägt dies zum Wohlbefinden aller bei, die sich auf den Liegen im Inneren des Turms entspannen.

Eine gesunde Speisekarte

Ein Restaurant optimiert seine Speisekarte. Die Gerichte werden aus saisonal erhältlichen und regional produzierten Zutaten zubereitet. Mindestens 90% davon sind biologisch angebaut. Alle Mahlzeiten werden sorgfältig zusammengestellt, um den vollen Nährwert zu gewährleisten. Gemüse erhält dasselbe Maß an Aufmerksamkeit wie Fleisch und Fisch. Abgesehen von der vegetarischen und veganen Auswahl bietet das Restaurant eine „flexitarische“ Küche: Hauptsächlich Gemüse, aber mit ein wenig Fleisch oder Fisch. Gesunde Kindermenüs werden mit interessanten Namen und lustiger Dekoration attraktiv gestaltet.





Geist

Wohlbefinden für den Geist ist eine Frage Ihres intellektuellen und emotionalen Zustands. Es hat positive Auswirkungen auf die Menge und die Qualität Ihrer Gedanken und Gefühle. Zum Beispiel kann es für Ruhe, Klarheit, Bewusstsein, Einsicht, Kreativität, Optimismus und ein Gefühl der Zugehörigkeit sorgen.

Wie es erreicht werden kann

Unser Geist beschäftigt sich nahezu ununterbrochen mit Gedanken und die meisten von Ihnen wiederholen sich. Sie können Ihre Gedanken mit neuem Wissen, Geschichten, positiven Bildern, anregenden Gesprächen und Positivität nähren. Gönnen Sie Ihrem Geist auch eine Auszeit, um geistiges Wohlbefinden zu erreichen. Versuchen Sie, einen Moment lang nicht nachzudenken und einfach nur zu sein. Das ermöglicht neue Gedanken, Kreativität, Freude, eine leichte Entscheidungsfindung und das Gefühl, voranzukommen. Effektive Methoden, um einen Zustand des Seins zu erreichen, sind Achtsamkeit und Meditation.



Zahlen & Fakten

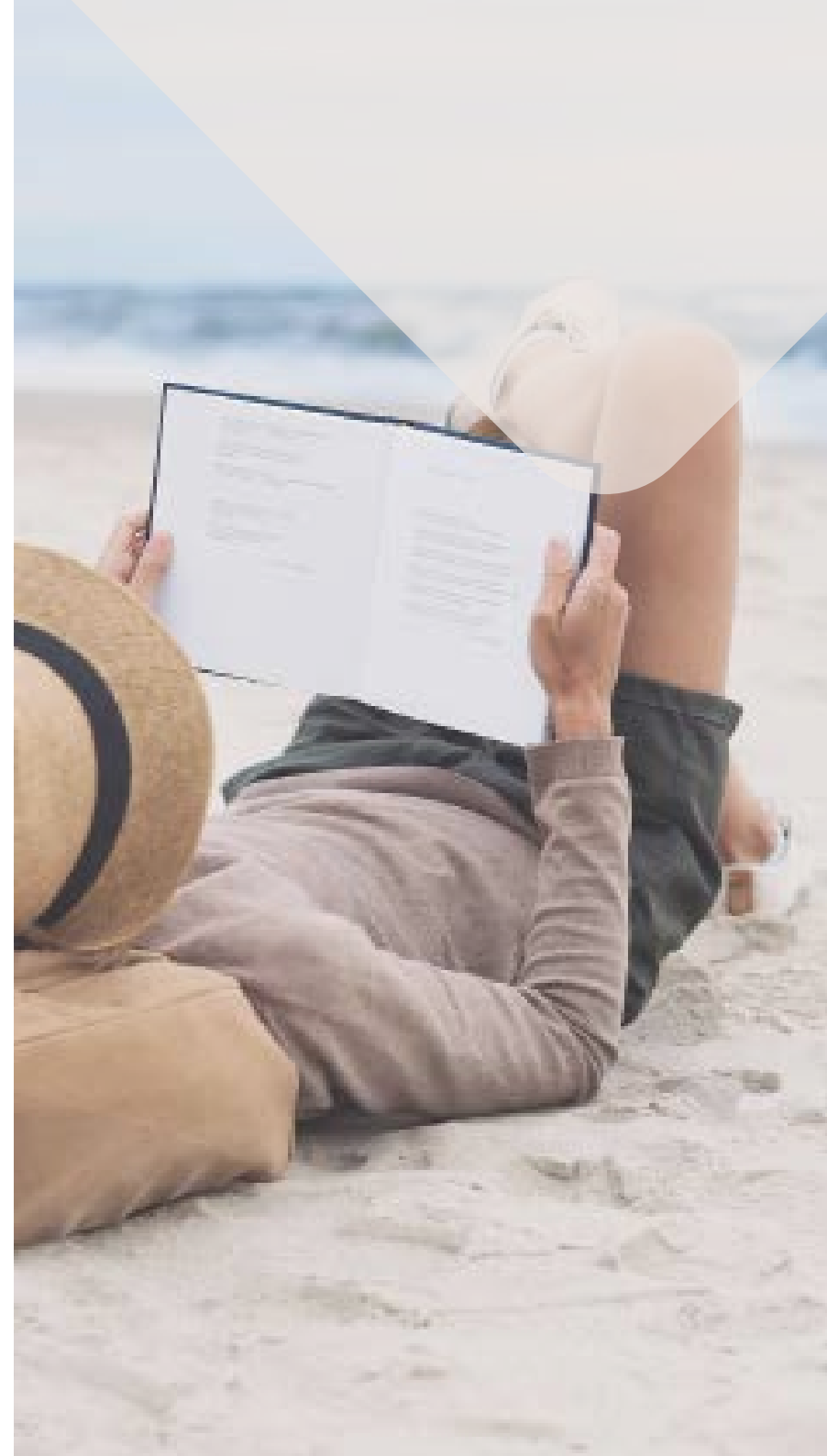
Der Durchschnittsmensch hat pro Tag **rund 12.000 bis 60.000** Gedanken. Von diesen sind 80% negativ und 95% sind dieselben wie am Tag zuvor. Sie können Ihre Gedankenmuster positiv beeinflussen. Forschungen zeigen, dass positives Denken Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und einen Einfluss auf die Lebenserwartung hat.

WAS SIE TUN KÖNNEN

Geben Sie den Menschen neue **Ideen, Wissen und Inspiration**. Stellen Sie die örtliche Geschichte und Kultur vor. Teilen Sie Ihre eigene Geschichte und lauschen Sie den Geschichten Ihrer Gäste.

Stellen Sie **transparent Informationen** über alle Zutaten in Ihren Gerichten zur Verfügung. Das wird Menschen mit Allergien, Unverträglichkeiten oder einfach Essensvorlieben eine sichere und leckere Entscheidung erleichtern.

Denken Sie positiv! Ihre Gedanken beeinflussen Ihr Verhalten und es wird andere dahingehend beeinflussen, ebenfalls positiver zu denken. Jeder wird glücklicher sein.



Geist - Beispiele aus der Praxis

Lärmpegel im Restaurant

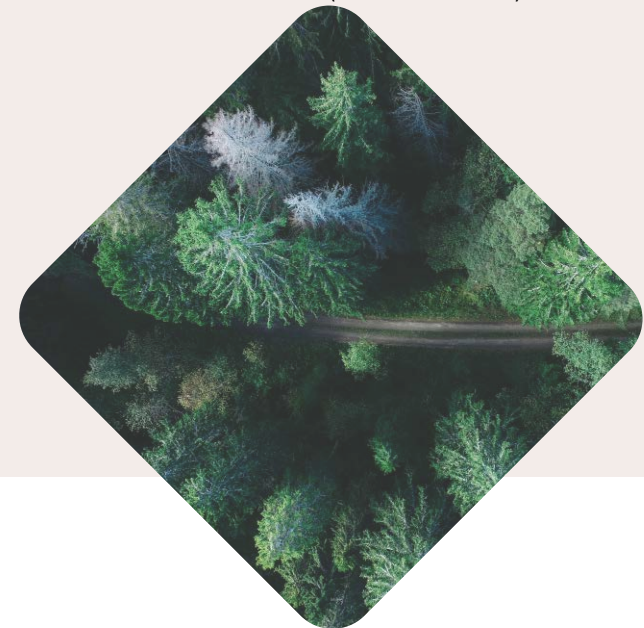
Lärm stresst - sowohl die Gäste als auch das Personal. Deshalb entschied sich ein Restaurant dafür, bei der Renovierung darauf zu achten, den Geräuschpegel zu senken. Es wurden Vorhänge, Teppiche, Tischdecken und gepolsterte Stühle ausgewählt, die den Schall absorbieren. Es wurden lärmindernde Paneele an der Decke angebracht und Akustikpaneele als Wanddekorationen gewählt. Pflanzen und viele weitere Details tragen zu einer ruhigeren Umgebung bei und steigern das Wohlbefinden.

Das Hotel-Puzzle

Ein Hotel fand einen sehr einfachen und kostengünstigen Weg, um Wohlbefinden für den Geist zu bieten. Sie verteilten die Teile eines großen Puzzles auf einem in der Lobby platzierten Tisch. Gäste, die warten oder einfach nur vorbei kommen, haben die Möglichkeit bei der Vervollständigung des Puzzles mitzuhelfen. Das Puzzle dient als spielerische und kreative Auszeit. Die Konzentration auf nur eine Sache während des Puzzelns lenkt die Gedanken weg vom Stress des Wartens und es bietet die Zufriedenheit, ein Teil an der richtigen Stelle platziert zu haben.

Strickfestival

Früher war Stricken eine wichtige Haushaltstätigkeit. Heutzutage wird hauptsächlich zum Vergnügen gestrickt und für viele ist es eine Leidenschaft. Ein Strickfestival auf einer kleinen Insel in einer ländlichen Gegend wurde zu einem wahren Erfolg. Die Teilnehmer*innen – vorwiegend Frauen – aus vielen Ländern treffen sich, um während der viertägigen Veranstaltung zu stricken. In Workshops, Meisterklassen und Vorträgen werden Methoden, Muster, Traditionen und kulturelle Unterschiede präsentiert. Neue Ideen, Teamgeist, die Freude am Schaffen und das Teilen von Erfahrungen mit Gleichgesinnten tragen allesamt zum Wohlbefinden des Geistes (und der Seele) bei.





Seele

Wohlbefinden für die Seele oder spirituelles Wohlbefinden hat mit Ihrem gesamten Wesen zu tun. Es kann zum Beispiel das Gefühl vermitteln, mit etwas verbunden zu sein, das größer ist als man selbst, und einen Sinn in der Welt zu haben. Auch kann es zu Bewusstsein, Liebe, Selbstwert, Intuition, innerem Frieden, Erfüllung, Mitgefühl und Glückseligkeit führen.

Wie es erreicht werden kann

Vielleicht verstehen Sie Ihre Seele als Ihr Wesen oder wahres Selbst. Ein Teil von Ihnen, der beständig ist, ganz gleich welche Gedanken, Emotionen und Lebensumstände Sie gerade erleben. Es nährt die Seele, sein wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen, gehört, gesehen und angenommen zu werden. Sie können Ihre Seele in Ihrem Herzen wahrnehmen, wenn Sie bedingungslose Liebe und tiefe Verbundenheit fühlen. Oder wenn Sie das tun, das Sie am meisten lieben und dabei Zeit und Raum vergessen.

Zahlen & Fakten

- **Dankbarkeit** hilft Menschen positivere Emotionen zu empfinden, Erfahrungen zu genießen, ihre Gesundheit zu verbessern, mit Widrigkeiten umzugehen und starke Beziehungen aufzubauen.
- Studien zeigen, dass ein Gefühl von **Sinnhaftigkeit** im Leben die Mortalität der über 50-Jährigen senkt.



WAS SIE TUN KÖNNEN

Zeigen Sie Ihren Gästen, dass Sie sie **schätzen**: Stellen Sie bei Gesprächen Augenkontakt her, beachten Sie die Bedürfnisse der Gäste und des Personals, stellen Sie eine handgeschriebene Willkommenstafel in der Lobby auf oder eine persönliche Karte in den Räumen aus. Stellen Sie sicher, dass das Personal aufrichtig freundlich ist.

Machen Sie **Freude** und soziale Begegnungen leicht. Machen Sie den Empfangsbereich zu einem angenehmen Ort. Stellen Sie zum Beispiel eine Schaukel auf, machen Sie Brettspiele, Zeitschriften oder Bücher kostenlos zugänglich. Vertrauen Sie den Menschen. Sorgen Sie dafür, dass sie sich zu Hause und entspannt fühlen.

Geben Sie den Gästen eine Chance, **etwas Gutes zu tun** oder nett zu sein, und zeigen Sie ihnen, dass sie das wertschätzen. Stellen Sie eine Spendenbox auf oder stellen Sie Säcke für das Müllsammeln in der Natur bereit.



Seele - Beispiele aus der Praxis

Lagerfeuer

In manchen Ländern ist es Tradition, den längsten Tag des Jahres mit Lagerfeuern und gemeinsamem Gesang zu feiern. Mit anderen um ein Lagerfeuer zu sitzen, die Wärme des Feuers zu spüren und in die Flammen zu schauen ist eine friedvolle und verbindende Erfahrung. Etwas Derartiges können Sie natürlich das ganze Jahr über erleben und es wird genauso schön sein.

Waldbaden

In Japan schließt das nationale Gesundheitsprogramm das sogenannte *Waldbaden* – Shinrin-yoku – ein. Das bedeutet, achtsam in einem Wald unterwegs zu sein: dasitzen, liegen oder einen langsamen, ziellosen Spaziergang mit allen Sinnen unternehmen. Es bringt gesundheitliche Vorteile für Körper und Geist und hebt die Stimmung und Energie.

Waldbaden kann natürlich in allen Ländern praktiziert werden. Sich mit der Natur zu verbinden und das Gefühl, ein Teil von etwas Größerem als man selbst zu sein, nährt die Seele und die Freude, einfach nur zu sein.

Etwas Gutes tun

Anderen zu helfen, etwas Gutes zu tun, einen Sinn zu haben. Das ist pures Wohlbefinden für die Seele.

Auf der ganzen Welt bieten Organisationen vor allem an Feiertagen Freiwilligenarbeit an. Dabei helfen Sie wilden Tieren, sammeln Plastik aus dem Meer oder unterrichten Schulkinder. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Aber Gutes auf Reisen zu tun erfordert kein Programm. Es ist jeden Tag eine Option für uns alle.





WOHLFÜHL-WERTE



Wohlfühl-Werte

Als Gastgeber*in und touristischer Anbieter folgen Sie diesen fünf Grundwerten, um Ihren Gästen einen Wohlfühlurlaub zu bereiten.

Die Wohlfühl-Werte sind Grundwerte, die wichtig für Harmonie und Ausgeglichenheit sind.

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, Sie sind aufmerksam und nehmen Ihre Umgebung genau wahr. Sie verstehen die Zusammenhänge und welche Reaktionen sie hervorrufen. Sie sehen, hören zu und bedenken Ihre Reaktion.

- Ich bin klar und selbstbewusst
- Mir ist bewusst wie mein Handeln und Sein andere beeinflusst
- Ich sehe die größeren Zusammenhänge

Fürsorge

Fürsorglich ist, wer sich um die physischen und emotionalen Bedürfnisse anderer kümmert. Sie können sich in andere hineinversetzen. Empathie, Mitgefühl und Rücksicht gehören für Sie selbstverständlich dazu.

- Ich bin mitfühlend
- Mir ist das Wohlbefinden anderer und des Planeten wichtig
- Ich höre aktiv zu

Ehrlichkeit

Einem ehrlichen Tourismusunternehmen können Gäste vertrauen. Für ihn sind Ehrlichkeit und Transparenz Ausdruck von Moral und Verantwortung und gehören deshalb zum inneren Wohlbefinden dazu.

- Meine Kommunikation ist transparent
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Taten
- Ich kommuniziere vertrauenswürdig, eindeutig und beständig

Freundlichkeit

Freundlichkeit beinhaltet eine positive Einstellung und rücksichtsvolles Verhalten. Sie ist ein natürlicher menschlicher Ausdruck, der mit der Offenheit unseres Herzens steigt. Lassen Sie andere teilhaben und seien Sie präsent.

- Ich behandle andere mit Akzeptanz und Würde
- Ich schließe niemanden aus und bin offenherzig
- Ich biete meine Hilfe und Unterstützung an

Freude

Freude ist ein Zustand von Wohlbefinden, der von positiven und freudigen Gefühlen zeugt. Ein freudiges Zusammentreffen kann Glück in Ihr Leben bringen.

- Ich gehe das Leben neugierig und mit Spielfreude an
- Ich habe eine positive Ausstrahlung
- Ich löse Herausforderungen kreativ und innovativ

A photograph of several pink thistle flowers with green, spiky leaves. The flowers are in various stages of bloom, with one prominently showing a dense, bright pink head. The background is a dark, muted green. The word 'ÜBERSICHT' is overlaid in white, stylized capital letters in the center of the image.

ÜBERSICHT

Übersicht

Diese Broschüre gab Ihnen einen Einblick in den Wohlfühltourismus, der immer gefragter wird. Sie stellte sechs Aspekte vor, die den Wohlfühltourismus ausmachen: Die ökologische, soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit sowie Körper, Geist und Seele aus individueller Sicht.

Es gibt viele Dinge, die Sie und Ihr Unternehmen tun können, um das Wohlbefinden zu fördern. Selbst kleine Veränderungen im Verhalten und in der Kommunikation können einen Unterschied machen und Ihre Angebote attraktiver für Gäste machen. Diese Broschüre bietet Ihnen Anregungen, wie Sie damit anfangen und Ihren eigenen Wohlfühl-Weg finden können.



BIN ICH EIN WOHLFÜHL-GASTGEBER? TESTEN SIE IHR WOHLFÜHL-LEVEL

Auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 10 das höchste ist) wie sehr sind Sie:

- Achtsam**
- Freundlich**
- Fürsorglich**
- Ehrlich**
- Freudig**

WAS JETZT? IHR WEG ZUM WOHLFÜHLTOURISMUS...

Unter **wohlfuehlurlaub.com** finden Sie weitere Informationen zum Thema Wohlfühltourismus: Onlinebroschüren, Informationsfilme, Kriterien des Wohlfühltourismus, einen Selbsttest für Unternehmen und Informationen zur Teilnahme am Projekt SB WELL. Viel Spaß!



Finden Sie Ihren eigenen Wohlfühl-Weg

- Reduzieren Sie Ihren Müll** – das ist der Schlüssel zu einer nachhaltigen Nutzung der natürlichen Ressourcen. Nachdem Sie Ihre Abfallmengen reduziert haben, überlegen Sie, ob ein Teil davon recycelt und wiederverwendet werden kann.
- Nutzen Sie weitestgehend **nachhaltige Verkehrsmittel** und vermitteln Sie auch Ihren Mitarbeiter*innen und Gästen, wie sie möglichst umweltfreundlich an- und abreisen können.
- Die **natürlichen Ressourcen** sollen für alle reichen. Schaffen Sie viel mit wenig Ressourcen. Wählen Sie Neuanschaffungen sorgfältig aus und investieren Sie in gute Qualität und/oder Gebrauchsgüter. Sparen Sie bei Ihrem Wasser- und Energieverbrauch.
- Schätzen und unterstützen** Sie Ihre Region. Konzentrieren Sie sich auf das Positive und erzählen Sie anderen davon. Loben Sie andere für ihre Beiträge und gratulieren Sie ihnen zu ihrem Erfolg. Gemeinsam machen Sie einen Unterschied für Ihre Region.
- Nutzen Sie **lokale Produkte** von regionalen Anbieter*innen und tauschen Sie untereinander Waren und Dienstleistungen aus. Präsentieren Sie sich und Ihre Geschäftspartner*innen und vermitteln Sie Ihren Angestellten und Kund*innen ein Bewusstsein für die Authentizität und den Bezug zur Umgebung.
- Behandeln Sie alle gleichermaßen **positiv**. Engagieren Sie sich für positive Interaktionen mit Ihren Kolleg*innen und Gästen. Seien Sie aufgeschlossen und zeigen Sie Verständnis für Unterschiede in Kultur, Persönlichkeit und Bedürfnissen.
- Sie können zum **Wohlstand** und zur Lebensqualität Ihrer Region beitragen, indem Sie lokale Arbeitskräfte in Ihrem Unternehmen beschäftigen und mit regionalen Lieferant*innen und Auftragnehmer*innen zusammenarbeiten.
- Gestalten Sie Produkte und Dienstleistungen **gemeinsam** mit anderen Unternehmen und bedienen Sie damit neue Zielmärkte.
- Nutzen Sie **Ressourcen mehrfach**. Oder teilen Sie mit anderen Unternehmen z.B. Raum, Ausrüstung und Zeit, um sie effektiv zu nutzen. Verkaufen oder verschenken Sie wiederverwertbare Restprodukte.



- Sorgen Sie für **guten Schlaf**, indem Sie Ihren Gästen eine ruhige, dunkle Umgebung mit frischer Luft und angenehmen Betten, vorzugsweise mit antiallergischer Bettwäsche, bereitstellen.
- Bieten Sie **gesunde Nahrungsmittel** an, darunter frische, natürliche oder biologisch angebaute Zutaten und viel Gemüse. Heben Sie gesunde Optionen auf Ihrer Speisekarte hervor und machen Sie sie auch für Kinder zu einer verlockenden Wahl.
- Inspirieren Sie die Menschen, sich **körperlich zu betätigen**. Informieren Sie über leicht zugängliche Wander-, Rad- oder Laufstrecken und motivieren Sie die Gäste, diese auch zu nutzen.
- Geben Sie den Menschen neue **Ideen, Wissen und Inspiration**. Stellen Sie die örtliche Geschichte und Kultur vor. Teilen Sie Ihre eigene Geschichte und lauschen Sie den Geschichten Ihrer Gäste.
- Stellen Sie **transparent Informationen** über alle Zutaten in Ihren Gerichten zur Verfügung. Das wird Menschen mit Allergien, Unverträglichkeiten oder einfach Essensvorlieben eine sichere und leckere Entscheidung erleichtern.
- Denken Sie positiv!** Ihre Gedanken beeinflussen Ihr Verhalten und es wird andere dahingehend beeinflussen, ebenfalls positiver zu denken. Jeder wird glücklicher sein.
- Zeigen Sie Ihren Gästen, dass Sie sie **schätzen**: Stellen Sie bei Gesprächen Augenkontakt her, beachten Sie die Bedürfnisse der Gäste und des Personals, stellen Sie eine handgeschriebene Willkommenstafel in der Lobby auf oder eine persönliche Karte in den Räumen aus. Stellen Sie sicher, dass das Personal aufrichtig freundlich ist.
- Machen Sie **Freude** und soziale Begegnungen leicht. Machen Sie den Empfangsbereich zu einem angenehmen Ort. Stellen Sie zum Beispiel eine Schaukel auf, machen Sie Brettspiele, Zeitschriften oder Bücher kostenlos zugänglich. Vertrauen Sie den Menschen. Sorgen Sie dafür, dass sie sich zu Hause und entspannt fühlen.
- Geben Sie den Gästen eine Chance, **etwas Gutes zu tun** oder nett zu sein, und zeigen Sie ihnen, dass sie das wertschätzen. Stellen Sie eine Spendenbox auf oder stellen Sie Säcke für das Müllsammeln in der Natur bereit.

Impressum

Produziert von: Danish Tourism Innovation und Linnaeus University.

Herausgeberin: Karin Melbye (velvaereturisme.dk).

Autorinnen: Karin Melbye, Joanna Kohnen, Manuela Steimle, Lina Lindell.

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

Konzept des Wohlfühltourismus basiert auf: Lindell et al., 2019. ISBN: 978-91-89283-05-3.

Layout: Glyholt Grafisk Design.

Copyright: SB WELL, version 1, 2020.

Bildnachweis: Getty Images, Danish Tourism Innovation, TMV/Foto@Andreas-Duerst.de (p. 19), Franzi Haase (p. 20).

Illustrationen: Frits Ahlefeldt.

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

Deutsche Übersetzung: ALPHATRAD Germany GmbH.

Verfügbar unter: wohlfuehlurlaub.com.

*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

