



Lauku
Ceļotājs
celotajs.lv

LAT / ENG

LABSAJŪTAS TŪRISMS LATVIJAS LAUKOS

WELLBEING TOURISM
IN RURAL LATVIA



LABSAJŪTAS TŪRISMS / WELLBEING TOURISM



Baltic Country Holidays

www.countryholidays.lv

LAT / Labsajūta Latvijas laukos ir balstīta Latvijas dabā un cilvēka radītajos pakalpojumos un produktos, kas aizgūti no dabas un senču zināšanām - zāļu tējas, katra ar savu spēku, sejas un ķermeņa maskas no dabas produktiem - zemenēm, gurķiem, bērzu pumpuriem vai sulām turpat no dārza vai pļavas. Pirts zināšanas un tradīcijas mums, latviešiem, ir senas un pārbaudītas - slotiņas no kadiķīša vai kļavas - tur būs sava atšķirība ietekmē, zinoši pērēji - pirtnieki, aukstas bērzu sulas vai karsta zāļu tēja un pēc tam - labsajūta! Tomēr mūsdienu cilvēkam labsajūtu sagādā arī neierasts, tikai dabā rodams klusums, putnu dziesmas un vēja šalkoņa, veselīgs miegs, pastaigas pa meža takām, dabas un skaistas ainavas baudīšana un svaigs gaiss.

ENG / These leisure offers are intended to provide you with feelings of emotional, physical and spiritual wellbeing. Peace, quiet, open spaces, fresh air, pampering yourself, a healthy lifestyle, gentle exercise, beautiful surroundings, closeness to nature - all of these are skilfully merged to provide you with a sense of harmony, balance in your inner world, and to revitalise your energy. In Latvia, people has known for centuries how to use nature materials for their health and wellbeing. The knowledge about preparation of herbal teas, sauna switches, body masks and scrubs are inherited from generation to generation.



Project is co-financed by
the European Union

The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



LABSAJŪTAS PIEDĀVĀJUMU VEIDI

FOUR WELLBEING PRODUCT GROUPS

LAT / Mūsu Labsajūtas produktus esam sadalījuši četrās grupās, tomēr nereti šīs grupas pārklājas un vienā vietā iespējams saņemt vairākus vai pat visus šo grupu pakalpojumus. Tādos gadījumos uzsvaram esam likuši uz galveno, bet pārējais piedāvājums ir pieminēts vietas aprakstā.

*Plašāku piedāvājumu
Labsajūtai vienmēr atradīsiet:*

www.celotajs.lv

ENG / We have arranged our wellbeing products into four groups. However, some groups overlap since in one place you can obtain products from several or even all four groups. In such cases, we have stressed the main products but other services and products appear in the description.

*More information about the
Wellbeing offers here:*

www.countryholidays.lv

SATURS / CONTENT



SPA PIEDĀVĀJUMI

SPA AND PAMPERING

2



LATVIEŠU PIRTS RITUĀLI

LATVIAN SAUNA EXPERIENCE

8



KLUSUMS UN MIERS

SILENCE AND PEACE

14



DABA VESELĪBAI

NATURE FOR HEALTH

20



Foto / Photo:
Jonathan Spa Estate



SPA PIEDĀVĀJUMI

SPA AND PAMPERING

Piedāvājuma pamatā ir SPA pakalpojumi un kompleksie piedāvājumi cilvēka fiziskās un garīgās labsajūtas uzlabošanai - piedāvātas masāžas, dažādas vannas ar ārstnieciskiem ūdeņiem, ķermeņa ietīšanas procedūras, aromātisku ēterisko eļļu, jūras sāls u.c. rituāli. Piedāvājumā tiek izmantota apkārtējā vide, klimats, smaržas, krāsas, skaņas, daba, mūzika, ēdieni, dzērieni, masiera meistarība. Ir arī mērenas fiziskās aktivitātes dabā - nūjošana, joga, pastaigas u.c. , tiek pievērsta uzmanība veselīgam uzturam.

Hotels, manors and guest houses with spa services are located in the countryside and offer high-quality spa procedures and relaxing rituals so that you can pamper and restore yourself. Added value is provided by fresh air, lovely natural and rural landscapes, and the sounds of nature. The venues also have equipment for outdoor activities such as bicycles, boats, hiking poles, trails, designed routes for walking, as well as bicycle trips in the vicinity.

SPA VIESNĪCA PIENA MUIŽA SPA HOTEL "PIENA MUIŽA-BERGHOF"

LAT / Mežu ieskautā un uz pakalna izvietotā muiža savu-laik ir bijusi vācu barona medību rezidence. Tā iekārtota atjaunotā neorokoko stilā. Viesiem piedāvā greznas nakts-mītnes skaistā, dabiskā vidē. Spa kompleksā ir pieejams plašs SPA pakalpojumu klāsts. **Piedāvājumā:** *Piena Spa, tradicionālā lauku un melnā pirts, briēžu dārzs, tenisa korti, "Rožu krodziņš", Piena muzejs.*

ENG / The manor house stands at the top of a hill over-looking green surroundings. It was formerly the hunting residence of a German baron. The main house is built in neo-Rococo style. There are elegant rooms for guests and leisure. A wide selection of spa services at the spa complex.

Facilities: *Milk Spa complex, traditional rural and black saunas, deer garden, tennis courts, restaurant "Rožu krodziņš", Milk museum.*



Saikesāte, Rubbārtiņu pag., Skrudandas nov.,
+ 371 26518660, piens@pienamuzita.lv
www.pienamuzita.lv



SPA VIESNĪCA MĀRCIENAS MUIŽA SPA HOTEL "MĀRCIENA MANOR"

LAT / Viesnīca Mārcienas muiža & SPA atrodas lauku un mežu ielokā. Sastāv no vairākām ēkām parkā. Restorānā tiek piedāvāta latviešu un baltvācu virtuve, tostarp zivju un medījumu gaļas ēdieni. Viesi var izmakškerēt paši savu zivi. **Piedāvājumā:** *Spa māja ar procedūru kabineti, 3 dažādas tvaika pirts, peldbaseins ar silto un auksto ūdeni, arktiskā burbuļvanna, lauku pirts, brīvdienu māja.*

ENG / The manor's hotel and spa complex is located in a rural setting, surrounded by forest. There are several manor estate buildings. A restaurant specializes in Latvian and German cuisine, as well as game and fish dishes. Guests can catch their own fish in the manor's ponds. **Facilities:** *Spa building with treatment rooms, 3 different steam saunas, pools with cold and warm water, Arctic bubble bath, country sauna and holiday cottage.*



Lējas Pļatmīnīekē, Mārcienas pag., Madonas nov., + 371 26335000, hotel@marciena.eu
www.marciena.com



VIESNĪCA DIKĻU PILS

HOTEL "DIKĻI MANOR"

Dikļi, Dikļu pag., Kocēnu nov.,
+ 371 26515445, pils@dikklupils.lv
www.dikklupils.lv



LAT / Šī ir vieta atpūtai, kur mājo vēstures vērtības, lauku rimtais dzīves ritms un viesmīlīgs personāls. Četrus zvaigžņu viesnīcas istabas ir iekārtotas ar 19.-20. gs mijas mēbelēm, grezniem kamīniem un krāsniem. Katru mēnesi Dikļu pilī notiek dažādi kultūras pasākumi. **Piedāvājumā:** Pils restorāns, kuru gardeži novērtē un kur izmantoti vietējie produkti, Eco SPA, kur sagaidīs apkārtnes plavās un mežos lasīto zālīšu aromāts.

ENG / This is a place to slow down and rest, where one can discover history, a calm rural pace of life and welcoming staff. Four star accommodation is equipped with 19-20th century furniture, elegant fireplaces and heating stoves. Cultural events take place at the manor every month. **Facilities:** Manor's restaurant acknowledged by gourmets, Eco Spa, where one can smell aroma of plants from surrounding meadows and forests.



JONATHAN SPA ESTATE

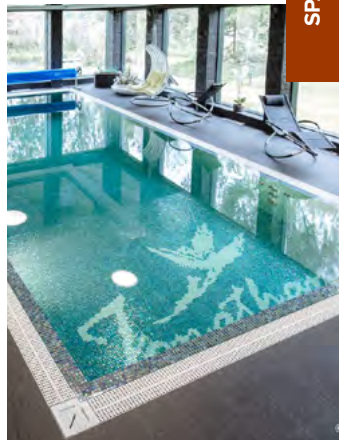
HOTEL "JONATHAN SPA ESTATE"

Ezerpūtnī, Amatiemā, Drabešu pag.,
Amates nov., + 371 225606066,
info@jonathanspahotel.com
www.jonathanspahotel.com



LAT / Viesnīca atrodas ainaviskā cilvēka pārveidotā dabas vietā - Amatiemā, kur dominē miers, komforts un estētika. Izsmalcināts interjers, sirsnīga viesmīlība, ekoloģiski augstvērtīgi materiāli un garšīga virtuve. Plašs masāžu un spa rituālu klāsts, kosmetologa pakalpojumi. **Piedāvājumā:** Spa zona ar baseinu, somu un turku pirtīm, šungīta istaba un procedūru kabineti. Restorāns, bārs, mājas kino zāle.

ENG / The hotel is surrounded by a picturesque and unique man made landscape. It combines the elegant ambience of nature with exquisite interiors. Provides truly sincere and modestly unobtrusive hospitality of the highest standards, as well as organic and high-quality materials plus a remarkable kitchen. **Facilities:** Spa with swimming pool, Finnish and Turkish saunas, Šungite room, different types of Thai, classical and ayurvedic massages, cosmetologist, restaurant.



Liepupe, Liepupes pag., Saldieģirvas nov.
+ 371 27802801, info@liepupesmuiža.lv
www.liepupesmuiža.lv



VIESNĪCA LIEPUSES MUIŽA HOTEL "LIEPUPE MANOR"

LAT / Muižā notikuši apjomīgi rekonstrukcijas darbi, tā pielāgota piecu zvaigžņu viesnīcas standartam, tomēr izdevies saglabāt senatnīguma elpu un lauku grezno romantiku. Istabas dekorē malkas krāsnis un kamīni. Spa procedūrās savijas labākais pasaulē ar Latvijas lauku dabas bagātībām. Restorāns piedāvā gardēžu maltītes. **Piedāvājuma:** *Wine & Dine* restorāns, *Vīna pagrabs*, *maizes cepšanas meistarklase, spa programmas.*

ENG / The estate has undergone extensive restoration. Today it houses an exquisite hotel and restaurant and has recovered its antique beauty and charm, old-fashioned rural romanticism. Rooms are decorated with beautiful wood stoves and fireplaces. Spa procedures combine the best from around the world with the richness of Latvian countryside. Restaurant offers true gourmet meals. **Facilities:** *Wine and Dine* restaurant, wine cellar, black bread master classes, spa programmes.



Annas, Zaubes pag., Amatas nov.
+ 371 64180700, anna@annashotel.com
www.annashotel.com



SPA VIESNĪCA ANNAS HOTEL SPA HOTEL "ANNAS HOTEL"

LAT / Sena muižas kungu māja ir atjaunota mūsdienīgā viesnīcā, kur dabiskie materiāli saplūst elegantā dizainā un ikdienišķas lietas paceltas mākslas līmenī. Katra istaba ir atšķirīga, dažas ir divstāvēgas. Apkārt parks un mežs ar seniem kokiem un avotiem, blakus ezers, kur var makšķerēt. **Piedāvājuma:** *Restorāns "Kannas", SPA komplekss "Vannas", spa procedūras un masāžas.*

ENG / The ancient manor house has been turned into modern hotel where an unspoiled environment is combined with natural materials and elegant design. In the world of Annas everything has been raised to the level of art. Each apartment is different, some with mezzanines. **Facilities:** *Restaurant "Kannas", Spa complex "Vannas", spa treatments and massages.*



Ezeri/ Siguldas pag., Siguldas nov.
+ 371 28646044, info@hotelezeri.lv
www.hotelezeri.lv



SPA VIESNĪCA EZERI SPA HOTEL "EZERI"

LAT / Viesnīca atrodas klusā un mierīgā vietā netālu no Siguldas dzidra ezera krastā. Iekopts dārzs, kur baudīt puķu smaržu, putnu čivināšanu un laisku pikniku. Šeit piedāvātas dažāda veida masāžas, skaistumkopšana, programmas jaunlulātajiem, vecākiem un pāriem. Restorāns piedāvā katram gadalaikam izstrādātas ēdienkartes.

Piedāvājums: Restorāns "Gadalaiki", spa komplekss ar baseiniem un pirtīm, siltais āra baseins, lauku pirts, dārzs.

ENG / The hotel is located in the quiet and peaceful place by a lake not far from Sigulda complete with a beautiful garden with the scent of flowers, birdsong and picnic spots. The hotel offers a range of massages, beauty treatments, cosmetologist, programmes for newly-weds, young parents and couples. The restaurant offers a seasonal menu.

Facilities: Restaurant "Gadalaiki", SPA complex with pool and saunas, warm outdoor pool, rural sauna.



Laimavoti/ Aglonas nov.
+ 371 27559999, info@laimavoti.lv
www.laimavoti.lv



BRĪVDIENU MĀJA LAIMAVOTI HOLIDAY HOUSE AND SPA "LAIMAVOTI"

LAT / Laimavoti atrodas Eiropas Savienības visattālākā stūrī, 20 ha teritorijā uz Cārmaņa ezera pussalas. Tā ir Latgale - zilo ezeru zeme. Viesiem tiek piedāvātas dažādas ķermeņa masāžas, ķermeņa detoksikācija, aktīvā atpūta pie dabas - izjādes ar zirgiem, ekskursijas ar riteniem, laivošana, ogu un sēnu lasīšana, makšķerēšana. **Piedāvājums:** Ezera māja, peldošā pirts, pirts rituāli, kubs, siena guba romantiskai nakšņošanai, džipi ar vadītāju, heliportera pakalpojumi, gidi.

ENG / "Laimavoti" is located on a 20 hectare territory by Cārmaņa Lake. It is as far east as you can go while still being in the European Union in Latgale region, also known as the land of blue lakes. Guests can enjoy various body massages, detoxification, outdoor activities - horse rides, guided cycling excursions, boating, berry and mushroom picking. **Facilities:** Lake house, SPA house, hay cock, the floating sauna, hot tub, sauna, helicopter transfers, off-road excursions by jeep.

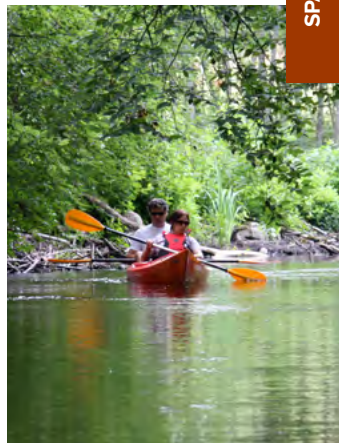




Foto / Photo:
Veselibas sala



LATVIEŠU PIRTS RITUĀLI

LATVIAN SAUNA EXPERIENCE

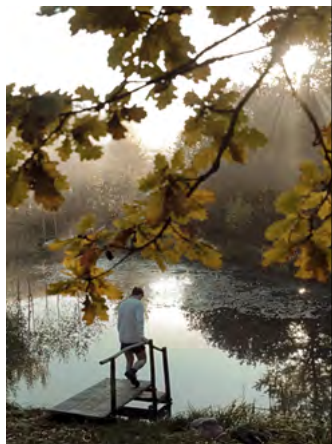
Tās ir pirts ar profesionālu pirtnieku, kas piedāvā rituālus veselības, labsajūtas uzlabošanai un skaidrumkopšanai: pāršanās ar dažādām zāļu un zaru slotām, uzlējumiem gara mešanai, nepieciešamajiem pirts piederumiem, ārstniecības augiem. No dabīgiem materiāliem gatavoti skrubji, eļļas, ko nereti gatavo saimnieki no saimniecībā audzētām vai apkārtnē iegūtām izejvielām. Parastī pirts ir ezera vai dīķa krastā, bieži tiek piedāvāts kubls vai baseins.

The Latvian sauna (pirts) restores the body in physical and spiritual terms. A sauna ritual is an adventure on various levels - healing and purifying the body, concentrating the emotions, learning about yourself, and even experiencing a positive change in your consciousness. Sauna rituals are offered by certified and experienced experts, and the rituals make use of gifts from the environment - branch and plant switches, scrubs and body masks from natural and local raw materials. Herbal teas are also offered.

PIRTS PIEKŪNI SAUNA "PIRTS PIEKŪNI"

LAT / "Piekūnos" piedāvā latviskos pirts rituālus, kur pērsānās process apvienots ar tautas dziesmām un zāļu tējām. Pēcāk atpūtu var baudīt senlatviešu stilā no apalkokiem veidotās gultās. Kopā ar saimniekiem - var doties pārgājienos un uzzināt par augiem, akmeņiem un dabas enerģijām. **Piedāvājuma:** pirts ar kamintelpu, brīvdienu māja, vides gidi.

ENG / "Piekūni" offers Latvian sauna (pirts) rituals which are combined with the singing of Latvian folk songs and herbal tea rituals. Guests can stay overnight on beds made ancient-style from round timber. Hosts are also environmental guides and offer hikes around the surrounding area pointing out significant plants, stones and natural energy. **Facilities:** sauna with fireplace room, holiday cottage, guides.



Vestienas pag., Madonas nov.,
+ 371 29416180, info@piekuni.lv
www.piekuni.lv



PIRTS LIELZEMENES SAUNA "PIRTS LIELZEMENES"

LAT / "Lielzemeņu" pirts sniedz piedzīvojumu un ļauj izbaidīt dziedinošo atmosfēru. Profesionālu pirtnieku vadībā spēcīgošu procedūru klāsts, tostarp procedūras, kuras izmantoja mūsu senči savās pirtīnās. Pirtīžas jaundzimušajam bērniņam. **Piedāvājuma:** Pirts ar auksto baseinu, "zaķīšu pirtīņa", diķis, kur iztek avotī, Pirts skola, nakšņošanas iespējas.

ENG / "Pirts Lielzemeses" offers an adventurous and healing atmosphere. Knowledge of our ancestors is carried on today by professional sauna practitioners offering energising treatments and sauna rituals. Special rituals for newborns. **Facilities:** Sauna with dipping cold pool, 'poles' hut sauna", pond for dipping, Sauna School, possibility for overnight stays.



Lielzemes, Vecumnieku pag.,
Vecumnieku nov.,
+ 371 26160989, pirts@lielzemes.lv
www.lielzemeses.lv



VELNALAS PIRTS SAUNA "VELNALAS PIRTS"

LAT / Ekoloģiski bagātā un enerģētiskā vietā, uz uguns āderes, no pamatīgiem baļķiem celta, latviskā stilā iekārtota zāļu pirts. Šeit gaidīti pirts procedūru un pēršanās baudītāji. Velna alas pirtij ir sava aura un smarža, kādu var sastapt senajās lauku pirtīs. Pirts neatņemama sastāvdaļa ir zāļu tēju rituāls. **Piedāvājumā:** *dīķis, ko veido daudzi avoti, viesu māja, dabas taka.*

ENG / This is a herbal sauna built from round logs in an ecologically rich location on a reputed energy point. Tea drinking is an integral part of the sauna ritual. "Velnalas pirts" has its own aura and aromas typical of Latvian rural saunas. There are very special sauna teas that you can taste prepared from numerous herbs. **Facilities:** *guest house, pond fed by several springs, nature trail.*

Brīverī, Siguldās nov.,
+ 371 26092153, hotelbriveri@inbox.lv
www.hotelbriveri.lv



ATPŪTAS KOMPLEKSS GRAVAS RECREATION CENTRE "GRAVAS"

LAT / Zāļu pirts ir veidota pēc latviešu tradīcijām, kas piešķir mīļu gaisotni un ļauj rast mieru, satīcību un sakārtot domas nesteidzīgi. Rituāli profesionālas pirtniecies pavadībā, kazas piena vannas, masāžas, kas radīs pilnīgas baudas sajūtas. Joga un meditācija. **Piedāvājumā:** *Naktsmītnes, loku šaušana, eko produkti.*

ENG / Herbal sauna created according to ancient Latvian traditions, which creates a cosy, peaceful atmosphere and helps you to relax and balance your thoughts. Sauna rituals are carried out by professional sauna attendants. There are goat's milk baths, massages, yoga and meditation on offer too. **Facilities:** *Accommodation, bow shoot-ing, eco products.*

Gravas, Likvertienī, Vecsaulies pag.,
Bauskas nov.,
+ 371 26647133,
info@gravas.lv
www.gravas.lv



PIRTS LEJASMĀRTIŅI SAUNA “PIRTS LEJASMĀRTIŅI”

LAT / Pirts pēriens, kas atjauno zudušo enerģiju, harmonizē fizisko ar garīgo „es”, liek pastiprināti domāt par attiecību kopšanu. Šeit var izbaudīt četrocīgo pērienu. Pirtnieki ievada pirts rituālā arī tos kam nav pieredzes un tos, kas baidās no karstuma. Iemāca izprast senču gudrības. Pirtīžas jaundzimušajiem. **Piedāvājuma:** *Pirts, dīķis, atpūtas vieta.*

ENG / Sauna ritual which restores fallen energy levels, harmonizes the physical and spiritual “I” and stimulates thought about your relation to the world. Sauna attendants show and explain the rituals and their sense for those without prior experience. They talk about ancient inherited knowledge. Rituals for newborns. **Facilities:** *Sauna, pond, relaxation place.*



BRĪVDIENU MĀJA UN PIRTS VESELĪBAS SALA HOLIDAY COTTAGE AND SAUNA “VESELĪBAS SALA”

LAT / Brīvdienu māja “Sala” un pirts pie Vertukšnes ezera piedāvā nodarbtības un pakalpojumus, kas vērsti uz veselīga dzīves veida praktizēšanu. Organisma attīrīšanas, svara samazināšanas kūres, krāsu terapiju jeb dziedinošā gaismošana Biopton pro 1. **Piedāvājuma:** *Iekārtota vasaras mājiņa, melnā pirts un pirts rituāli, velosipēdi un velo maršrūti, sērošana, ogošana, svaigēšanas meistarklases.*

ENG / Holiday cottage and spa located by Vertukšnes lake, offering training and services focused on the practise of a healthy lifestyle. Black (smoke) sauna with traditional sauna rituals, massages, detoxification, weight reduction, and colour therapy Biopton pro 1. **Facilities:** *Summer cottage, bicycles and cycling routes, mushroom and berry picking, raw food preparation classes.*



Lejasmārtiņi, Baldones pag., Baldones nov.
+ 371 29242157, info@lejasmarti.lv
www.lejasmarti.lv



Sāļa, Mostovāja, Lūznavas pag.,
Rezeknes nov.,
+ 371 22045577, eidgars15@inbox.lv
www.veselibassala.lv



Laimdotas iela 55, Lielvārde
+ 371 29162080, ojafrs@stivovs@inbox.lv
www.salkas.lv



PIRTS ŠALKAS SAUNA "PIRTS ŠALKAS"

LAT / Pirts rituāli, kuru laikā pirtnieks ar dažādu augu pirtslotiņām un tējām palīdz uzlabot veselību, atbrīvoties no noguruma un stresa, uzlādēt organismu ar jaunu enerģiju. Ķermenis tiek atsvaidzināts un norūdīts. Piedāvāti dažādu masāžu veidi, attīrošie pilingi un maskas. **Piedāvājuma:** *Baltā un Melnā pirts, apsildāms kubs, kalēja darbnīca, kur var izmēģināt savas amata prasmes.*

ENG / Through sauna rituals and various herbs, here you can get rid of stress, tiredness, improve your health and energise your spirit. The body is refreshed and immunity is increased. Various massages, scrubs and mud masks.

Facilities: *White and Black saunas, hot tub, blacksmith's (where you can try your hand too).*



Cērpī, Skulte, Limbažu raj.
+ 371 29527291, ziedonis-k@inbox.lv
www.ziedonis.lv



VIDES VESELĪBAS SAIMNIECĪBA CĒRPI MEDICINAL PLANT FARM "CĒRPI"

LAT / Viens no pirtnieku autoritātēm un skolotājiem Ziedonis Kārkliņš rituālos izmanto daudzu dažādu pirts slotu enerģētisko iedarbību, vienā pirts reizē tiek izmantotas 12 un vairāk dažādu augu slotas, dabiskā kosmētika un dabas materiāli (māls, dzintars, dūņas, akmeņi u.c.). Pirtnieks pielieto senās Baltu enerģētiskās zīmes. **Piedāvājumā:** *Apmācības par ārstniecības augiem, Baltu zīmēm, reiki.*

ENG / One of the leading Latvian sauna experts, Ziedonis Kārkliņš, uses the energetic properties from various plants. More than 12 different plants are combined at once. Natural cosmetics and materials (mud, amber, stones etc.) used during rituals. He also uses ancient Baltic energy signs. **Facilities:** *Seminars about medical plants, energy signs of the Balts, reiki.*





Foto / Photo:
Veselības sala



KLUSUMS UN MIERS

SILENCE AND PEACE

Brīvdienu mājas, kur var izbaudīt mieru, klusumu un apkārtējās dabas burvību. Tās ir vietas, kur pabūt ar sevi, nošķirtībā no burzmas un ikdienas kņadas. Nereti ap mājām ir skaistas ainavas un dažādas iespējas baudīt dabu - takas, skatu vietas, u.c. Iespēju robežās, brīvdienu mājas ir nošķirtas no saimnieka vai citiem viesiem.

These weekend homes offer undisturbed peace in the countryside. The surroundings are sparsely populated, and other holidaymakers will not disturb you. Silence, open spaces, privacy, fresh air, the sounds of nature and the surrounding landscape - all of these will calm your mind and restore your strength and vitality. Enjoy nature thanks to trails, wooden boardwalks and viewing platforms. Accommodations offer maps of the surrounding area, as well as other useful information.

BRĪVDIENU MĀJA EZERKLABI HOLIDAY COTTAGE "EZERKLABI"

LAT / Brīvdienų māja 42 ha īpašumā - klusā, ainaviski skaistā vietā, mežu, pļavu un ūdeņu ielokā. Šeit ir ideāla vieta mierīgai ģimenes atpūtai, pastaigām mežā, sēņošanai, makšķerēšanai un dzīvās dabas vērošanai. **Piedāvājumā:** Labiekārtota māja ar kamīnu un saunu, Wi-Fi, laiva, ugunsкура vieta, liels dīķis.

ENG / Holiday cottage located on a 42 hectare property - a peaceful, scenic place surrounded by forest, meadows and water. Ideal place for peaceful family rest, leisurely walks in the forest, mushrooming, fishing and nature watching. **Facilities:** Well equipped cottage with fireplace and sauna, boat, bonfire place, large pond.



Jauru Klabi, Amatas pag., Amatas nov.
+ 371 29266445, klabi@inbox.lv
www.ezerklabi.lv



BRĪVDIENU MĀJA MELDERNIEKI HOLIDAY COTTAGE "MELDERNIEKI"

LAT / Lauku viensēta ar jaunuzceltu tradicionāla stila dzīvojamā māju un plašu teritoriju, kur var baudīt klusumu un mieru. Interjeru veido restaurētas mēbeles. Apkārtņē atrodas meži un pļavas, dabas takas un pilskalni. **Piedāvājumā:** Lauku pirts, zāļu tējas un medus, kaimiņos var nopirkt zemnieku produkciju, makšķerēšanas iespējas un velosipēdi.

ENG / Former farmstead turned into a comfortable holiday home while keeping traditional building styles and layout. Restored antique furniture inside. The large grounds allow one to enjoy the silence of nature. Forest, meadows, nature trails and ancient castle mounds are nearby. **Facilities:** Rural sauna, granary, herbal teas and honey, farm produce from neighbours, fishing, bicycles.



Seces pag., Jaunielgavas nov.,
+ 371 26440696, meldernieki@inbox.lv
www.meldernieki.lv



Liepu iela 14, Saulkrasti, Saulkrastu nov.
+ 371 29807081, daigaaalise@orange.lv



BRĪVDIENU MĀJA MŪSMĀJAS SAULKRASTOS

HOLIDAY COTTAGE “MŪSMĀJAS SAULKRASTOS”

LAT / Brīvdienų māja atrodas 300 m attālumā no jūras. Tā ir 20 gs. 30-tajos gados celta zvejnieku koka māja, kas atjaunota un mākslinieciski iekārtota. Mājā ir izstādītas oriģinālās gleznas, daļu no tām iespējams iegādāties. Pie mājas ir terase un dārzs. **Piedāvājuma:** *Pastaigu takas (saulrietu), jūra un smilšu pludmale.*

ENG / This wooden cottage is located 300m from the sea. A fishermen's cottage built in 1920-30s and now renovated and arranged in an arty, cosy style. Original paintings on the walls which can be bought. **Facilities:** *Outdoor terrace and garden, walking trail, dunes and sandy beach.*



Turna, Eģēmes pag., Valķas nov.
+ 371 29756912, beignganga@inbox.lv

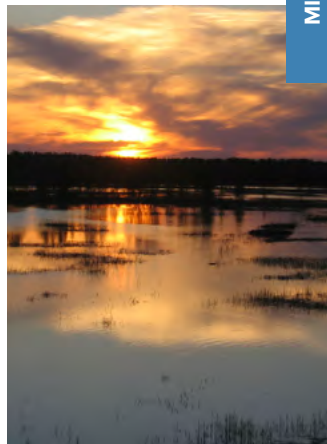


BRĪVDIENU MĀJA UPMAĻI TURNĀ

HOLIDAY COTTAGE “UPMAĻI TURNĀ”

LAT / Lauku viensēta ar atjaunotām ēkām Sedas dabas rezervātā, miera, klusuma un dabas baudīšanai. No mājas terases paveras skaistas ainavas uz rezervātu. **Piedāvājuma:** *Dzīvojamā istaba ar kamīnu un āras terase, pirts, putnu un zvēru vērošana.*

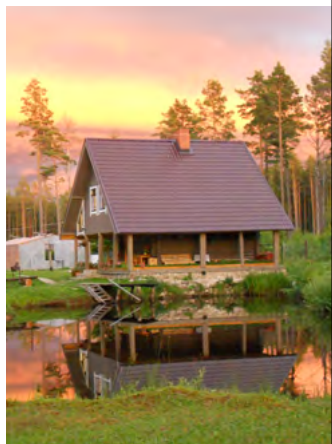
ENG / Rural farmstead with renovated buildings located within the Seda biosphere reserve. It is ideal place to enjoy peace, silence and nature. Scenic views of the reserve landscape right from the terrace of the house. **Facilities:** *Outdoor terrace with BBQ equipment, sauna, garden, bird and animal watching.*



BRĪVDIENU MĀJA ZIEDKALNI HOLIDAY COTTAGE "ZIEDKALNI"

LAT / Neliela guļbaļķu mājiņa meža ielokā, netālu no Sīteres nacionālā parka, 7 km attālumā no jūras. Apkārtnē var sēņot un ogot. Dārzeni, augļi un garšaugi pieejami no pašu dārza. **Piedāvājums:** Pirts un pirtnieks, masāžas, makšķerēšana un zivju kūpināšana, laivas, velosipēdi, lapene ar ugunsкура vietu.

ENG / Small log cottage surrounded by forest, near Sītere National Park, just 7 km from the sea. Vegetables, fruit and herbs from the owner's garden. Possibility to pick berries and mushrooms in the surrounding area. **Facilities:** Sauna with sauna attendant, fishing and fish smoking, boats, bicycles, pergola with bonfire place.



Dundagas nov., Dundagas pag.
+ 371 29417229, sia.ziedkalni@gmail.com
www.ziedkalni.lv



JAUNBRENGUĻI DZELTENĀ BRĪVDIENU MĀJA HOLIDAY COTTAGE "JAUNBRENGUĻI DZELTENĀ MĀJA"

LAT / Ābeļdārza malā brīvdienu māja ar kamīnzāli un pirti. Šeit var izbaudīt mierīgu atpūtu - pastaigas mežā, relaksāciju pirtī, peldī dīķī, laiski zvilnēt zaļā zālītē, makšķerēt, izbraukt ar laivu pa Gauju, vai vienkārši pasēdēt uz terases. **Piedāvājums:** Pastaigu takas mežā līdz Gaujai, Sarkanajām klinītīm. Žagarkalna slēpošanas trase 4km.

ENG / Cottage with fireplace hall and sauna located on the edge of an orchard. Here you can enjoy a peaceful stay with walks in the forest, relaxation in the sauna, swimming in the pond, lying in the soft grass, fishing, boating in the Gauja river or simply sitting on the terrace. **Facilities:** walking trail through forest to the river Gauja and steep sandstone banks, Žagarkalns skiing centre 4 km away.



Pārgaujas nov., Rāisķurna pag.
+ 371 26330479,
jaunbrennguļi@gmail.com
www.jaunbrennguļi.lv



Kolkas rags, Dundagas nov.,
+ 371 20347286, info@laimesmajas.lv
www.laimesmajas.lv



KEMPINGA MĀJA LAIMES MĀJA CAMPING COTTAGE “LAIMES MĀJA”

LAT / Ekoloģiska, egles koka mucveida būve, kas novietota jūras krastā. Gulta novietota pie loga, lai radītu romantikas un dabas tuvuma sajūtas. Lieliska vieta saulrieta un saullēkta vērošanai, kā arī jūras tuvuma baudīšanai.
Piedāvājumā: Servīsa māja, grils un ogles, treilera pieslēgums, kafējnīca Kolkas apmekletāju centrā.

ENG / Ecological, barrel-type cabin by the sea. Bed is arranged by the large window to create a romantic atmosphere and closeness to the surrounding nature. An ideal place to observe sunsets and sunrises as well as the waves breaking on the shore. **Facilities:** Serviced cabin, BBQ and charcoal, café nearby.



Drabēšu pag., Kārļi, Amatas nov.,
+ 371 29172332, egjinfo@inbox.lv
www.hoteleglaines.lv



VIESU MĀJA EGLAINES GUEST HOUSE “EGLAINES”

LAT / Viesu māja Gaujas Nacionālajā parkā, Amatas upes stāvajā krastā, meža ielokā ar divām istabām, pirti un baseinu. Skaista daba, tīrs gaiss, klusums un putnu dziesmas. Ēka celta no dabīga materiāla - vietējiem dolomīta blokiem.
Piedāvājumā: Amatas pastaigu taka, laivošana līdz Zvārtes iezim, ekoloģisks pašmāju ēdiens, tenisa laukums (apmācība), velomaršruti.

ENG / Guest house with two bedrooms, sauna, pool and good kitchen located in the Gauja National Park on the steep banks of the river Amata. Surrounded by forest. Picturesque nature, clean air, silence and birdsong. The building is made from the local material - dolomite blocks. **Facilities:** Amata nature trail nearby, boating to Zvārta Cliff, ecological locally-made food, tennis courts, cycling routes.







DABA VESELĪBAI

NATURE FOR HEALTH

Piedāvājums ir ļoti plašs un dažāds - var iekļaut dabas terapiju un stresa pārvaldības programmas, miera un klusuma prakses, jogu, meditācijas, pašizziņas nometnes, dabas veļšu, tīpaši zāļu tēju izziņāšanas nodarbības. Nodarbībām pievienoto vērtību dod lauku vide un laukos pieejamie veselīgie, svaigie pārtikas produkti, gaiss, ūdeņi, mežs. Piedāvājumos var tikt iekļautas arī veselības terapijas saskarsmē ar dzīvniekiem, piemēram, zirgiem vai suņiem.

This offer is for those who like to follow a healthy lifestyle, as well as for those who would like to participate in self-development exercises. We offer various activities, camps and retreats in the countryside, including environmental therapy programmes, mindfulness and peace practices, yoga, meditation, studying gifts from nature, herbal teas as well as fresh and healthy food.

Smārdes pag, Engures nov.
+ 371 63181222 , info@valgumapasaule.lv
www.valgumapasaule.lv



ATPŪTAS BĀZE VALGUMA PASAULE

RECREATION COMPLEX “VALGUMA PASAULE”

LAT / Atpūtas bāze atrodas meža vidū Valguma ezera krastā, veidota kā vieta veselīgai atpūtai, labsajūtai, omulībai un priekam. Restorāns gatavo izsmalcinātas maltītes restorāna stiklotajā zālē, kā arī organizē piknikus brīvā dabā - zupu uz ugunsкура un pašu ceptas maizītes. **Piedāvājumā:** *Viesnīca, restorāns, lauku pirts, baskāju taka, spa rituāli, lauku pirts, nūjošana, velosipēdi un maršruti, peldēšanās ezerā, labirints.*

ENG / Recreation complex right in the middle of the forest by Lake Valgums. Created as a place for quality relaxation, wellbeing, cosiness and joy. Restaurant makes high class meals on the glass veranda as well as providing picnics - soup cooked on a bonfire, home made pastries. **Facilities:** *Hotel, restaurant, rural sauna, barefoot trail, spa house, Nordic walking, bicycles with routes, lake swimming place, labyrinths.*



LEJAS KĀĶUPI

MEDICINAL PLANT FARM “LEJAS KĀĶUPI”

LAT / Farmaceite saimniecībā ražo un popularizē ārstniecības augu lietošanas tradīcijas. Piedāvā zāļu tēju iegādi un degustāciju, ļauj cilvēkiem saprast, kuri ir viņu augi. Te ziņāšanas par ārstnieciskajiem augiem lieliski apvienotas ar dziednieciskiem pirts rituāliem un masāžām. **Piedāvājumā:** *Ārstniecības augu kolekcija, apmācības par veselīgu dzīvesveidu un augu pielietojumu.*

ENG / Professional pharmacist producing herbal teas and popularising the medical properties of plants. Tasting of herbal teas and teaching which plants suit each individual person. Knowledge of the plants here is well combined with various healing rituals. **Facilities:** *collection of medicinal plants, seminars on healthy lifestyle and usage of the plants, plant pharmacy.*



Lejas Kāķupi, Rankas pag, Gulbenes nov.,
+ 371 29464574, agrita.galilite@inbox.lv



Upmāļi, Rendas pag., Kuldīgas raj.
+ 371 26555532, info@anna-bergmans.eu
www.anna-bergmans.eu



ANNA BERGMANS TĒJU DĀRZI UPMAĻI

ANNA BERGMAN'S TEA GARDENS "UPMAĻI"

LAT / 120 ha liela bioloģiskā vides un veselības saimniecība, zāļu tēju ražošanas uzņēmums. Tēju dārzu vidū iekārtots Sarunu Dārzs, kurā saimniece māca saprast un izjust augus, to lietošanu - tējās, zāļu spilvenos, vannās un kosmētikā. **Piedāvājumā:** Arstniecības augu dārzi, kolekcija, semināru telpa, dabīgā kosmētika, tēju degustācija.

ENG / A large (120 hectare) medicinal plant farm which grows and produces herbal teas. There is a "Talking garden" in the middle of the fields where the owner teaches there how to recognize and utilize the properties of the herbs - in phytotherapy, teas, plant pillows, baths and cosmetics. **Facilities:** Collection of the medicinal plants, seminar space, natural cosmetics, teas.



VESELĪBA | 23

Amas Ozoliņi, Zaubes pag., Amatas nov.,
+ 371 29174664,
lauku@ejai@inbox.lv

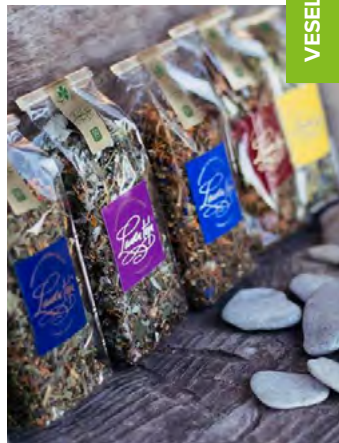


ĀRSTNIECĪBAS AUGU UN TĒJU SAIMNIECĪBA "LAUKU TĒJAS"

MEDICINAL PLANT AND TEA FARM "LAUKU TĒJAS"

LAT / Saimniecība atrodas bioloģiski daudzveidīgā dabas teritorijā. Saimniece ved ekskursijā pa apkārtnes plāvām un iepazīstina ar augiem, ar to vākšanas, kaltēšanas un tēju maisījumu gatavošanas noslēpumiem, piedāvā degustēt tējas. Saimniecībā ražo tējas pēc senas metodes. **Piedāvājumā:** Tējas, telšu vieta, pašizziņas kursi.

ENG / The farm is located in a biologically diverse territory. The hostess leads excursions into the surrounding meadows, introduces various plants, tells about their properties, how to dry them and prepare tea cocktails. Teas are produced here using methods handed down over many years. Tea tasting. **Facilities:** tea products, eco-tourism, experiential personal development trainings, work meditation.



JĀNA ULMES VESELĪBAS AUGU BRĪVDABAS EKSPOZĪCIJA

JĀNIS ULME'S OPEN-AIR HEALTH-GIVING PLANTS EXHIBITON

LAT / Veselības augu brīvdabas funkcionālajā ekspozīcijā iepazīstina ar dabas “zaļo aptieku” -vairāk nekā 300 augu dažādību. Jebkurš veselīga dzīvesveida piekritējs var uzzināt fitoterapijas noslēpumu: pats iemācīties sasiet visplašākā spektra zaru-zaļu-ziedu pirtsloktiņus, izgatavot aromātiskos miega spilventiņus, “drogu vannas”, dziednieciskās tējas vai augu pulverizētos uztura bagātinātājus. **Piedāvājuma:** Ārstniecības augu dārzs un kolekcija, “zaļo” kokteiļu degustācija

ENG / Open-air functional exhibition of medicinal plants introduces you to a “green pharmacy”. There are more than 300 different plants. Every healthy lifestyle enthusiast can find the secrets of fitotherapy and learn to use the plants in many different ways - making saunas besoms, aromatic pillows, healthy teas, bath scrubs. **Facilities:** Medicinal plant garden and collection, tasting of green cocktails.



ZIRGU SĒTA KLAJUMI

HOLIDAY COTTAGES AND STABLE

“KLAJUMI”

LAT / Organizē harmoniskas, ainaviskas izjādes un pārgājienu pa Daugavas lokiem un pie Baltkrievijas robežas ar rūpīgi sagatavotiem, zirgiem. Ar “Klajumu” zirgiem var jāt arī bez pieredzes. Piedāvā reidterapiju, relaksāciju un vingrošanu zirga mugurā. **Piedāvājuma:** brīvdienu mājas, Latgaļu virtuve, zirgu stallis, treneri, lauku pirts.

ENG / Here you'll find organized harmonious and scenic rides through the River Daugava nature park as well as along the Belarusian border. The horses are well trained and experienced making it possible to ride “Klajumi” horses even without previous experience. Ride therapy, relaxation and gymnastics on horseback. **Facilities:** Holiday cottages, Latgalian cuisine, stables, riding coaches, rural sauna.



Avošņiņi, Lāde, Limbažu pag., Limbažu nov.
+ 371 29479172, janis.ulmis@limbaži.lv



Kaņļavas pag., Krāslavas nov.
+ 371 29472638, iize.stabulniece@inbxx.lv
www.klajumi.lv



ZIEMEĻVALSTU LABSAJŪTAS TŪRISMA PROJEKTA „PROWELL” PARTNERI /

NORTHERN WELLBEING TOURISM PROJECT
“PROWELL” PARTNERS:



LITHUANIA

*Lithuanian Countryside
Tourism Association*
www.atostogoskaime.lt



NORWAY

Fjord Region Hardangerrådet
www.hardangerraadet.no



DENMARK

*Southeast Denmark. Visit
Veje*
www.veje.dk



*University of Southern
Denmark, Danish Centre for
Rural Research*
www.sdu.dk



FINLAND

Finnish Tourist Board
www.visitfinland.com

*University of Eastern Finland,
Centre for Tourism Studies*
www.uef.fi



SpaHotel Sani Oy
www.kalajokiresort.fi



Baltic Country Holidays
www.visitbaltics.com

LATVIA

*Latvian Country Tourism
association “Lauku ceļotājs”*
www.celotajs.lv



Project is co-financed by
the European Union

The sole responsibility of this publication lies with the author.
The European Commission is not responsible for any use that
may be made of the information contained therein.

ZIEMEĻVALSTU LABSAJŪTAS TŪRISMS

*Mūsu labsajūtas tūrisma piedāvājums
veidots projekta “ProWell” ietvaros,
sadarbībā ar Ziemeļvalstu kaimiņiem
- Dāniju, Somiju, Norvēģiju un Lietuvu.
Ziemeļvalstu labsajūtas piedāvājuma
pamatā ir skaista un tīra daba, mērens
klimats ar četrām sezonām, kas ļauj
nodoties dažādām aktivitātēm dabā.
Baltijas valstīs ir lielākas iespējas baudīt
pirts un spa rituālus, kur izmantoti dabas
materiāli. Veselīgs un kvalitatīvs ēdiens ir
raksturīgs visās Ziemeļvalstīs.*

Projekta mājas lapa:
www.uef.fi

NORTHERN WELLBEING TOURISM

*Our wellbeing tourism offers are created
within the “Prowell” project, together
with our neighbours from the Nordic
countries - Denmark, Finland, Norway
and Lithuania. The basics of the Northern
wellbeing product are underpinned by
beautiful and clean nature, and a mild
climate with four distinct seasons which
allows diverse outdoor activities. In the
Baltic States there is a great chance to
experience saunas and spa treatments
using natural materials. Healthy, seasonal
and high quality food characterises all
the Nordic countries.*

Prowell project web page:
www.uef.fi



Baltic Country Holidays

www.countryholidays.lv

Baltic
Sea



Latvia

Riga

Baltic Country Holidays

Kalnciema street 40, 3rd floor, Riga, LV-1046, Latvia

+371 67617600

lauku@celotajs.lv; www.countryholidays.lv



draugiem.lv/laukucelotajs



Baltic Country Holidays



twitter.com/laukucelotajs

© The Association of Latvian Rural Tourism

"Lauku ceļotājs" (2015)



Foto / Photo:
Pirts *Piekūni*