



Metsäjoogaretriitti matkailupalveluna

Eeva-Maija Rikala-dos Santos

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Metsäjoogaretriitti matkailupalveluna

Eeva-Maija Rikala-dos Santos
Palveluliiketoiminnan koulutus
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2023

Eeva-Maija Rikala-dos Santos

Metsäjoogaretriitti matkailupalveluna

Vuosi 2023 Sivumäärä 41

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tuotekortti metsäympäristössä toteutettavalle matkailupalvelulle. Tarkoituksena oli testata metsäjoogaretriitti-konseptin toimivuutta ja tutkimustulosten avulla kehittää tuotekortti ympäristövastuulliselle luonto- ja hyvinvointimatkailupalvelulle.

Opinnäytetyö pohjautuu kirjoittajan omaan ideaan, joten opinnäytetyöllä ei ollut erillistä toimeksiantajaa. Tarkoituksena olisi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia kirjoittajan omassa työelämässä ja urasuunnitelmissa. Metsäjoogaretriitti olisi yksi keskeinen palvelu tulevaisuudessa perustettavassa, retriittejä ja majoituspalveluja tarjoavassa matkailu- ja tapahtuma-alan yrityksessä. Opinnäytetyö voi hyödyttää myös toimijoita, jotka jo työskentelevät metsäympäristössä tapahtuvia matkailupalveluja tuottaen tai jotka haluaisivat työskennellä toimialalla.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen kehittämistyö, mikä sisältää toiminnallisen osuuden. Opinnäytetyön tietoperustan keskeiset käsitteet ovat luontomatkailu, hyvinvointimatkailu, metsämatkailu ja metsäjooga. Teoriaosuudessa käsitellään myös matkailun vastuullisuutta sekä lyhyesti joogaa ja retriittiä.

Tutkimusmenetelmiksi valikoituivat benchmarking ja puolistrukturoitu teemahaastattelu. Tavoitteena menetelmien käyttämisessä oli kerätä vertailuaineistoa alan nykyisiltä toimijoilta ja lisätä asiakasymmärrystä ensisijaiselta kohderyhmältä sekä testata konseptin toimivuutta. Haastateltavat, jotka kuuluvat palvelun kohderyhmään, olivat saaneet tarkastella tuotekortin prototyyppiä ennen haastatteluja. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa palvelua kehitettiin yhdessä haastateltavien kanssa. Metsäjoogaretriitin todettiin olevan mielenkiintoinen ja houkutteleva palvelu, johon oli kiinnostusta osallistua. Haastatteluissa annetut kehitysehdotukset koskivat erityisesti palvelun hinnoittelua. Tutkimustulosten perusteella luotiin Metsäjoogaretriitti-tuotekortti, jota voidaan käyttää sellaisenaan tai muokattuna metsäympäristössä tapahtuvan matkailupalvelun tuotekorttina.

Eeva-Maija Rikala-dos Santos

The Forest Yoga Retreat as a tourism service

Year	2023	Pages	41
------	------	-------	----

The objective of this thesis was to develop a product card for a tourism service implemented in a forest environment. The purpose was to test the functionality of the Forest Yoga Retreat concept and use the study to develop a product card for an environmentally responsible nature and wellness tourism service.

The thesis is based on author's own idea, so there was no commissioner for the work. The purpose was to use the results of the thesis in author's own working life and career plans. The Forest Yoga Retreat would be one of the main services in a company in the tourism and events industry that would be established in the future, offering retreats and accommodation services. The thesis can also benefit operators who already work producing tourism services in the forest environment or who would like to work in the industry.

The thesis is qualitative development work that also includes a functional part. The theoretical framework of the thesis is based on nature tourism, wellness tourism, forest tourism and forest yoga. The theory part also discusses the responsibility of tourism and a brief overview of yoga and retreats is provided.

Benchmarking and semi-structured theme interviews were selected as research methods. The objective in using the methods was to collect reference material from current operators in the industry and to increase customer understanding from the primary target group and to test the functionality of the concept. The interviewees, who all belong to the service's target group, were allowed to view the prototype of the product card before the interviews. In the functional part of the thesis, the service was developed together with the interviewees. The Forest Yoga Retreat was found as an interesting and attractive service, in which the interviewees were interested in participating as customers. The development proposals particularly concerned the pricing of the service. Based on the study results, a Forest Yoga Retreat product card was created. It can be used as it is or modified as a product card for a tourism service in a forest environment.

Keywords: forest yoga retreat, tourism service, product card

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Matkailutoimiala.....	7
2.1	Luontomatkailu.....	7
2.2	Hyvinvointimatkailu.....	8
2.3	Metsämatkailu.....	8
2.4	Matkailun vastuullisuus ja kestävä kehitys.....	9
2.5	Matkailun mahdollisuudet metsäympäristössä.....	11
3	Metsäjooga ja metsäjoogaretriitti.....	12
3.1	Jooga ja metsäjooga.....	12
3.2	Metsäjoogaretriitti.....	14
3.3	Metsäjoogaretriitti-tuotekortin prototyyppi.....	15
4	Tutkimuksessa käytetyt menetelmät.....	15
4.1	Benchmarking.....	16
4.2	Teemahaastattelut.....	16
5	Tutkimustulokset.....	17
5.1	Benchmarkingin tulokset.....	17
5.2	Teemahaastattelujen tulokset.....	20
5.3	Yhteenveto tutkimustuloksista.....	26
6	Metsäjoogaretriitti-tuotekortti.....	28
7	Pohdinta.....	28
	Lähteet.....	31
	Taulukot.....	35
	Liitteet.....	36

1 Johdanto

Ilmaston lämpeneminen, vastuullisuus ja kestävä kehitys ovat ajankohtaisia ja matkailualan maailmanlaajuisesti vaikuttavia teemoja. On hedelmällinen aika kehittää ekologisia ja elämyksellisiä vaihtoehtoja kotimaisille matkailupalveluille. Tämä opinnäytetyö käsittelee metsäjoogaretriittiä, suomalaisessa metsässä tapahtuvaa matkailupalvelua.

Suomessa järjestetään runsaasti erilaisia jooga- ja hyvinvointiretriittejä, joista osassa luonnolla on tärkeä rooli. Metsässä joogaaminen tai metsäympäristöön sijoittuvat retriitit ovat kuitenkin vielä harvinaisia. Tämän opinnäytetyön teema, metsäjoogaretriitti, on kehittelemäni palvelu, missä metsäympäristön ja joogan tuomat hyvinvointivaikutukset yhdistyvät elämyksellisessä matkailupalvelutuotteessa. Opinnäytetyön taustalla on oma luontosuhteeni, rakkaus metsään, joogaan ja retriitteihin sekä kiinnostus vastuullisuuteen.

Opinnäytetyön tavoitteena on testata metsäjoogaretriitti-konseptin toimivuutta ja tutkimustulosten avulla kehittää konseptista ympäristövastuullinen luonto- ja hyvinvointimatkailupalvelu sekä tuotekortti palvelulle. Opinnäytetyöllä ei ole erillistä toimeksiantajaa, mutta tarkoituksena on hyödyntää opinnäytetyön tuloksia omiin urasuunnitelmiini. Metsäjoogaretriitti olisi keskeinen palvelu tulevaisuudessa perustettavassa, retriittejä ja majoituspalveluja tarjoavassa matkailu- ja tapahtuma-alan yrityksessä.

Opinnäytetyön tietoperustan keskeiset käsitteet ovat luontomatkailu, hyvinvointimatkailu, metsämatkailu, metsäjooga ja retriitti. Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena kehittämistyönä. Tutkimusmenetelmiksi valikoituivat benchmarking ja puolistrukturoitu teemahaastattelu. Tavoitteena menetelmien käyttämisessä oli verrata palvelua alan nykyiseen tarjontaan, lisätä asiakasymmärrystä ensisijaiselta kohderyhmältä sekä testata ja kehittää konseptia. Palvelua verrattiin toisten palveluntarjoajien vastaaviin palveluihin ja teemahaastattelussa testattiin tuotekortin prototyyppiä eli ensimmäistä versiota tuotekortista. Haastateltavilta saatiin arvokkaita ehdotuksia palvelun kehittämistä varten. Tutkimustulosten perusteella luotiin Metsäjoogaretriitti-tuotekortti, jota voidaan käyttää sellaisenaan tai muokattuna metsäympäristössä tapahtuvan elämyksellisen matkailupalvelun tuotekorttina.

2 Matkailutoimiala

Matkailulle on useita erilaisia määritelmiä ja käsitteitä. Edelheim & Ilola (2017) määrittelevät matkailun ihmisiä ajassa ja paikassa liikuttavana kulttuurisena, taloudellisena ja poliittisena voimana, mikä muokkaa ympäristöä ja yhteiskuntaa paikallisesti sekä maailmanlaajuisesti. (Edelheim & Ilola 2017, 25.) Matkailuksi voidaan määritellä toiminta, missä vapaa-ajan, työn tai muun tarkoituksen vuoksi matkustetaan ja oleskellaan normaalin elinpiirin ulkopuolella yhtäjaksoisesti korkeintaan 12 kuukautta (SVT 2023). Luonto-, hyvinvointi- ja metsämatkailulle on omat määritelmänsä ja luokittelunsa.

2.1 Luontomatkailu

Outi Rantalan mukaan luontomatkailuksi voidaan luokitella luontoympäristöihin liittyvät tai pohjautuvat matkailutoiminnot. Rantala mainitsee, että Weaverin (2001) mukaan luontomatkailu on luontoympäristön nähtävyyksiin perustuvaa matkailua. Rantala viittaa, että Fennerin (1999) ja Weaverin (2001) mukaan luontomatkailun laajan kattokäsitteen alle sijoittuu mm. ekomatkailu. (Edelheim & Ilola 2017, 59.)

Luonnossa liikkuminen ja luontomatkailu ovat Suomen suurimpia matkailuvaltteja. Luonto on oleellinen osa suomalaista elämäntapaa. Läheinen luontosuhde, luonnon hyvinvointivaikutusten ymmärtäminen ja puhdas luonto ovat Suomen vahvuuksia, joten luonnon tuotteistaminen matkailukäyttöön on luontevaa. Luonto houkuttelee myös kansainvälisiä matkailijoita, sillä esimerkiksi vaellus, melonta, pyöräily, kalastus ja eläintenkatseilu ovat potentiaalisimpia toimintoja kansainvälisillä markkinoilla. Luontoympäristössä toteutettavat aktiviteetit ovat usein ympärivuotisia. (Visit Finland 2023a.)

Retkeilystä on tullut aiempaa suositumpaa ja päiväretkien sekä yöpymisen sisältävän patikoinnin suosio on kasvanut 20 vuoden aikana. Vuonna 2000 päiväretkiä teki n. 23 % suomalaisista ja vuonna 2020 luku oli noussut 37 prosenttiin. Vuosina 2019-2021 kansallispuistoissa vieraili 40 % suomalaisista. Tulevaisuudessa luonto- ja virkistysmatkailuaktiviteettien valikoima monipuolistuu, mikä tarkoittaa virkistyskäytön laajenemista. Riittävä palvelujen ja virkistysalueiden tarjonta mahdollistaa ulkoilijoiden erilaisten tarpeiden yhteensovittamisen. Hyvällä suunnittelulla turvataan mahdollisuus ulkoilun laadukkuuteen sekä luontoarvojen säilymiseen. (Luonnonvarakeskus 2022.)

Tässä opinnäytetyössä käsiteltävä matkailupalvelu pohjautuu vahvasti luontomatkailuun. Met-säjoogaretriitti perustuu luonnossa oleskeluun ja liikkumiseen sekä oman luontosuhteen vahvistamiseen. Matkailupalvelu voidaan toteuttaa eri vuodenaikoina ja erilaisissa luontoympäristöissä. Tässä opinnäytetyössä sijainniksi valikoitui kansallispuisto, missä palvelu toteutetaan kokonaisuudessaan luontoympäristössä.

2.2 Hyvinvointimatkailu

Henna Konu määrittelee hyvinvointimatkailun (wellbeing tourism tai wellness tourism) terveysmatkailun (health tourism) kattokäsitteen alle. Liikunta, rentoutuminen, arjesta irtautuminen tai hemmottelu voivat toimia erilaisina motiiveina hyvinvointimatkailulle. Usein hyvinvointimatkailun päämotiivina on henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen. Konu mainitsee, että M. Smithin & Puczkón (2009) mukaan esimerkiksi jooga- ja meditaatiomatkailu, henkisyteen liittyvä matkailu tai työhyvinvointimatkailu ovat hyvinvointimatkailun alamuotoja. (Edelheim & Ilola 2017, 76-78.)

Ihmiset haluavat irtautua stressaavasta arjesta ja elää terveellisemmin myös lomalla. Hyvinvointia halutaan edistää ja ylläpitää monipuolisesti ja turvallisesti, myös itsensä toteuttamisen ja tietoisien läsnäolon keinoilla, henkisiä arvoja painottaen. Suomalainen hyvinvointi pohjautuu luonnosta saataviin ja hyvinvointia edistäviin palveluihin, kuten luonnossa liikkumiseen, saunaan ja perinteisiin hoitoihin sekä luonnon antimista nauttimiseen. (Visit Finland 2023b.) Hyvinvointimatkailu edistää ja ylläpitää matkailijan nykyistä terveydentilaa, mutta ei ole kuntouttavaa tai sairauksia parantavaa toimintaa. Hyvinvointimatkailu tuo elämään vireyttä ja tuottaa kokonaisvaltaista henkistä ja fyysistä hyvää oloa myös matkan päättymisen jälkeen. (Visit Finland 2020.)

Retriitti tarkoittaa arkielämästä vetäytymistä. Retriitillä on mahdollisuus hiljentyä ja etsiä sisäistä rauhaa. Retriitti tarjoaa turvallisen paikan ja rauhallisen hengähdystauon arjen kiireistä. (Mielen päällä 2023.) Retriitti on hyvinvointimatkailupalvelu, mikä sopii henkilölle, joka haluaa viettää yhden tai useamman päivän omaan hyvinvointiinsa keskittyen. Retriitti voidaan viettää osittain tai kokonaan hiljaisuudessa, mutta retrietillä voi olla myös mahdollisuus tutustua muihin retriitin osallistujiin. Osa retriiteistä on uskonnollisia, kuten kristillisiä tai buddhalaisia, mutta useimmat retriitit eivät pohjaudu uskonnollisiin arvoihin. Retriitille voi osallistua yksin tai esimerkiksi puolison tai ystävän kanssa. Erilaisia hyvinvointiretriittejä järjestetään sekä Suomessa että ympäri maailmaa.

2.3 Metsämatkailu

Niin sanottu suomalainen slow-life, leppoisa elämä, käsittää eri elementtejä. Suomalaisuus, metsät, vesistöt, hiljaisuus, puhtaus, voimaantuminen sekä kulttuuri ja mökkeily ovat keskeisiä osia hyvinvointimatkailua. Metsään suuntautuva matka tuottaa matkailijalle hyvinvointia. Metsä voi lisätä ymmärrystä luontoa kohtaan kasvattaen samalla matkailijan ympäristötietoisuutta ja tuottaen siten hyvinvointia myös metsäluonnolle. Metsä voidaan löytää kokemuksen, virkistyneen ja tekemisen paikkana. (Björn 2015.)

Luonto on liikuntapaikkana edullinen ja kaikille yhdenvertainen. Kansallispuistoissa sekä muissa monikäyttömetsissä ja luontokohteissa on tuhansia kilometrejä reittejä, joista osa on

esteettömiä. Metsähallituksen tekemien selvitysten mukaan onnellisuus ja elinvoimaisuus lisääntyvät kansallispuistoissa ja muissa luontokohteissa retkeillessä. Mieli virkistyy myös lyhyen vierailun aikana. Erityisesti 26-50-vuotiaat kokevat, että kansallispuistossa vieraileminen lisää mm. rauhallisuuden ja turvallisuuden tunnetta vähentäen samalla alakuloisuutta ja stressiä. (Metsähallitus 2023a; Metsähallitus 2023b.)

”Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen” on Metsähallituksen ja yhteistyökumppaneiden vuosina 2017-2025 toteutettava terveyden edistämisen ohjelma, minkä tavoitteena on kannustaa suomalaisia liikkumaan ja viettämään luonnossa enemmän aikaa. Ohjelman tavoitteena on lisätä suomalaisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä monimuotoisen luonnon ja vireän luontosuhteen avulla. (Metsähallitus 2023c.) Ohjelma toteutetaan yhteistyössä Metsähallituksen Luonto- ja Eräpalvelujen sekä paikallisten toimijoiden ja valtakunnallisten järjestöjen kanssa. Yhteistyötä tehdään erilaisia palveluja tarjoavien yksityisyriyten, julkisen hallinnon ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. (Metsähallitus 2017, 25.) Tutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista 96 % harrastaa ulkoilua keskimäärin 3 kertaa viikossa ja 182 kertaa vuoden aikana. Noin 80 % suomalaisista harrastaa luonnossa kävelyä, mikä on suosituin luontoliikunnan laji. (Luonnonvarakeskus 2022.)

Metsämatkailussa on mahdollisuuksia erikoistumiseen ja erilaisille yrittäjille, koska asiakasryhmillä on erilaisia tarpeita. Jotkut hakevat metsästä elämyksiä tai hiljaisuutta, toisille tärkeää on metsässä suorittaminen tai tuloksellinen toiminta ja omien taitojen kasvattaminen. (Björn 2015.) Metsäjoogaretriitti on metsämatkailuun erikoistunut palvelu, ja se on suunnattu metsästä elämyksiä ja rauhoittumista hakevalle kohderyhmälle, joka haluaa irtautua suorittamisen pakosta. Metsäjoogaretriitti antaa mahdollisuuden hiljentymiseen, rentoutumiseen ja virkistymiseen elvyttävässä ympäristössä.

2.4 Matkailun vastuullisuus ja kestävä kehitys

Maailmanlaajuisesti voimakkaasti kasvaneella matkailulla on sosiaalisia, taloudellisia, kulttuurisia sekä ympäristövaikutuksia. Monet vaikutukset ovat positiivisia, mutta matkailu aiheuttaa myös runsaasti kestäväen kehityksen vastaisia kielteisiä ilmiöitä paikallisesti ja maailmanlaajuisesti. Esimerkiksi lisääntynyt lentoliikenne vaikuttaa merkittävästi ilmastonmuutokseen. Tutkimusten mukaan matkailijat suhtautuvat myönteisesti matkakohteiden kestäväen toimintaan ja vastuullisuuteen, mutta eivät silti välttämättä valitse vastuullista matkailutuotetta. Vastuullisella markkinointiviestinnällä voidaan lisätä kuluttajien tietoisuutta sekä ohjata kulkuskäyttäytymistä vastuullisemmaksi. Myös yritykset voivat erottua kilpailijoistaan vastuullisella viestinnällä. (Konu, Pesonen & Reijonen 2020, 99-101.) Matkailuliiketoiminta perustuu elämyksiin, joten vastuullisuus saattaa tavoittaa kuluttajan paremmin, kun se on yhdistetty osaksi matkailuelämystä (Väisänen 2017).

LOHAS-kuluttaja (Lifestyles of Health and Sustainability) on henkilö, joka on kiinnostunut maailman tilasta ja tiedostaa omien valintojensa ja toimintansa vaikutukset ympäristöön ja yhteiskuntaan. Hän tavoittelee osto- ja kulutuskäyttäytymisellään kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. LOHAS-kuluttajan arvoja ovat mm. kestävyys, vastuullisuus ja uskottavuus. Hän on kiinnostunut erityisesti kestävästä matkailusta ja ekomatkailusta. Joka kolmas suomalainen on LOHAS-kuluttaja. (Konu, Pesonen & Reijonen 2020, 101-102.) Vihreä kuluttaja pyrkii palveluja ostaessaan hyötymään itse sekä hyödyttämään ympäröivää maailmaa. Vihreää kuluttajaa kiinnostaa luonnonläheisyys, kiireettömyys ja henkinen kasvu. Vaatimattomuus on tyypillistä vihreälle kuluttajalle. (Väisänen 2017.)

Metsähallituksen Luontopalvelujen ylläpitämät luonnonsuojelu- ja retkeilyalueiden peruspalvelut ovat maksuttomia yksityisille kävijöille, mutta yritysten on maksettava asiakaskohtainen käyttökorvaus. Yritystoiminnan tapahtuessa Metsähallituksen ylläpitämällä suojelualueilla, missä on taukopaikkoja, reittejä ja muita retkeilyrakenteita, edellyttää se yhteistyösopimusta yrityksen ja Luontopalvelujen välille. Tavoitteena on ensisijaisesti luonto- ja kulttuuriarvojen säilyminen ja matkailun kestävyden takaaminen, joihin yritykset sitoutuvat toimiessaan Luontopalvelujen hallinnoimissa kohteissa. Muina tavoitteina on yhteistyöyritysten ja suojelualueiden vetovoimaisuuden ja tunnettuuden kasvattaminen, viestinnän ja tuotekehityksen edistäminen sekä hyvä asiakaspalvelu. Säännöllisesti Metsähallituksen kohteita käyttävä yritys tekee yhteistyösopimuksen, jonka perusmaksu sopimuskaudelta on 80 € ja asiakaskohtainen päivämaksu 1,22 € + alv. Kertaluontoisesta käytöstä ei laadita yhteistyösopimusta, vaan yritys maksaa korkeamman päiväkohtaisen käyttömaksun, mikä on asiakasta kohden 1,50 € + alv. (Metsähallitus 2023d.)

Green Activities on ohjelmapalveluyrityksille suunnattu vastuullisuusohjelma ja -sertifikaatti. Se soveltuu kestävä kehityksen periaatteita noudattaville, luonnontuotteita hyödyntäville ja ulkoilmassa ohjelmapalveluita tarjoaville yrityksille. Yritykset sitoutuvat oman toimintansa ympäristöarituksen vähentämiseen, asiakkaidensa ja henkilöstönsä ympäristötietoisuuden lisäämiseen sekä matkailueläinten hyvinvoinnin varmistamiseen. Green Activities-merkki perustuu vastuullisuuskriteereihin, jotka on suunniteltu ohjelmapalvelualalle ja joiden noudattamiseen ja seurannan raportointiin on sitouduttu. Sertifioidut yritykset voivat käyttää Green Activities-tunnusta viestinnässään lisäten ympäristövastuullisen toimijan uskottavuutta. Green Activities-sertifikaatti kehitettiin kansainvälisen ympäristökasvatusjärjestön FEE:n eli Federation of Environmental Education luvalla. (Green Key 2023a.)

Sustainable Travel Finland (STF) on matkailuyrityksille ja -alueille kehitetty kestävä kehityksen ohjelma, jonka tavoitteena on turvata matkailuelinkeinon tulevaisuus ja vastata kysynnän muutoksiin. Ohjelman läpikäytyään kriteerit täyttävä yritys saa Sustainable Travel Finland-merkin, jolla viestitään kestävästä toiminnasta. Merkin saaneet yritykset saavat käyttöönsä uusinta tietoa matkailun kestävästä kehityksestä ja jatkuvan kehittämisen mallin, tukea

markkinointiin ja näkyvyyttä Visit Finlandin viestintäkanavissa. STF-ohjelma on maksuton. (Visit Finland 2023c.)

Vastuullisesti toimiva palveluntarjoaja huomioi vastuullisuuden kaikessa toiminnassaan, kuten palvelun kehittämisessä sekä viestinnässä. Palveluntarjoaja maksaa käyttömaksun Metsähallitukselle käyttäessään kansallispuistojen palveluja yritystoiminnassaan. Palveluntarjoaja voi hakea toiminnalleen vastuullisuussertifikaatteja ja käyttää niitä viestiessään yrityksen vastuullisuudesta.

2.5 Matkailun mahdollisuudet metsäympäristössä

Luontomatkailun taloudellinen merkitys on kasvanut ja matkailupalvelujen tarve lisääntynyt luontomatkailun ja kansallispuistojen kävijämäärien noustessa. Majoitus, ruoka, luonto- ja eräopastus sekä vuokravälineet ovat esimerkkejä halutuista palveluista. Sadat matkailualan yritykset tekevät yhteistyötä Metsähallituksen kanssa. Esimerkiksi Nuuksion kansallispuistossa matkailijoille tarjotaan kaikki tarvittavat palvelut Luontokeskus Haltiassa toimivien laajojen yritysverkostojen kautta. Metsähallituksen tavoitteina on edistää matkailua, varmistaa luontomatkailun kestävyys, tukea paikallistaloutta ja mahdollistaa yrittäjyyttä. (Metsähallitus 2023e.)

YK:n yleiskokouksen julistuksen myötä luotua Maailman metsäpäivää vietetään 21.3. Vuodesta 2013 lähtien vietetty päivä kannustaa nauttimaan ja juhlimaan metsän olemassaoloa esimerkiksi järjestämällä metsäretki tai istuttamalla puuntaimi. Maailman metsäpäivä muistuttaa myös metsien merkityksestä. Metsät tarjoavat toimeentuloa, energiaa ja ruokaa ja ovat samalla tärkeä osa suomalaisten mielenlaatua. Metsät tuottavat merkittävää hyötyä elinympäristöön puhdistamalla ilmastoa ja suojelemalla maaperää. Metsistä huolehtiminen torjuu ilmastomuutosta ja edistää monimuotoisen luonnon säilyttämistä. (Suomen YK-liitto 2023.) Maailman metsäpäivänä vastuullisuus korostuu ja silloin on hyvä hetki tarjota matkailupalveluja, joissa metsien merkitys huomioidaan. Maailman metsäpäivää voidaan juhla metsäjooga-retriitillä tai lyhyemmällä ohjatulla retkellä keväisessä suomalaisessa metsässä.

Puunhalausviikkoa on vietetty vuodesta 2016 lähtien. Valtakunnallisen Vihervuoden kampanjan tarkoituksena oli muistuttaa viherympäristöjen merkityksestä kaupungeissa ja maaseudulla ja järjestää kampanja, mihin suomalaisten olisi helppo osallistua. Idea puunhalausviikkoon saatiin Maa- ja kotitalousnaisten järjestöltä, joiden hallussa oli puun halauksen Suomen ennätys vuodelta 2014. Silloin 4000 ihmistä halasi puita samalla hetkellä samana päivänä. Perinnettä haluttiin jatkaa ja nyt puunhalausviikkoa vietetään vuosittain elokuun viimeisellä viikolla, jolloin juhlietaan myös Suomen luonnon päivää. (Viherympäristöliitto 2023.) Valtakunnallista puun päivää vietetään vuosittain Vesan päivänä 27.9., jolloin yhteisöjä ja ihmisiä kehoitetaan istuttamaan puita. Päivän tarkoituksena on huomion kiinnittäminen puiden ja

metsien merkitykseen ja suojeluun. Alkuperäinen idea on lähtöisin Yhdysvalloista ja Suomessa puun päivää on vietetty vuodesta 2004 lähtien. (Koskinen 2016.)

Rakkauden Metsä on konsepti, jolla edistetään monimuotoisen luonnon säilymistä, osallistetaan ilmastonmuutosta vähentäviin toimiin sekä kerätään varoja luonnon suojeluun. Symbolinen puu istutetaan Rakkauden Metsäksi osoitettuun metsään tai muulle luvanvaraiselle paikalle, missä puu saa kasvaa luonnon ehdoilla ikuisen rakkauden muistoksi. Puuntaimen voi ostaa lähimmästä taimikaupasta. Rakkauden Metsä-yhteisöön liitytään ostamalla Rakkauden Metsä-todistus verkkokaupasta. Luonnonperintösäätiölle maksetaan jokaisesta todistuksesta 10 euroa luonnon monimuotoisuuden edistämisen ja hiilinielujen säilyttämisen tukemiseen. Istutetun puun sijainti merkitään Rakkauden Metsä-karttaan. Rakkauden puu on ekologinen vaihtoehto rakkaudenosoituksen muistoksi jätettäville rakkauden lukoille, joista on jo muodostunut ongelma kaupungeissa ympäri Eurooppaa. (Rakkauden Metsä 2023a; Rakkauden Metsä 2023b.)

Maailman metsäpäivä, Puunhalausviikko, Suomen luonnon päivä ja puun päivä ovat erinomaisia ajankohtia myös vastuulliselle metsämatkailulle. Alan toimijat voivat hyödyntää teemapäiviä palveluntarjonnassaan kehittämällä sopivia ja metsien merkityksen huomioivia palveluja tai tapahtumia eri ajankohtiin. Esimerkiksi puun istuttamisesta voi luoda kauniin aktiviteetin yhdistämällä sen samalla johonkin toiseen metsämatkailupalveluun. Erityisesti kesään osuvat teemapäivät soveltuvat hyvin myös metsäjoogaretriitin järjestämiseen. Maailman metsäpäivää voidaan juhla lyhyemmällä miniretriitillä tai muulla ohjatulla retkellä keväisessä suomalaisessa metsässä.

3 Metsäjooga ja metsäjoogaretriitti

Tämä luku käsittelee joogaa, metsäjoogaa ja kehittämäni metsäjoogaretriitti-konseptia. Joogasta ja metsäjoogasta sekä niiden tuomista hyvinvointivaikutuksista kerrotaan lyhyesti. Matkailupalvelutuote eli metsäjoogaretriitti ja tavoiteltavat kohderyhmät esitellään. Metsäjoogaretriitti-tuotekortin prototyyppi esitellään.

3.1 Jooga ja metsäjooga

Jooga on noin 4000 vuotta vanha intialainen menetelmä, mikä on kehittynyt ja muuttanut muotoaan vuosituhansien aikana. Joogaa harjoitettiin pääasiassa Intiassa 1500-luvulle asti, minkä jälkeen se alkoi hiljalleen levitä muualle maailmaan. Jooga saapui Suomeen 1900-luvun alussa ja sitä alettiin opettaa Suomessa 1940-luvulla. (Harjunpää & Rönkä 2014, 9-14.) Joogatyylejä on lukuisia, esimerkiksi hathajooga, vinyasa flow-jooga, astangajooga, restoratiivinen jooga ja yin-jooga. Joogaharjoitus perustuu tietoiseen läsnäoloon koostuen erilaisista liike- ja hengitysharjoituksista sekä meditaatio- ja rentoutusharjoituksista. Joogan harrastajia on

arviolta 300 miljoonaa maailmanlaajuisesti. (Joogit 2023.) Kimmo Ketola toteaa, että Gallup Ecclesiastica 2019-kyselytutkimuksen perusteella Suomessa arvioidaan olevan satoja tuhansia harrastajia, joista noin 180 000 joogaa viikoittain (Hellqvist & Komulainen 2020, 23-25).

1970-luvulta lähtien joogan vaikutuksia on tutkittu myös tieteellisesti. Tutkimustiedon mukaan joogan harjoittaminen edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Harjoitukset edistävät rentoutumista ja palautumista, aktivoivat parasympaattista hermostoa ja lievittävät stressiä. Fyysinen kunto kohenee, keuhonhallinta paranee ja krooniset kivut ja lihasjännitykset vähenevät. Jooga voi myös mm. lisätä keskittymiskykyä, syventää itsetuntemusta ja kannustaa terveisiin elintapoihin. Säännöllinen meditaatio ja joogan harjoittelu voi auttaa esimerkiksi stressinhallintaan, päänsärkyihin, univaikeuksiin, ahdistukseen, kipuihin, väsymykseen ja masennukseen. (Turun Joogayhdistys 2023.)

Metsäjooga on tietoista harjoittelua, missä käytetään erilaisia joogatekniikoita, kuten asento- ja hengitysharjoituksia, meditaatiota sekä keskittymis- ja tarkkaavaisuustekniikoita. Metsäjoogaa voi harjoittaa suomalaisessa luonnossa. (Jokiniva 2018, 13.) Metsäjooga on yhdistelmä oman luontosuhteen voimistamista ja rauhallista liikettä. Parhaimmillaan ihmisen parasympaattinen hermosto voi aktivoitua, kun ärsykkeiden vähentyessä verenpaine ja syke laskevat ja lihakset rentoutuvat. Samalla kehon palautuminen ja rentoutuminen lisääntyvät. (Jensen 2018.) Ratalahden (2023) mukaan metsäjooga sopii kaiken ikäisille, eikä siihen tarvita erityisiä välineitä tai osaamista. Kiireettömyys, rauhallinen liikkuminen ja aistien tarkastelu luontoympäristössä antavat mahdollisuuden pysähtymiseen, läsnäoloon ja palautumiseen. Ohjattu metsäjooga sopii esimerkiksi julkisiin ja yksityisiin tapahtumiin sekä yritysten työ- tai virkistämispäiviin. (Ratalahti 2023.) Metsäjoogaa voidaan soveltaa myös henkilöille, joilla on rajoitteita tai kipuja. Pyörätuolilla liikkuvat voivat osallistua, jos paikka on valittu esteettömäksi. (Tammela 2020.)

Metsäjoogaohjaaja Minna Kataja mainitsee, että metsäympäristö tuo erilaisia elementtejä joogaharjoitukseen. Tällaisia elementtejä ovat esimerkiksi tuoksuva ja eteerisiä öljyjä ilmaan erittävät puut, linnunlaulu ja sininen taivas tai jalan alla joustava jäkälämatto. Haastetta harjoitukseen tuo vaihteleva maasto käpyineen ja kivineen. Metsässä oleskelu rauhoittaa myös mieltä. (Tammela 2020.) Metsän elementtejä voidaan tuoda sisätilaan yhdistämällä mielikuvaharjoituksia eri aistien toimintaan. Nauhoitettujen luonnon äänien kuunteleminen ja esimerkiksi männyn eteerisen öljyn tuoksu ilmankostuttimessa luovat metsän tunnelmaa joogasaliin. Havupuun oksien, neulasten tai käpyjen katselu, koskettaminen ja tuoksusta nauttiminen voivat tuoda kokemuksen läsnäolosta metsässä.

Miia Jokinivan kehittämä metsäjooga pohjautuu perinteisiin joogaliikkeisiin, joita tehdään suomalaisessa metsäympäristössä. Jokiniva on tuonut myyttisiä tarinoita ja Kalevalan sankareita mukaan metsäjoogaan ja antanut liikkeille luontoon ja mytologiaan perustuvat nimet.

Eeva Ratalahden ohjaamassa metsäjoogassa puu, kuten vahva mänty, on konkreettinen osa joogaharjoitusta. Joogaliikkeitä tehdään puun avulla, jolloin puusta saadaan tukea harjoitukseen. Tässä opinnäytetyössä esiteltävän matkailupalvelun metsäjooga pohjautuu Ratalahden tyyliin. Perusteena valinnalle on Ratalahden ohjauksessa elokuussa 2022 käyty metsäjoogaohjaajakoulutus.

3.2 Metsäjoogaretriitti

Omasta ideastani kehittämäni matkailupalvelu, Metsäjoogaretriitti, on yksityishenkilöille ja pienryhmille suunnattu ja kehitetty matkailupalvelu. Metsäjoogaretriitille luomani tuotekortin prototyyppi esitellään aluvuossa 3.3. Päiväretriittinä toteutettava palvelu soveltuu yksityisten matkailijoiden lisäksi erityisen hyvin esimerkiksi työyhteisöjen virkistymis- ja työhyvinvointipäivän ohjelmaksi. Matkailupalvelu voidaan toteuttaa kerralla noin 15 henkilölle.

Palvelun ensisijainen kohderyhmä ovat työikäiset, luonto- ja hyvinvointimatkailusta kiinnostuneet henkilöt. Palvelu sopii rauhoittumista kaipaavalle tai stressaantuneelle henkilölle, joka haluaa vahvistaa luontosuhdettaan ja irtautua kaupunkiympäristöstä. Palvelun käyttäjä haluaa yhdistää elämyksellisen päivän metsäympäristössä valmiiksi suunniteltuun ohjelmaan. Retriitin osallistujilta ei vaadita kokemusta joogasta tai eräosaamista, joten palvelu sopii lähes kaikille kiinnostuneille. Palvelu sopii hyvin myös joogan harrastajille, jotka ovat kiinnostuneita metsäympäristössä joogaamisesta ja retriiteistä. Palvelu ei ole esteetön vaihtelevan metsäympäristön takia.

Retriitin ohjelma sisältää metsäympäristössä tapahtuvia harjoituksia kuten joogaa, aisti- ja hengitysharjoituksia ja kävelymeditaatiota. Retriitillä käytetään luovuutta lisääviä menetelmiä kuten kirjoittamista ja luovaa työskentelyä. Osa harjoituksista tehdään hiljaisuudessa. Luonnosta saatavia materiaaleja hyödynnetään luovassa työskentelyssä sekä mahdollisuuksien mukaan ruokapalveluissa. Retriitin ohjelmaan on varattu hieman vapaa-aikaa, jolloin on mahdollisuus lepoon tai omiin aktiviteetteihin metsässä. Retriitti voidaan toteuttaa monenlaisissa metsäympäristöissä, esimerkiksi kansallispuistojen luontokeskusten palveluiden läheisyydessä tai muussa soveltuvassa kohteessa. Oleellista on paikan saavutettavuus ja mahdollisuus ruoanvalmistukseen sekä kuivakäymälän käyttöön. Palveluista huolehtivat metsäjoogaohjaaja ja eräopas tai eräkokki. Retriitille saavutaan ensisijaisesti julkisen liikenteen yhteyksillä tai etukäteen sovitulla yhteiskuljetuksilla.

Metsäjoogaretriitin sijainniksi valikoitui Varsinais-Suomessa sijaitseva Teijon kansallispuisto, minne on kesällä päivittäinen linja-autoyhteys Salosta. Kansallispuiston palvelut antavat mahdollisuuden rauhoittumiselle ja omaa tilaa retriitin osallistujille. Retriittipäivä alkaa Teijon luontokeskukselta ja päivän aikana patikoidaan noin 5,5 km Matildanjärven ympyräreitti. Retriitin ohjelma on rakennettu siten, että reitti kierretään päivän aikana rauhallisesti edeten ja välillä pysähtyen. Reitin varrella sijaitsee vuokrattava kota, missä kokki valmistaa lounaan

sillä aikaa, kun aamupäivän harjoituksia ohjataan metsässä. Retriitin osallistujat saapuvat kodalle lounaalle, minkä jälkeen ohjelma jatkuu. Päivän päätteeksi on mahdollisuus saunomiseen vuokrasaunassa. Natura Viva (2023) on vastuullisuuteen ja kestävään matkailuun sitoutunut yritys, joka tekee yhteistyötä Metsähallituksen kanssa ja tarjoaa palveluita Teijon kansallispuistossa. Matildanjärven rannalla, n. 2,3 km Teijon luontokeskukselta, sijaitsee vuokrattava Vicksbäckinlahden kota, minkä vuorokausivuokra on 79 euroa. Matildanjärven sauna sijaitsee rannan tuntumassa Teijon luontokeskuksen läheisyydessä. Saunavuoron varaaminen alkaen 45 euroa. (Natura Viva 2023a; Natura Viva 2023b, Natura Viva 2023c.) Jos kansallispuistossa on paljon kävijöitä samaan aikaan, saattavat ruoan valmistukseen tarkoitetut nuotiopaikat olla varattuja. Kodan vuokraaminen varmistaa lounaan sujuvan valmistamisen ja antaa retriitin osallistujille mahdollisuuden rauhalliseen omaan tilaan. Sateen sattuessa osa retriitin harjoituksista voidaan tehdä kodassa.

3.3 Metsäjoogaretriitti-tuotekortin prototyyppi

Prototyyppi tarkoittaa ensimmäistä versiota ja prototyyppi palvelun testaamista. Prototyyppi on nopea ja edullinen tapa testata käytännössä konseptien toimivuutta ja sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä kehitettävästä palvelutuotteesta. Palvelun prototyyppin kautta testataan esimerkiksi palvelun toimivuutta ja onko palvelu kohderyhmän mielestä helppokäyttöinen ja houkutteleva. (Tuulaniemi 2011, 194-195.)

Tuotekortti on lyhyt esite tai dokumentti, johon on kuvattu tuotteen keskeiset tiedot kohderyhmää, kuten asiakasta tai myyjää varten. Tuotekortti voi olla sähköinen tai tulostettu. On olemassa monenlaisia tuotekorttimalleja, kuten asiakkaalle esiteltävä esite eli ulkoinen tuotekortti. Siinä on näkyvissä tuotteen nimi, markkinointiteksti, tapahtumapaikka ja ajankohta, palvelun hinta, tarvittavat varusteet ja ryhmän koko. (Visit Finland 2023d.)

Metsäjoogaretriitin tuotekortin prototyyppi (Liite 1) on tehty haastateltaville sähköisessä muodossa annettavaksi esitteeksi. Tuotekortissa on näkyvissä palvelun esittely, ajankohta, sijainti, ohjelman sisältö ja hinta sekä luettelo mukaan tarvittavista varusteista. Tuotekortissa kerrotaan myös, kuinka monta osallistujaa retriitille voidaan ottaa. Haastateltavat ovat saaneet nähdä tuotekortin sähköisessä muodossa ennen teemahaastatteluja.

4 Tutkimuksessa käytetyt menetelmät

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmiksi valikoituivat benchmarking ja teemahaastattelu. Metsäjoogaretriitti-konseptia haluttiin ensin vertailla metsäympäristössä järjestettäviin retriittipalveluihin. Haastattelujen kautta haluttiin lisätä asiakasymmärrystä palvelun tavoitellulta kohderyhmältä sekä testata ja kehittää konseptia ja tuotekortin prototyyppiä yhdessä kohderyhmän kanssa.

4.1 Benchmarking

Benchmarkingia eli benchmarkkausta käytetään oman toiminnan kehittämiseen ja toisilta oppimiseen. Benchmarking on vertailua, havainnointia, arviointia ja tutkimusta sekä kiinnostusta muiden organisaatioiden toiminnasta. Benchmarkingin avulla voidaan vertailla alalla toimivien tahojen palveluja, tuotteita, toimintatapoja ja strategiavalintoja. Benchmarkingin tavoitteena on oppia markkinoiden eri toimijoiden parhaista käytännöistä. (Tuulaniemi 2011, 138.) Benchmarking valittiin menetelmäksi, koska haluttiin verrata metsäjoogaretriitin konseptia muihin metsäympäristössä toteutettaviin joogaretriitteihin ja kilpaileviin palveluntarjoajiin.

Benchmarkingia käyttämällä on mahdollista hyödyntää muiden yritysten käyttämiä hyviä toimintatapoja ja välttää muiden tekemiä virheitä. Kilpailijoiden tunteminen voi auttaa tekemään strategisia valintoja ja positiivinen erottuminen on mahdollista, kun tuntee markkintarjonnan. Perustietoa on nopeinta etsiä internetin kautta. (Tuulaniemi 2011, 139.) Retriittejä tarjoaviin toimijoihin sekä palvelujen sisältöihin ja hinnoitteluun tutustuttiin yritysten verkkosivujen kautta.

Vertailukohteiksi valikoitui metsäjoogaa ja retriittejä tarjoava yrittäjä, metsäjoogaa ja luontohyvinvointiretkiä tarjoava yrittäjä sekä kaksi kansallispuistossa järjestettyä 2-3 vuorokauden retriittiä. Vertailussa haluttiin tarkastella myös majoituspalveluja sisältäviä retriittejä, koska päiväretriitiksi kehitetty metsäjoogaretriitti voidaan tulevaisuudessa toteuttaa yöpymisen sisältävänä, esimerkiksi 1-2 vuorokauden matkailupalveluna.

4.2 Teemahaastattelut

Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu on menetelmä, mikä käsittelee tiettyä teemaa. Tutkija on etukäteen perehtynyt tutkittavaan ilmiöön ja haastateltavilla on kokemusta tietystä, samankaltaisesta tilanteesta. Tutkija käyttää aiheesta keräämäänsä tietoa sekä haastateltavien kokemusta haastattelukysymysten ja keskustelun pohjana. Teemahaastattelua voidaan käyttää sekä kvantitatiivisessa että kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 47-48.)

Haastattelu on yksi käytetyimmistä tavoista kerätä tietoa. Tutkimusmenetelmänä haastattelu on joustava ja sopii monenlaisiin tutkimustarkoituksiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34.) Tässä opinnäytetyössä käytetään puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Tavoitteena tutkimusmenetelmän käytölle oli asiakasymmärryksen lisääminen sekä konseptin testaaminen lopullista Metsäjoogaretriitti-tuotekorttia varten.

Haastatteluun valittiin neljä eri teemaa. Ensimmäinen teema on haastateltavan oma suhde luontoon ja matkailuun. Toinen teema on metsäjoogaretriitti matkailupalveluna. Kolmas

teema on vastuullisuus ja neljäs teema on palvelun kehittäminen. Ensimmäisen ja kolmannen teeman kautta haluttiin kerätä tietoa haastateltavien luontosuhteesta, matkailutottumuksista sekä vastuullisuuden merkityksestä. Haastattelun toisessa teemassa testattiin retriitin ohjelmaa ja neljännessä kehitettiin palveluja yhdessä haastateltavien kanssa. Haastatteluihin valittiin kohderyhmään kuuluvia eli työikäisiä henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita luonto- ja hyvinvointimatkailusta metsäympäristössä. Haastateltavat olivat ennen haastattelua nähneet Metsäjoogaretriitti-tuotekortin prototyypin ja tehneet siitä omia havaintoja.

5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa käsitellään ja analysoidaan tutkimusmenetelmien kautta kerättyjä tietoja ja saatuja tuloksia. Ensimmäisessä aluvussa esitellään benchmarkingin vertailukohteina toimivat palveluntarjoajat ja käsitellään benchmarkingin kautta saadut tulokset. Toisessa aluvussa käsitellään teemahaastatteluista saadut tulokset. Yhteenvedossa arvioidaan molemmista menetelmistä saatuja tutkimustuloksia.

5.1 Benchmarkingin tulokset

Benchmarkingin avulla vertailtiin nykyisten palveluntarjoajien eli metsäympäristössä retkiä tai retriittejä toteuttavien tahojen toimintatapoja. Palveluntarjoaja, sijainti, palvelu, osallistujamäärä, ohjelma ja muut palvelut sekä hinnoittelu esitellään tarkemmin tekstissä. Tulokset on esitelty oheisessa taulukossa.

Taulukko 1: Benchmarkingin palveluntarjoajat

Palveluntarjoaja	Katja Korpi/ Taiqa-keskus	Piritta Liikka/ MunPolku	Annu Huttunen ja Sanna-Kaisa Anttonen/ Freefinns Oy	Crista Soskolne ja Kolin Keidas
Sijainti	Orivesi ja Tampere	Riisitunturin kansallispuisto	Patvinsuon kansallispuisto	Kolin kansallispuisto
Palvelu	Joogaretriitit	Luontohyvinvointiretket	Joogavaellus-retriitti	Metsä Meissä-retriitti
Osallistujat	6 hlöä	2-8 hlöä	10 hlöä	15 hlöä
Ohjelma ja muut palvelut	Joogaa luonnossa, äänimalja-rentoutus, päähieronnat, kasvojooga, jalkakylvyt ja saunahoidot. Kasvisruoka.	Metsäjoogaa, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia, puuhengitystä, 5-10 km patikointia. Nokkosletut nuotiolla.	Joogaa ja meditaatiota metsässä ja rannalla. Päiväretki suolle ja lintutornille. Lauantaina iltasauna. Aamiaiset ja	Jooga, meditaatio, vapaa liike ja luovat menetelmät. Äänityöpaja. Kasvisruoka. Käytössä ulko-wc ja sauna.

			nuotiolla valmistetut illalliset.	
Kohderyhmä	Luonnosta ja joogasta kiinnostuneet henkilöt	Henkilöt, jotka haluavat kokea luonnon uudella tavalla	Luonnosta, vaeltamisesta ja joogasta kiinnostuneet henkilöt	Luonnosta ja joogasta kiinnostuneet naiset
Hinta	1 yön (2 päivän) retriitti 360 euroa täysihoidolla, päiväretriitti 95 euroa	Päiväretki 6 h/160 euroa, sisältää ruokailun, kuljetuksen ja puun istutuksen	2 vrk/219 euroa puolihoidolla, majoittuminen omissa teltoissa	3 vrk/450 euroa täysihoidolla

Metsäjoogaohjaaja, joogaopettaja ja fysioterapeutti Katja Korpi tarjoaa jooga- ja hyvinvointipalveluja, kuten metsäjoogaa, rentouttavia päiväretriittejä sekä hemmottelevia joogaretriittejä. Orivedellä järven rannalla sijaitsevassa Villa Korvessa järjestettävien retriittien tavoitteena on rauhoittaa mieltä, antaa hengähdystauko arjesta sekä virkistää nostamalla energiatasoa ja rauhoittamalla hermostoa. Retriiteillä joogataan metsässä, laiturilla tai nurmikolla säätilan tuomien mahdollisuuksien mukaan. Rauhallinen jooga sopii kaikille. Kasvisruoka, äänimaljarentoutus, päähieronnat, kasvojooga, jalkakylvyt ja saunahoidot hemmottelevat osallistujia. Retriiteille otetaan kerrallaan vain 6 osallistujaa. Lauantaiaamupäivällä alkavan ja sunnuntai-iltapäivällä päättyvän, yhden yön majoittumisen sisältävän retriitin hinta on 360 euroa. 8,5 tunnin päiväretriitin hinta on 95 euroa. Tampereella Taiqa Keskusten tiloissa järjestettävien 4 tunnin miniretriittien hinta on 70 euroa. Tampereen seudulla järjestettävälle yksittäiselle metsäjoogatunnille osallistuminen maksaa 12 euroa. (Taiqa Keskus 2023.)

MunPolku-yrityksen Piritta Liikka on joogaopettaja, joogaterapeutti ja opas, joka ohjaa metsä- ja porojoogaa ja järjestää erilaisia luonto- ja lumikenkäretkiä Kuusamossa ja Rukalla. Riisitunturin kansallispuistossa järjestetään MunPolku-luontohyvinvointiretkiä kerrallaan 2-8 henkilölle. Kuljetuksineen retki kestää noin 6 tuntia. 5-10 km patikoinnin, metsäjoogaa, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia sekä puuhengitystä yhdistelevä retki maksaa 160 euroa. Hintaan sisältyy opastus, nokkosletut nuotiolla, kuljetus Rukan kylältä sekä puun istuttaminen. Retki sopii kaikille, jotka haluavat kokea luonnon uudella tavalla. Aiempaa kokemusta joogasta ei edellytetä. (MunPolku 2023a; MunPolku 2023b; MunPolku 2023c; MunPolku 2023d.) MunPolku on Green Activities-sertifioitu yritys (Green Key 2023b). MunPolku tuo verkkosivuiltaan ilmi, että yritys toimii vastuullisesti. Green Activities-sertifikaatin lisäksi yrityksellä on mm. Sustainable Travel Finland-sertifikaatti sekä yhteistyösopimus Metsähallituksen kanssa.

Patvinsuon kansallispuistossa järjestettiin Joogavaellus-retriitti 19.-21.5.2023. Retriitin palveluista huolehtivat joogaopettaja Annu Huttunen ja restonomi, erä- ja luonto-opas Sanna-Kaisa Anttonen. Aiempaa kokemusta vaeltamisesta tai joogasta ei edellytetty, joten retriitti

soveltui kaikille joogasta ja luonnossa olemisesta kiinnostuneille. Retriitin ohjelmassa oli Suomujärven kiertäminen vaeltamalla, sup-joogaa sekä päiväretki suolle ja Teretinniemen lintutornille. Palveluihin sisältyi 5 tuntia joogaa ja meditaatiota metsässä ja hiekkarannalla, aamiaiset ja eräoppaan nuotiolla valmistamat illalliset sekä lauantai-illan sauna Suomen luontokeskuksella. Osallistujat majoittuivat omassa teltassa tai riippumatossa ja toivat omat vaelusvarusteet ja eväitä viikonloppua varten. Perjantai-illasta sunnuntai-iltapäivään kestäneen kahden yön retriitin hinta oli 219 euroa. Retriitillä oli paikkoja 10 osallistujalle. (Freefinns 2023.) Joogavaellus-retriitillä oli puolihoito, eli osallistujien piti itse huolehtia viikonlopun lounaista ja välipaloista.

Metsä Meissä-retriitti järjestettiin 8.-11.6.2023 Kolin kansallispuistossa. Naisille suunnatun retriitin teemana oli yhteys sen eri muodoissa ja tarkoituksena oli kehollisesti avata tilaa eri laisten suhteisuuksien aistimiselle. Suurin osa harjoituksista tehtiin lähiympäristön metsissä sekä patikkaretkillä kansallispuiston alueella. Ohjauksesta vastasi joogaopettaja Crista Soskolne, joka yhdistelee työskentelyssään esimerkiksi joogaa, meditaatiota ja vapaata liikettä sekä luovia menetelmiä. Äänityöpajan ohjasi muusikko ja hyvinvointiyrittäjä Niina Mönkkönen. Majoitus- ja ruokapalveluista huolehti Mattilan tilalla toimiva Kolin Keidas. Retriitillä majoituttiin 2-4 hengen huoneissa luhtiaitassa tai tilan päärakennuksessa. Retriittivieraiden käytössä oli siisti ulko-wc sekä iltaisin lämmitettävä pihasauna. Kolmen vuorokauden retriitin hinta oli 450 euroa sisältäen täysihoidon ja ohjelman. Retriitti oli suunniteltu korkeintaan 15 henkilölle. (Kolin Keidas 2023a.) Metsähallitus omistaa Kolin kansallispuistoon 1750-luvulla perustetun Mattilan tilan rakennuksineen. Perille pääsee autolla tai linja-auto- ja kimppataksiyhteydellä Joensuusta Kolin kylälle, mistä on n. 1 km Mattilan tilalle. Kolin Keitaan majatalon toiminnasta vastaa Tiia Pehkonen. (Kolin keidas 2023b; Kolin Keidas 2023c.)

Vertailussa selvisi, että metsään ja luontoon pohjautuvan retriitin tyypillinen sijainti on jokin kansallispuisto tai veden äärellä sijaitseva kohde. Kohderyhmäksi on yleensä löyhästi määritelty joogasta ja luonnosta kiinnostuneet henkilöt. Yksi retriitti on kohdistettu ainoastaan naisille. Palvelut ovat henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin tähtääviä, kuten joogaa, meditaatiota, rentoutusharjoituksia, patikointia ja saunomista. Retriiteille ominaista on tarjota kaikille ruokavaliolle soveltuvaa kasvisruokaa. Kahdelle retriitille mahtuu 10-15 osallistujaa, mutta kaksi toimijaa tarjoaa palveluja pienemmille ryhmille, toinen 6 henkilölle ja toinen 2-8 henkilölle.

Palveluntarjoajien hinnoittelu on kirjavaa riippuen palvelun sijainnista ja ohjelman sisällöstä. Kestoltaan 8,5 tunnin päiväretriitti Orivedellä maksaa 95 euroa ja 6 tunnin päiväretki Riisitunturilla maksaa 160 euroa. Päiväretriitillä hintaan kuuluu ohjelma, ruokailu ja sauna. Riisitunturin retkellä hintaan sisältyy ohjelma, ruokailu, kuljetus ja puun istutus. Vertailussa olevat, yöpymisen sisältävät retriitit ovat hinnaltaan 219 eurosta 450 euroon. Edullisin on Joogavaellusretriitti, 219 euroa. Hintaan ei sisälly majoitusta, joten jokainen retriittivieras kantaa

mukanaan oman teltan tai riippumaton sekä muut majoitukseen tarvittavat välineet. Retriitti sisältää puolihoiton, eli aamiaisen ja yhden lämpimän aterian päivässä, joten triitille tuodaan mukana myös omia eväitä. Orivedellä järjestettävä yhden yön ja kahden kokonaisen päivän triitti maksaa 360 euroa täysihoidolla. Kolille sijoittuva kolmen yön triitti maksaa 450 euroa sisältäen ohjelman ja täysihoidon. Joogavaellusetriitti on vuorokautta kohtaan edullisin, mutta vaatii omien ruokatarvikkeiden ostamista, mukana kantamista ja ruoan valmistamista sekä teltan tuomista ja pystyttämistä. Vuorokautta kohtaan edullisin täysihoidon sisältävä triitti on Kolilla järjestettävä naisille suunnattu triitti.

5.2 Teemahaastattelujen tulokset

Hyödynsin työelämän ja metsäjoogaohjaajakoulutuksen kautta solmimiani verkostoja sopivien haastateltavien löytymiseen. Sain haastatteluun 6 eri aloilla toimivaa henkilöä, joilla on monipuolinen työkokemus ja vaihteleva tausta joogan ja triittien suhteen. Haastateltavat ovat 29-50-vuotiaita. Kaksi henkilöistä työskentelee matkailualalla. Toinen henkilö toimii erä- ja luonto-opas-yrittäjänä ja toinen työskentelee vastuullisuussertifikaatin saaneessa hotellissa myyntineuvottelijana. Myös työkykykoordinaattorina työskentelevällä sosionomilla on aiempaa työkokemusta matkailualalta, samoin psykologian opiskelijalla, joka työskentelee osa-aikaisesti sosiaalialalla ja toimii myös hierojayrittäjänä. Yksi haastateltavista työskentelee vaatesuunnittelijana ja tuotepäällikkönä kansainvälisessä yrityksessä. Yksi haastateltava toimii ammattiopiston lehtorina ja suorittaa lisäopintoja. Kaksi haastateltavaa on käynyt metsäjoogaohjaajakoulutuksen, mutta he eivät ohjaa metsäjoogaa työkseen. Yksi haastateltava on käynyt useita erilaisia joogaopettajakoulutuksia viime vuosien aikana ja haluaisi tulevaisuudessa yhdistää joogan opettamisen osaksi työelämää. Yksi haastateltava opiskelee parhaillaan joogaopettajakoulutuksessa.

Teemahaastatteluista viisi tehtiin Teams-sovelluksen kautta videotapaamisissa. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin. Yksi haastateltava vastasi haastattelukysymyksiin kirjallisesti sähköpostiviestillä. Haastateltavien vastaukset on numeroitu eri järjestyksessä kuin heidät on mainittu esittelytekstissä. Haastattelussa oli neljä teemaa, joiden tulokset on luokiteltu teemoittain. Haastattelujen teemat ovat haastattelulomakkeessa (Liite 2).

Teema 1: Oma suhde luontoon ja matkailuun

Ensimmäisenä teemana oli oma suhde luontoon ja matkailuun. Kysymykset koskivat muun muassa omaa luontosuhdetta, luonnosta ja metsästä saatavia kokemuksia sekä mieluisimpia tapoja viettää aikaa luonnossa. Haastateltavilta kysyttiin myös, kuinka usein he käyvät metsässä tai luonnossa ja miten kauan viettävät kerrallaan aikaa siellä. Haastateltavat pohtivat myös suhdettaan matkailuun kotimaassa ja ulkomailla.

Kaikille haastateltaville luonnolla ja metsällä on tärkeä merkitys. Luonnossa viihdytään ympäri vuoden, ihastellaan vuodenaikojen vaihtumista ja kuunnellaan luonnon äänimaailmaa. Metsässä haistellaan ja maistellaan luonnon antimia ja ollaan läsnä hetkessä. Luonnosta haetaan ja saadaan rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemuksia. Yksi haastateltava kuvaa omaa luontosuhdettaan arkiseksi ja toinen tiiviiksi. Joillekin luontosuhde on muodostunut vahvaksi jo lapsuudessa, kun metsään on menty yhdessä perheen kanssa. Yksi haastateltava kertoo löytäneensä luonnon ja metsässä liikkumisen keski-ikäisenä.

”Ehkä olen tälleen myöhäisherännäinen, että nyt vasta tälleen yli nelikymppisenä on sitten vähän niinku löytänyt sen luonnon.” (Haastateltava 3)

Kaikille haastateltaville mieleistä toimintaa metsässä on rauhallinen tai reipas kävely, mutta myös pidemmät patikoinnit olivat mieluisia lähes kaikkien mielestä. Yksi haastateltavista nauttii toisinaan myös sykettä nostavasta suunnistamisesta tai pyöräilystä. Useampi haastateltava pitää myös jostakin muusta toiminnasta, kuten sienestämisestä tai mustikoiden keräämisestä. Osa vastaajista käy mielellään uimassa luonnon vesissä, yksi vastaajista kaikkina neljänä vuodenaikana. Yksi haastateltavista käy metsässä päivittäin ja toinen lähes joka päivä. Kolme haastateltavaa käy metsässä tai luonnossa noin kerran viikossa ja yksi haastateltava kerran kuukaudessa. Joskus luonnossa ehditään olla 30 minuuttia, toisinaan useampi tunti tai koko päivä. Lähes kaikki haastateltavat sanoivat viettävänsä luonnossa yleensä noin 1-3 tuntia kerrallaan. Suurin osa haastateltavista haluaisi lisätä metsässä ja luonnossa vietetyn ajan määrää, mutta yhdelle vastaajalle nykyinen määrä, noin kerran viikossa, tuntuu riittävältä. Eräs haastateltava kertoo viettävänsä päivittäin puolesta tunnista tuntiin metsässä koiria ulkoiluttaen. Haastateltava ei koe sen täysin riittävän itselleen, vaan haluaisi mennä metsään myös rauhoittumaan ja oleskelemaan.

”Menisin sinne metsään ja vaikka istumaan kivelle ja ihan vaan olisin. Sitten metsäjoogaa tietenkä ja ehkä venyttelyä, jotain semmoista, että se olisi vaan sitä enemmän pysäyttämistä... rauhoittuminen tapahtuu kuitenkin aina, vaikka menisi koirienkin kanssa, niin kyllä siinä on aina joku sellainen energiatasomuutos.” (Haastateltava 2)

Kaikki haastateltavat totesivat, että huomaavat hyvinvoinnissaan, jos eivät ole päässeet riittävästi luontoon. Metsän koetaan rauhoittavan ja lisäävän hyvinvointia. Eräs haastateltava arvioi, että metsässä käyminen vaikuttaa hänen oloonsa monin eri tavoin. Hän totesi, että nukkuu paremmin, päänsärkyjä on vähemmän ja vatsakin toimii paremmin. Toinen haastateltava mainitsi, että hänellä on luonnossa liikkumiseen suorittava ote. Hän on huomannut ripeän metsäkävelyn tai luonnonvesissä reippaalla vauhdilla uimisen tuovan itselleen fyysisesti hyvän olon.

Metsässä liikkuminen voi olla muutakin kuin suorittamista. Biologi Adela Pajunen on ohjannut terveystieteiden tutkimusryhmää Sipoon terveysaseman asiakkaille, joilla oli masennusoireita, kohonnut

verenpaine tai kakkostyypin diabetes. Sipoonkorvessa liikkunutta ryhmää verrattiin sisätiloissa liikuntaa harrastaneeseen ryhmään, ja selvisi, että metsässä liikkuneiden stressi laski ja psyykinen hyvinvointi koheni huomattavasti. Tutkija-lääkäri Annika Kolster toteaa, että metsäryhmäläiset rentoutuivat ja kokivat yhteyden tunnetta toisiin ihmisiin. Kolsterin mukaan metsässä liikkussa ahdistusoireet, unettomuus ja kivut voivat lieventyä lääkehoidon ohella. (Malminen 2023.) Metsästä voi myös saada lohtua raskaassa elämäntilanteessa. Eräs haastateltava kuvaili, miten hän läheisensä kuoleman jälkeen kävi usein lähimetsässä aikaisilla aamulenkeillä. Hän koki olonsa helpottuvan kelottunutta voimapuuta halaamalla. Sureminen ja läheisen menettämisen käsittely mahdollistui metsän hellässä huomassa.

”Luonnossa on tilaa hengittää ja siellä saan olla juuri sellainen kuin olen. Luonto ei vaadi minulta mitään, ottaa vain lämpimästi vastaan. Metsissä ja veden äärellä rauhoitun ja saan virtaa arkeeni.” (Haastateltava 6)

Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että luontomatkailu kiinnostaa heitä enemmän kuin kaupunkiin suuntautuvat lomat. Toisille luontomatkailu on ollut elämäntapa lapsuudesta lähtien. Osalle kaupungeissa matkailu on aiemmin ollut luontaisempaa ja kiinnostus luontomatkailuun on herännyt vasta aikuisena tai keski-ikässä. Kaupunkimatkallakin hakeudutaan usein luonnon läheisyyteen, esimerkiksi puistoon tai veden äärelle. Tottumukset ja toiveet nauttia luonnosta ovat erilaisia. Yksi haastateltava käy Lapin luonnossa pidemmällä vaelluksilla, toiselle haastateltavalle metsäympäristössä sijaitseva kylpylä on sopiva hyvinvointimatkailukohte. Eräs haastateltava taas nauttii vuoristoissa patikoinnista ulkomaille suuntautuvilla matkoillaan. Kaikkien haastateltavien matkailutottumuksiin kuuluu myös lähimatkailu kotiseudun luontokohteissa. Lähelle suuntautuvien päiväretkien eduksi mainitaan niiden edullisuus ja se ettei majoituspalveluita tarvita. Metsäretken jälkeen on mukavaa palata yöksi omaan kotiin.

Monet haastateltavat matkustavat edelleen paljon ulkomaille, mutta yksi haastateltava toteaa, että on alkanut pohtia lentämisen järkevyyttä. Hän on sen takia selvästi vähentänyt ulkomaille suuntautuvaa matkustamista, vaikka ei ole kokonaan luopunut siitä. Yksi haastateltava joutuu työnsä takia matkustamaan riittävästi ulkomaille ja kokee tällä hetkellä vapaa-ajallaan ainoastaan lähimatkailun kiinnostavaksi.

Teema 2: Metsäjoogaretriitti matkailupalveluna

Toisessa teemassa selvitettiin haastateltavien aiempia kokemuksia joogasta ja retriiteistä sekä mistä tietoa tapahtumista etsitään. Haastateltavat kertoivat mielikuviaan Metsäjoogaretriitti-tuotekortin prototyypistä sekä palvelun ohjelmasta. Haastateltavat pohtivat, mikä ohjelman osa on kiinnostavin ja sopiiko palvelu henkilöille, joilla ei ole kokemusta joogasta tai retriiteistä.

Lähes kaikilla haastatelluilla on aiempaa kokemusta joogasta ja retriiteistä. Osalle joogan harrastaminen on epäsäännöllistä ja useimmat ovat jooganneet ainoastaan sisätiloissa. Kokeinein haastateltava on joogannut noin 25 vuotta ja osallistunut noin kymmenelle retriitille. Yhdellä haastateltavalla on joogasta noin 15 vuoden kokemus ja kaksi haastateltavaa on joogannut noin 10 vuotta. Yksi haastatelluista on joogannut vähemmän aikaa ja yhdelle haastateltavalle sekä jooga että retriitit ovat vieraita. Yksi haastateltava on ollut kuukauden vapaaehtoistyössä joogaretriittikeskuksessa Espanjassa. Tietoa retriiteistä ja tapahtumista etsitään ja saadaan useimmiten sosiaalisesta mediasta, kuten Facebookista tai Instagramista, mutta myös uutiskirjeiden, hakukoneiden tai puskaradion kautta. Yksi haastateltavista kertoi lähteneensä retriiteille yleensä tutun joogaopettajan perusteella tai ystävän suosituksesta.

Metsäjoogaretriitin tuotekortin prototyypin ja retriitin ohjelmaan tutustuttuaan haastateltavat olivat sitä mieltä, että konsepti herättää positiivisen mielikuvan. Metsäjoogaretriitti koettiin kiinnostavaksi ja houkuttelevaksi matkailupalveluksi, mikä ei tarvitse suuria resursseja. Retriitin ohjelmaa kuvailtiin monipuoliseksi kokonaisuudeksi ja sen todettiin kuulostavan rentouttavalta. Yksi haastateltava tosin pohti, onko päivän ohjelma mahdollisesti liian tiivis ja pitäisikö siitä jättää jotakin pois. Muut haastateltavat olivat sitä mieltä, että ohjelmaa on sopivasti. Yleisesti oltiin sitä mieltä, että retriitille oli suunniteltu tasapuolisesti sekä liikettä että aistiharjoituksia. Konseptia pidettiin hyvänä sellaisenaan, mutta todettiin että se vaatii testausta käytännössä.

“Eniten kiinnostuin kävelymeditaatiosta, aistiharjoituksista ja mandalan tekemisestä. En ole aiemmin ollut retriitillä, mutta monesti sellaiselle osallistumista olen miettinyt. Uudenlainen luonnossa olo kiinnostaa kovasti.” (Haastateltava 6)

Useampi haastateltava oli kiinnostunut ohjelman kaikista osuuksista tasapuolisesti. Yhdelle kävelymeditaatio oli kiinnostavin osuus, toiselle puun kanssa joogaaminen toisi uutta ja mielenkiintoista näkökulmaa joogaharjoitukseen. Eräs haastateltava koki, että kirjoitusharjoitus olisi houkuttelevin. Kaikki haastateltavat kokivat, että yhteinen ruokailu kodalla sekä mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen kruunaavat päivän ohjelman. Osa haastateltavista olisi halunnut ilmoittautua retriitille heti.

“Musta se kuulosti tosi kivalta, että musta se oli niinku ihan oikeastaan alusta loppuun sellainen, että jos siinä olisi ollut linkki perässä, että tästä voit ilmoittautua, niin mä olisin heti painanut, että OK, joo mä lähden, että milloin mennään?” (Haastateltava 1)

Metsäjoogaretriitille ovat tervetulleita myös henkilöt, joilla ei ole kokemusta joogasta, mutta palvelu kiinnostaa heitä. Eräs haastateltava totesi, että mieltää ohjelman enemmän Mindfulness-ohjelmaksi, joten uskoo että retriitti sopii myös joogan ensikosketukseksi. Haastateltava, joka ei ole käynyt retriiteillä tai joogannut, totesi, että kynnys osallistua on matala, kun aiempaa kokemusta ei edellytetä. Myös muut haastateltavat arvelivat, että jos ohjaus on

tarpeeksi selkeää ja osallistujien tason huomioivaa, voisi retriitille osallistua ilman aiempaa joogataustaa. Kovin ennakkoluuloiselle henkilölle retriittiä ei kuitenkaan suositella, ellei henkilöllä ole riittävän avoin mieli uusille asioille ja kokemuksille.

Teema 3: Vastuullisuus

Kolmas teema käsitteli vastuullisuutta. Haastateltavat kertoivat arkielämän vastuullisista valinnoistaan ja pyrkimyksistä vastuullisuuteen matkaillessa. Pohdittiin myös mitä vastuullisuus merkitsee metsäjoogaretriitin yhteydessä ja miten se huomioidaan viestinnässä ja palvelun aikana.

Kaksi haastateltavaa pohti myös lentomatkailun järkevyyttä. Yksi haastateltava kertoi vähentäneensä lentomatkailua ja toinen valitsevansa suorat lennot, silloin kun matkustaa lentokoneella. Eräs haastateltava totesi, että on lisännyt joukkoliikenteen, kuten junien käyttöä. Haastateltava mainitsi, että autoilu on usein kätevin vaihtoehto, erityisesti jos on paljon matkatavaraa ja kohteeseen on haastavat julkiset yhteydet. Myös matkailun sosiaalisesta vastuullisuudesta ja paikallisten palvelujen käytöstä keskusteltiin. Paljon ulkomailla matkustavan haastateltavan kanssa pohdittiin esimerkiksi Airbnb-majoitusten käyttöä sekä eläinten käyttämisen eettisyyttä matkailupalveluissa.

Eräs haastateltava pohti mandalan käytön kulttuurista ja uskonnollista taustaa. Haastateltava totesi, että olisi vastuullista kertoa mandalan alkuperästä ja mandalan käyttöön pitäisi aina suhtautua kunnioituksella. Hän mainitsi, miten suosittua mandalan tekeminen tai käyttäminen on nykyisin monissa yhteyksissä, mutta sen hengellistä merkitystä ei aina tiedosteta. Mandala on ympyränmallinen symbolinen kuvio, jota käytetään esimerkiksi meditoimisen apuvälineenä ja pyhissä rituaaleissa eri uskonnoissa, kuten buddhalaisuudessa ja hindulaisuudessa (Mark 2020).

Kaikkien haastateltavien mielestä vastuullisuuden huomioiminen on erittäin tärkeää erityisesti luontoon suuntautuvassa matkailussa ja vastuullisuutta myös odotetaan metsässä tapahtuvalta matkailupalvelulta. Haastatteluissa todettiin, että jätehuollosta huolehtiminen on järjestäjien vastuulla, erityisesti jos kansallispuistossa ei ole jätepestettä. On tärkeää, että retriitistä ei jää luontoon roskia eikä turhia jälkiä. Yksi haastateltava pohti joogamattojen mahdollisesti luonnolle aiheuttamaa haittaa, kuten kasvien talleantumista.

Haastateltavien mielestä olisi omituista ja jopa vastenmielistä, jos retriitin ruokailussa käytettäisiin kertakäyttöisiä astioita. Erä- ja luonto-oppaana toimiva yrittäjä totesi, että pestävät, ympäristöystävälliset retkiastiat ovat pesuveden kulutuksesta huolimatta ekologisempi vaihtoehto kuin kertakäyttöiset astiat. Haastateltava kertoi käyttävänsä työssään Kupilka-astioita. Kotimaiset, luonnonkuitukomposiitista valmistettavat, kevyet ja astianpesukoneen kestävät Kupilka-eräastiat valmistetaan hiilineutraalisti Suomessa (Kupilka 2023). Kupilkan

astioita on mahdollista myös vuokrata. Astiat voidaan lisämaksusta toimittaa haluttuun kohteeseen tai ne voi hakea yrityksen varastolta Porvoosta ilman ylimääräisiä kuluja. Yritys hoitaa astioiden pesun vuokrauksen jälkeen. (Juhlasto 2023a; Juhlasto 2023b.) Tavaroiden kiertotalouteen perustuva käyttö on yksi potentiaalinen ja ympäristövastuullinen vaihtoehto. Astioiden vuokraaminen on järkevää erityisesti silloin, jos niiden käyttäminen ei ole säännöllistä.

”Mä mietin, että se on muutenkin se ohjelma semmoinen, että ei siitä mitenkään hirveästi voi tulla mitään kuormitusta luonnolle.” (Haastateltava 5)

Haastateltavat totesivat palvelun jo olevan vastuullinen mutta pohtivat, voisiko vastuullisuutta tuoda vielä enemmän esille asiakkaille suunnatun tuotekortin viestinnässä ja paikan päällä kansallispuistossa. Sana vastuullisuus ei sellaisenaan merkitse mitään, vaan sen sisältö on kerrottava viestimällä avoimesti ja selkeästi.

Teema 4: Palvelun kehittäminen

Neljännessä teemassa haastateltavat saivat antaa kehitysehdotuksia. Kysymykset ja keskustelu koskivat retriitin kestoa, sopivaa sijaintia ja ajankohtaa sekä ohjelman sisältöä, ruokailua ja hinnoittelua. Teeman tavoitteena oli saada ehdotuksia ja uusia näkökulmia palvelun kehittämiseen.

Haastateltavat kokivat, että 7-8 tuntia on sopiva aika päiväretriitin kestoksi. Yksi haastateltava tosin totesi, että hänen olisi helpompaa irrottautua perhe-elämästä lyhyemmälle 3-4 tai 5-6 tunnin retriitille. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että he eivät välttämättä edes lähisi retriitille, jos se kestäisi vain muutaman tunnin ja yhdensuuntaiseen matkaan kotoa menisi esimerkiksi 2 tuntia.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että sijainniltaan Teijon kansallispuisto on hyvä retriitille. Kansallispuistossa on valmiina infra, joka mahdollistaa toimivat palvelut kuten merkityt patikointireitit, ruoanvalmistuksen, kuivakäymälän käytön, saunomisen sekä autojen paikoituksen. Linja-autopysäkki sijaitsee kansallispuiston lähellä.

Retriitin ajankohtaa kesällä pidettiin sopivana, mutta kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että myös loppukevät ja alkusyksy voisivat hyvin sopia ajankohdaksi. Pohdittiin, olisiko palvelu mahdollista järjestää ympärivuotisesti ja todettiin että se on mahdollista. Talvella tai hyvin viileänä tai sateisena päivänä osa harjoituksista voidaan tehdä kodassa. Myös retriitin kestoa ja ohjelmaa voisi lyhentää vuodenaikaan soveltuvaksi.

Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että suunniteltu 5,5 km Matildanjärven reitti on sopiva päivän patikointimatkaksi. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että 2 km olisi riittävä, mutta kolme haastateltavaa haluaisi kävellä jopa enemmän kuin 5,5 km, esimerkiksi 8 km.

Haastateltavat pohtivat, että pidempi patikointi ei ehkä mahtuisi muuhun ohjelmaan ilman kiireen tuntua, joten 5,5 km todettiin sopivaksi.

Ruokailun suhteen haastateltavat olivat yksimielisiä. Kukaan ei halunnut tuoda omia eväitä vaan yhteinen, eräoppaan tai kokin valmistama lounas koettiin toimivaksi palveluksi, jopa ihanaksi luksukseksi. Koettiin, että se tuo osallistumiseen helppoutta ja madaltaa myös kynnystä osallistua. Kaikilla ei ole retkeilyyn ja avotulella valmistamiseen sopivia varusteita, eikä omassa repussa muussaantuneita eväsläisiä koettu houkuttelevaksi lounasvaihtoehdoksi.

Haastatteluissa ideoitiin erilaisia vaihtoehtoja mahdollisille teemaretriiteille. Metsäjoogaan voisi vuodenajan mukaan yhdistää esimerkiksi villiyrityksiä, sienestyksen tai lintujen tarkkailun. Näissä tapauksissa jokin muu osuus jäisi todennäköisesti pois retriitin ohjelmasta. Kahdessa haastattelussa pohdittiin myös erilaisia yhteistyömahdollisuuksia alueen paikallisten yrittäjien, kuten esimerkiksi kuljetuspalveluja tarjoavien tai lähiruokaa tuottavien yritysten kanssa.

Eniten kehitettävää todettiin hinnoittelussa. Haastateltavilta kysyttiin, olisiko tuotekortin prototyyppissä mainittu hinta, 89 euroa, sopiva, vai voisiko hinta olla jotakin muuta, kuten 99 euroa tai 129 euroa. Erään haastateltavan kanssa pohdittiin, voisiko palvelun hintaa nostaa, mutta houkuttella kohderyhmää tekemään varauksen ajoissa tarjoamalla hieman edullisempaa Early bird-hintaa. Toinen haastateltava mainitsi, että peruutusehtojen on oltava tarkat, jos palvelu maksetaan etukäteen. Myös jokin sosiaalisen median arvonta tai tarjous voisi houkuttaa osallistujia, vaikka retriitin perushinta olisi korkeampi. Yrittäjänä toimiva erä- ja luontopas totesi, että 89 euron hinta on liian alhainen, jos palvelusta halutaan tehdä taloudellisesti kannattavaa yritystoimintaa. Yrittäjä arvioi, että 129 euroa on edelleen kohtuullinen, jopa edullinen hinta metsäjoogaretriitistä. Myös muut haastateltavat totesivat 89 euron olevan edullinen hinta. Haastateltavat pohtivat, jäisikö siitä riittävästi tuloa retriitin järjestäjille, erityisesti jos palvelua on tuottamassa kaksi henkilöä, ruokapalvelut kuuluvat hintaan ja kansallispuistosta vuokrataan kota ja sauna.

“Sulla on hyvä tuote. Sulla on loistava palvelu. Ei sun tarvitse sitä lähteä niinku ensimmäisenä ehkä huutokauppaamaan markkinoille tavallaan alennusmyynnissä, että lähdetään nyt alennusmyynnissä myymään tätä jo.” (Haastateltava 4)

5.3 Yhteenveto tutkimustuloksista

Benchmarkingin avulla selvisi, että palveluntarjoajien ohjelmat ovat sisällöltään keskenään melko samanlaisia, mutta hinnoittelussa on vaihtelua. Päiväretriitti Orivedellä maksaa 95 euroa ja päiväretki Riisitunturille maksaa 160 euroa. Molempien retriittien hintaan kuuluu ruokailu ja niihin otetaan kerralla noin 6 osallistujaa. Voi vain arvailla, mistä hinnoittelun erot johtuvat. Ehkä toinen taho haluaa tai voi tarjota palvelua edullisemmin. Todennäköisesti tiloista ei tarvitse maksaa vuokraa, mutta tilan ja saunan lämmityskuluista sekä ruokailun

toteuttamisesta aiheutuu toki kustannuksia. Riisitunturin päivätretken hinta voi vaikuttaa korkealta, mutta tietyt lisäpalvelut, kuten kuljetus, Metsähallituksen asiakaskohtainen käyttömaksu ja puun istuttaminen nostavat palvelun hintaa. Eri toimijoiden palveluja vertailemalla selvisi, että Joogavaellus-retriitillä on puolihoito, mikä tarkoittaa, että osallistujien on itse huolehdittava joistain ruokailuista. Myös oma telta on kannettava mukana. Järjestelyt sopivat varmasti retkeilyyn tai vaeltamiseen tottuneille, mutta kokemattomat henkilöt, joita palvelu kiinnostaa, saattavat jättää menemättä retriitille.

Ensimmäisen haastattelun jälkeen huomasin tarpeen parannella tuotekortin prototyypin sisältöä ja selkeyttää ohjelmaa, joten muokkasin alkuperäistä prototyyppiä hieman. Täsmensin, että retriitin aamupäivä vietetään hiljaisuudessa ja lisäsin, että päivän aikana kävellään Matildanjärven kierros. Myös ensimmäinen haastateltava sai nähdä muokatun version, jota käytin muissa haastatteluissa. Opinnäytetyön liitteenä oleva prototyyppi on toinen, muokattu versio tuotekortista.

Teemahaastatteluja tehdessäni havaitsin monien kaipaavan ohjelmalta tietynlaista helpoutta ja valmiita palveluja. Ne lisäävät mahdollisuutta rentoutumiseen ja retriitistä nauttimiseen ilman huolta arkisista asioista kuten ruoanvalmistuksesta. Varmistuinkin siitä, että ruokapalvelut ovat erittäin toivottuja ja päätin pitää ne metsäjoogaretriitin valikoimassa.

Haastattelutulosten perusteella selvisi, että retriitin ohjelma on sellaisenaan mielenkiintoinen, mutta vaatii vielä testausta käytännössä sekä erityisesti hinnoittelun pohtimista. Oli erittäin arvokasta saada haastatteluun henkilö, joka kuuluu metsäjoogaretriitin kohderyhmään sekä asiakkaana, että mahdollisena palvelun tuottajana. Yrittäjänä toimivan erä- ja luontopajaan haastattelua tehdessäni ymmärsin, että palvelun hinnoittelussa tulee sisäistää yrittäjyyden näkökulma ja se, mistä palvelun kustannukset koostuvat. Palvelua ei voi tarjota liian matalalla hinnalla, jos haluaa tehdä siitä tuottavaa yritystoimintaa. Tarkastelin alkuperäistä hinnoittelua sekä benchmarkingin että haastattelujen perusteella. Havaitsin, että en ollut arvioinut realistisesti palvelun tuottamisen pakollisia kustannuksia.

Teijon Kansallispuistossa toteutettavan retriitin hinnoittelussa on huomioitava kodan ja saunan vuokraamisesta aiheutuvat lisäkulut. Nämä palvelut ovat välttämättömiä, jos retriitin osallistujille halutaan taata mahdollisuus rauhalliseen ruokailuun ja saunomiseen. Muita kustannuksia aiheutuu mm. markkinoinnista, ruoanvalmistukseen käytettävistä tarvikkeista ja Metsähallituksen käyttömaksuista. Lisäksi on huomioitava muut maksut kuten järjestäjien palkat, verot, vakuutukset ja eläkemaksut.

6 Metsäjoogaretriitti-tuotekortti

Kehittämistyön tutkimustulosten avulla luotiin Metsäjoogaretriitti-tuotekortti (Liite 3). Tavoitteena oli luoda toimiva ja asiakaslähtöinen tuotekortti, mikä voidaan ottaa käyttöön sellaisenaan tai mitä voi käyttää muokattavana pohjana. Erona prototyyppeihin ovat lopullisen tuotekortin muutokset hinnoittelussa sekä selkeämpi viestintä palvelun ohjelmasta ja vastuullisuudesta. Myös tuotekortin ulkoasu uudistui hieman. Retriitin sisältöä ja aikataulua ei muutettu, vaan se pysyy ennallaan. Tuotekorttiin lisättiin tieto, että osallistujilla on hyvä olla oma vapaa-ajan vakuutus.

Retriitin tuotekortin viestinnässä vastuullisuus pyritään huomioimaan useilla tavoilla. Retriitille kannustetaan saapumaan yhteiskuljetuksilla tai paikallisliikenteen linja-autovuoroilla Salosta. Retriitin jokaisesta osallistujasta maksetaan Metsähallitukselle asiakaskohtainen käyttömaksu 1,50 € + alv. Retriitin ruoka on vegaanista ja se tarjotaan kestoastioista, joiden tiskauksesta ja kuljetuksesta järjestäjät huolehtivat. Roskat jätetään luontokeskuksen jätekeräyspisteeseen taietriitin järjestäjät vievät ne mukanaan pois.

Tuotekorttia ja palvelua voidaan tarvittaessa muokata eri asiakasryhmien tarpeisiin, eri ympäristöihin ja eri vuodenaikoihin soveltuvaksi. Retriitin ohjelmaa voidaan sujuvasti muuttaa lisäämällä siihen jokin teema, esimerkiksi villiyrttien tai sienien kerääminen tai lintujen tarkkailu. Retriitin kestoa voidaan lyhentää jättämällä ohjelmasta jokin osuus pois. Metsäjoogaretriitistä voidaan tulevaisuudessa kehittää myös yöpymisen sisältävä palvelu. Yhteistyömahdollisuuksia alueen vastuullisten toimijoiden, kuten Teijon kansallispuistossa palveluja tarjoavan Natura Vivan kanssa, voisi myös kehittää. Verkostoituminen ja eri tahojen kanssa yhdessä toimiminen voi lisätä useampien palveluntarjoajien tavoitettavuutta ja kiinnostavuutta kohderyhmän keskuudessa.

7 Pohdinta

Metsähallituksen Luontopalvelujen rahoitus on tällä hetkellä tarkastelussa, ja muutokset voivat tulevaisuudessa heijastua erilaisten matkailupalveluiden, kuten metsäjoogaretriitin, järjestämiseen kansallispuistoissa. Pelli (2023) kertoo, että Suomen nykyinen hallitus on suunnitellut vähentävänsä luontopalveluja voimakkaasti osana hallituksen säästöleikkauksia. Käytännössä tämä tarkoittaisi kansallispuistojen palvelujen supistamista. Jopa kolmasosa retkeilijöiden taukopaikoista, esimerkiksi keittokatoksista, laavuista ja nuotiopaikoista, poistettaisiin. (Pelli 2023.) Suomen Retkeilyliitto ry:n mukaan leikkauspäätös on ristiriidassa Suomi Liikkeen ohjelman tavoitteiden sekä Metsähallituksen ja UKK-instituutin tekemän tuoreen selvityksen kanssa. Selvityksen mukaan kansallispuistoissa ja retkeilyalueilla liikkuminen tukee työkykyisenä pysymistä ja säästää samalla merkittävästi kansansairauksista aiheutuvia

kustannuksia yhteiskunnalle. (Jylhänlento 2023.) Suomi Liikkeelle-ohjelman tavoitteena on lisätä kaikkien ikäryhmien liikkumista. Eri hallinnonalojen toimenpiteisiin, kuten lähivirkistysalueiden kunnostamiseen ja kehittämiseen sekä ohjelman viestintään, selvitystyöhön ja toimeenpanemiseen on vuonna 2024 kohdennettu määrärahoja yhteensä yli 5 miljoonaa euroa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.) Hallituksella on suunnitelmana säästää leikkaamalla luontopalveluja, mutta samanaikaisesti suunnataan miljoonia euroja määrärahoja uuteen Suomi Liikkeelle-ohjelmaan. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen-ohjelma, josta kerroin luvussa 2.3, on vuoteen 2025 asti käynnissä oleva projekti, joten jonkinlaista ristiriitaa on havaittavissa eri projektien, säästötoimien ja määrärahojen suhteen. Hämäläinen (2023) kirjoittaa 5.12.2023 Maaseudun Tulevaisuus-lehden artikkelissa, että Metsähallitus on päättänyt aloittaa irtisanomiset. Työpaikkansa menettävät ovat pääasiassa Luontopalvelun työntekijöitä ja 43 vakinaista työsuhdetta päättyy. Lisäksi Luontopalvelujen 75 työntekijälle määrätään tehtävämuutoksia, joiden toisena vaihtoehtona on irtisanominen. Määräaikaista työntekijöitä ei palkata vuonna 2024. (Hämäläinen 2023.) Lähivuosien aikana jää nähtäväksi, miten säästöleikkaukset tulevat näkymään kansallispuistojen palveluissa ja kohdentuvatko muutokset taasisesti kaikkiin kansallispuistoihin.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen projekti, mikä omalla kohdallani kesti suunniteltua kauemmin. Oppimisprosessiini onkin kuulunut opinnäytetyön teoreettisen työstämisen lisäksi myös kasvanut ymmärrys omien resurssien merkityksestä sekä hyvinvoinnin asettamisesta etusijalle kaikissa elämäntilanteissa. Halusin tehdä tämän opinnäytetyön, koska uskon metsäjoogaretriittiin hyvinvointia lisäävänä matkailupalveluna. Olen henkilökohtaisesti kokenut, että metsässä liikkumisen ja päivittäisten joogaharjoitusten tuomat hyödyt ovat vaikuttaneet merkittävästi hyvinvointiini. Olen virkistynyt, rentoutunut ja saanut uusia ja luovia ajatuksia. Olen viettänyt metsässä paljon ilon hetkiä ja saanut metsästä voimaa haastaviin elämäntilanteisiin. Vierailut upeissa kansallispuistoissa ovat olleet ikimuistoisia, samoin luontoon painottuvat retriittikokemukseni.

Sain idean opinnäytetyöni aiheesta käytyäni metsäjoogaohjaajakoulutuksen elokuussa vuonna 2022. Halusin kehittää omaan kiinnostuksenkohteisiini pohjautuvan vastuullisen palvelun, mikä olisi mahdollista toteuttaa suomalaisessa metsässä. Koin hyvin tärkeäksi, että opinnäytetyön aihe inspiroi minua aidosti. Opinnäytetyön tavoitteena oli testata metsäjoogaretriitti-konseptin toimivuutta ja tutkimustulosten avulla kehittää konseptista tuotekortti ympäristövastuulliselle luonto- ja hyvinvointimatkailupalvelulle.

Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuin aihealueeseen ja etsin siihen liittyvää tietoperustaa sekä painetuista että sähköisistä lähteistä. Tutustuin erilaisiin retriitteihin ja niitä järjestäviin tahoihin. Benchmarkingin kautta sain ymmärrystä muista palveluntarjoajista, heidän toiminnastaan ja palveluistaan. Havaitsin, että opinnäytetyön vertailuun valitsemieni palvelujen järjestäjät olivat kaikki naisia. Pohdittuani asiaa totesin, että yleensä retriitit ovat naisten

järjestämiä. Suurin osa retriittien osallistujista on naisia, vaikka palvelu ei olisi erityisesti naisille suunnattu tai rajattu. Omakohtaiseen kokemukseeni perustuen olen havainnut, että miehet ovat olleet vähemmistönä kaikilla retriiteillä, joihin olen osallistunut. Joskus mukana on ollut yksi mies, useimmiten ei yhtään. Tekevätkö naiset siis retriittejä vain naisille vai onko miehillä vain korkeampi kynnyks osallistua retriiteille? Uskon, että myös moni mies saisi retriitiltä elämyksiä ja hyvinvointia lisääviä keinoja tukemaan jaksamista työelämässä ja arjessa.

Teemahaastatteluita tehdessäni havaitsin, että opinnäytetyön aihe oli merkityksellinen myös haastateltavilleni, jotka avoimesti kertoivat omasta suhteestaan luontoon, matkailuun ja vastuullisuuteen. He jakoivat kiinnostukseni metsäjoogaretriittiin antaen samalla hienoja näkökulmia ja kehitysideoita käyttööni. Kuuden monipuolisen haastattelun tulosten perusteella metsäjoogaretriitti on kiinnostava palvelu ja sille on kysyntää kohderyhmän keskuudessa.

Metsäjoogaretriittiä ei ole vielä testattu käytännössä, joten palvelun testaaminen Teijon kansallispuistossa voisi olla sopiva jatkotutkimusaihe. Voisi olla kiinnostavaa testata palvelu myös miesten näkökulmasta ja tutkia miesten suhtautumista retriitteihin. Palvelua voisi testata myös jossain toisessa retriittiin soveltuvassa metsäympäristössä ja verrata miten palvelu eroaa sijaintia vaihtamalla. Retriitin jälkeen osallistujien kokemuksia voisi selvittää esimerkiksi kyselytutkimuksen tai ryhmä- tai yksilöhaastattelujen avulla.

Ammatillisena tavoitteenani on, että metsäjoogaretriitistä tulisi osa työelämääni. Retriitti olisi keskeinen palvelu tulevaisuudessa perustettavassa matkailualan yrityksessä, missä asiakkaat saisivat luontoon ja metsään perustuvien palvelujen kautta keskittyä omaan hyvinvointiinsa. Toiveenani on, että metsäjoogaretriitti olisi kutsuva matkailupalvelu sekä yksittäisille ihmisille, pariskunnille, ystävyksille ja erilaisille ryhmille, sukupuolesta tai taustasta riippumatta.

Lähteet

- Edelheim, J. & Ilola, H. 2017. Matkailututkimuksen avainkäsitteet. Rovaniemi: Lapland University Press.
- Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. 2014. Suomalainen joogakirja. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Hellqvist, E. & Komulainen, J. 2020. Henkisyyttä ja mielenrauhaa. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Jokiniva, M. 2018. Metsäjooga. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Konu, H., Pesonen, J. & Reijonen, H. 2020. Matkailuliiketoimintaa teoriasta käytäntöön. Tampere: Vastapaino.
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

Sähköiset

- Björn, I. 2015. Elämyksiä metsästä - Metsä matkailukohteena. Viitattu 4.10.2023. http://www.mua-lehti.fi/arkisto/2_15/bjorn.pdf
- Freefinns. 2023. Joogavaellusretriitti 19.-21.5.2023 Patvinsuon kansallispuistossa. Viitattu 23.10.2023. <https://freefinns.fi/event/joogavaellus-retriitti-19-21-05-2023-patvinsuon-kansallispuistossa/>
- Green Key a. 2023. Green Activities-vastuullisuusohjelma ja sertifikaatti. Viitattu 16.11.2023. <https://greenkey.fi/mika-green-activities/>
- Green Key b. 2023. MunPolku. Viitattu 16.11.2023. <https://greenkey.fi/kohde/munpolku/>
- Hämäläinen, J. 2023. Metsähallituksen irtisanomiset liittojen mielestä tyly joululahja - "Tarjosimme vaihtoehtoja, mutta ne eivät kelvanneet". Viitattu 7.12.2023. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/metsa/ed677679-1f70-4bb8-9c56-837b923a1139>
- Jensen, T. 2018. Astu kannolle, istu rungolle, kurota kohti kuusen latvaa - metsäjooga vapauttaa kehon ja mielen. Viitattu 29.9.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/09/28/astu-kannolle-istu-rungolle-kurota-kohti-kuusen-latvaa-metsajooga-vapauttaa>
- Joogit. 2023. Mitä jooga on? Viitattu 24.11.2023. <https://joogit.fi/jooga-tietopankki/>
- Juhlasto a. 2023. Kupilka vuokratuotteet. Viitattu 5.12.2023. <https://juhlasto.fi/collecti-ons/vuokratuotteet/kupilka-vuokratuotteet>
- Juhlasto b. 2023. Miten vuokraus toimii? Viitattu 5.12.2023. <https://juhlasto.fi/pages/kuljetus>
- Jylhänlento, S. 2023. Retkeilijät huolissaan Luontopalveluiden säästöistä - taukopaikkojen karsiminen olisi ristiriidassa hallitusohjelman tavoitteiden kanssa. Viitattu 30.11.2023. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/metsa/26d998d0-7196-41b4-9445-fd1f36e165ea>
- Kolin Keidas a. 2023. Metsä meissä-retriitti. Viitattu 23.10.2023. <https://kolinkeidas.com/metsa-meissa-retriitti/>

Kolin Keidas b. 2023. Mattilan tila. Viitattu 23.10.2023. <https://kolinkeidas.com/mattilan-tila/>

Kolin Keidas c. 2023. Yhteystiedot. Viitattu 23.10.2023. <https://kolinkeidas.com/yhteystiedot/>

Koskinen, P. 2016. Puun päivä korostaa puiden merkitystä - "Arvostusta odottaisi lisää". Viitattu 14.11.2023. <https://yle.fi/a/3-9194799>

Kupilka. 2023. Ekologiset astiat, puukot ja tulukset. Viitattu 21.11.2023. <https://kupilka.fi/>

Luonnonvarakeskus. 2022. Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana - luontoalueet entistä aktiivisemmassa ja monipuolisemmassa käytössä. Viitattu 29.11.2023. <https://www.luke.fi/fi/seurannat/luonnon-virkistyskayton-valtakunnallinen-inventointi-lyvi/suomalaisten-ulkoiluaktiivisuus-sailynyt-korkeana-luontoalueet-entista-aktiivisemmassa-ja-monipuolisemmassa-kaytossa>

Malminen, U. 2023. Metsät lisäävät hyvinvointia tutkitusti, ja tällaisella metsällä on kaikkein parhaat terveysvaikutukset. Viitattu 4.12.2023. <https://yle.fi/a/74-20063186>

Mark, J. 2020. Mandala. Viitattu 6.12.2023. <https://www.worldhistory.org/mandala/>

Metsähallitus a. 2023. Luonto ja terveys. Viitattu 5.10.2023. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>

Metsähallitus b. 2023. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 5.10.2023. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Metsähallitus c. 2023. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen. Viitattu 5.10.2023. <https://www.metsa.fi/projekti/hyvinvoiva-luonto-hyvinvoiva-ihminen/>

Metsähallitus d. 2023. Matkailupalvelut suojelualueilla. Viitattu 17.11.2023. <https://www.metsa.fi/vastuullinen-liiketoiminta/matkailuyhteistyö/luontomatkailuyrittäjyys/matkailupalvelut-suojelualueilla/>

Metsähallitus e. 2023. Luontomatkailuyrittäjyys. Viitattu 7.11.2023. <https://www.metsa.fi/vastuullinen-liiketoiminta/matkailuyhteistyö/luontomatkailuyrittäjyys/>

Metsähallitus Luontopalvelut ja Eräpalvelut. 2017. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen. Vantaa: Metsähallitus. Viitattu 5.10.2023. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/hyvinvoivaluonto.pdf>

Mielen päällä. 2023. Mikä on retriitti? Viitattu 13.11.2023. https://mielenpaalla.fi/mika_on_retriitti/

MunPolku a. 2023. Mun polun tarina. Viitattu 16.11.2023. <https://www.munpolku.com/munpolun-tarina>

MunPolku b. 2023. MunPolku jooga. Viitattu 16.11.2023. <https://www.munpolku.com/jooga>

MunPolku c. 2023. Opastetut retket. Viitattu 16.11.2023. <https://www.munpolku.com/opastetut-retket>

MunPolku d. 2023. Joogaretki riisitunturille. Viitattu 16.11.2023. <https://www.munpolku.com/metsajooga-riisitunturi>

Natura Viva a. 2023. Tietoa meistä. Viitattu 28.11.2023. https://naturaviva.fi/fi_FI/tutustu-palveluihin/tietoa-meista

Natura Viva b. 2023. Hirsikota Matildanjärvellä. Viitattu 28.11.2023. https://natura-viva.fi/fi_FI/teijon-kansallispuiston-palvelut/vicksbackinlahden-varauskota/hirsikota-matildanjarvella

Natura Viva c. 2023. Matildanjärven sauna. Viitattu 28.11.2023. https://natura-viva.fi/fi_FI/teijon-kansallispuiston-palvelut/matildanjarven-sauna

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2023. Ministerityöryhmä sopi Suomi liikkeelle- ohjelman rahoituksesta ensi vuodelle. Viitattu 2.12.2023. <https://okm.fi/-/ministerityoryhma-sopi-suomi-liikkeelle-ohjelman-rahoituksesta-ensi-vuodelle>

Pelli, P. 2023. Kolmasosa retkeilijöiden taukopaikoista ollaan poistamassa, taustalla hallituksen säästöt. Viitattu 30.11.2023. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000009995536.html>

Rakkauden Metsä a. 2023. Rakkauden Metsä kasvaa siellä missä Rakkauden puut kasvavat. Viitattu 21.11.2023. <https://rakkaudenmetsa.fi/>

Rakkauden Metsä b. 2023. Rakkauden metsän tarina. Viitattu 22.11.2023. <https://rakkaudenmetsa.fi/portfolio-item/rakkauden-metsan-tarina/>

Ratalahti, E. 2023. Metsäjooga. Viitattu 29.9.2023. <https://www.eevaratalahti.fi/palvelut/-metsajooqa>

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2023. Suomalaisten matkailu. Viitattu 4.10.2023. <https://www.stat.fi/meta/kas/matkailu.html>

Suomen YK-liitto. 2023. Maailman metsäpäivä. Viitattu 14.11.2023. <https://www.yk-liitto.fi/tapahtumat/yk-paivat/maailman-metsapaiva>

Taiqa Keskus. 2023. Jooga ja retriitit. Viitattu 23.10.2023. <https://www.taiqakeskus.fi/jooga-jaretriitit>

Tammela, L. 2020. Joogaa mäntyyn nojaten - hektisen arjen pelastus voi löytyä takapihalta. Viitattu 29.9.2023. <https://yle.fi/a/3-11453964>

Turun Joogayhdistys. 2023. Joogan vaikutukset. Viitattu 24.11.2023. <https://www.turun-jooga.fi/mita-jooga-on-2/joogan-vaikutukset/>

Viherympäristöliitto. 2023. Mikä puunhalausviikko on? Viitattu 14.11.2023. <https://www.vyl.fi/alan-kehittaminen/teemavuodet-ja-kampanjat/puunhalausviikko/info/taustaa/>

Visit Finland a. 2023. Luontomatkailu. Viitattu 4.10.2023. <https://www.visitfinland.fi/liiketoiminnan-kehittaminen/tuotekehitysteemat/luontomatkailu>

Visit Finland b. 2023. Hyvinvointimatkailu. Viitattu 4.10.2023. <https://www.visitfinland.fi/liiketoiminnan-kehittaminen/tuotekehitysteemat/hyvinvointimatkailu>

Visit Finland c. 2023. Liiketoiminnan kehittäminen. Viitattu 17.11.2023. <https://www.visitfinland.fi/liiketoiminnan-kehittaminen/vastuullinen-matkailu/sustainable-travel-finland>

Visit Finland d. 2023. Tuotteistaminen ja testaus. Viitattu 30.10.2023. <https://www.visitfinland.fi/liiketoiminnan-kehittaminen/tuotekehitysteemat/kulttuurimatkailu/culture-creators/tuotteistaminen-ja-testaus>

Visit Finland. 2020. Hyvinvointimatkailun tuotesuositukset 2020. Viitattu 4.10.2023.
<https://www.visitfinland.fi/4a81f0/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/hyvinvointimatkailun-tuotesuositukset-2020.pdf>

Väisänen, H-M. 2017. Onko vastuullisuudella vaikutusta matkailijan ostopäätökseen? Kirjoitus Tutkimus- ja kehitystoiminnan blogissa 10.4.2017. Viitattu 23.10.2023.
<https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminnan-blogi/onko-vastuullisuudella-vaikutusta-matkailijan-ostopaatokseen/>

Taulukot

Taulukko 1: Benchmarkingin palveluntarjoajat	17
--	----

Liitteet

Liite 1: Tuotekortin prototyyppi.....	37
Liite 2: Teemahaastattelulomake	39
Liite 3: Metsäjoogaretriitti-tuotekortti.....	40

Liite 1: Tuotekortin prototyyppi

Kuuletko metsän kutsuvan? Kaipaanko metsän tuomaa hyvinvointia ja rauhaa? Olet lämpimästi tervetullut viettämään elämyksellistä päivää suomalaisessa luonnossa!

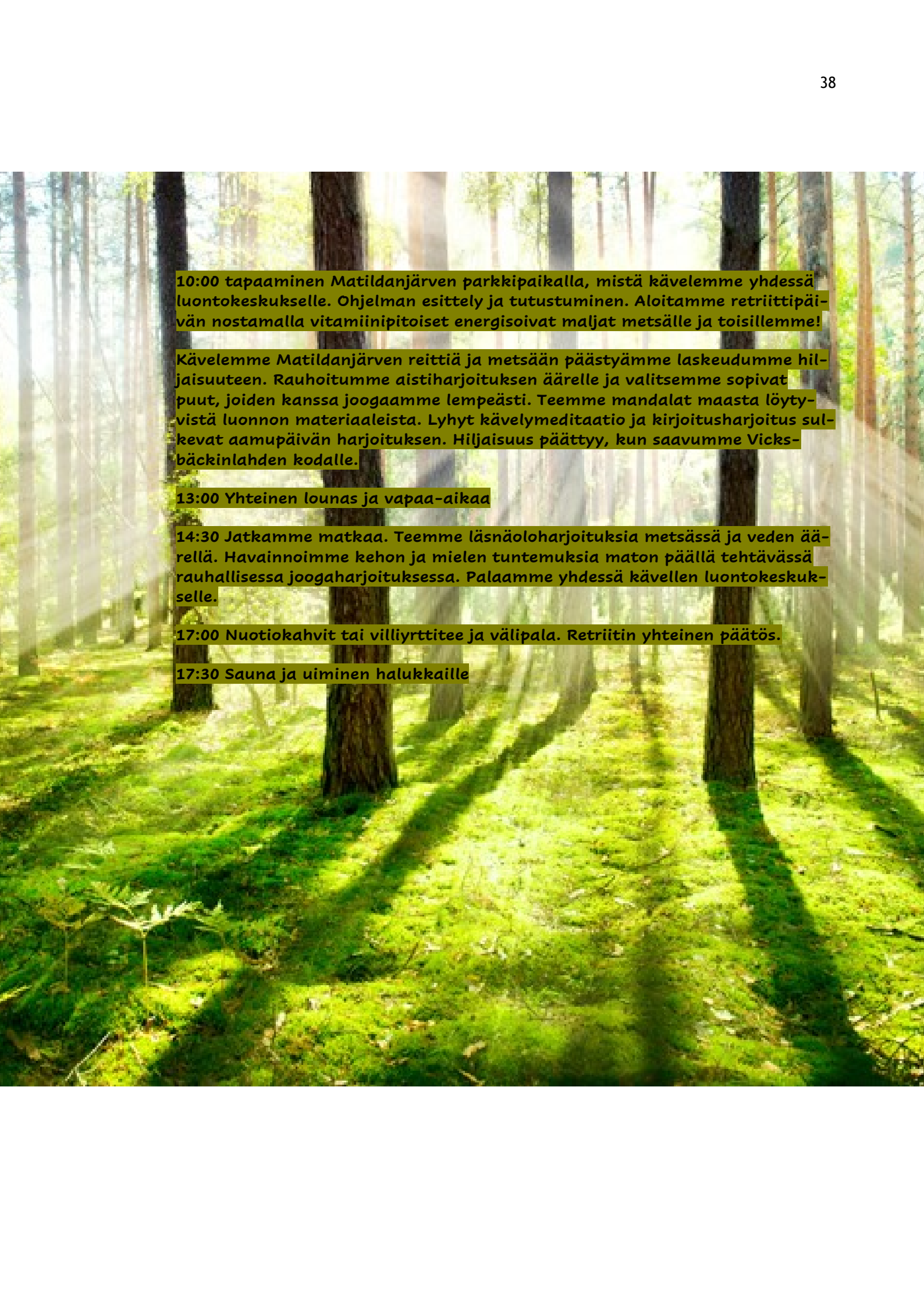
Metsäjoogaretriitti järjestetään lauantaina 15.6.2024 klo 10-17:30 Teijon kansallispuistossa.

Retriitin tavoitteena on virkistyminen, rentoutuminen ja arjesta palautuminen. Aiempaa kokemusta joogasta tai kansallispuistossa liikkumisesta ei tarvita. Metsäjoogaohjaaja huolehtii siitä, että päivän ohjelma soveltuu kaikille osallistujille. Retriitin ruoka on vegaanista ja ruokapalveluista vastaa erätaitoinen kokki.

Mukaan tarvitetset joogamaton tai muun alustan, muistivihon ja kynän, vesipullon, säähän sopivat jalkineet, vaatteet ja päähineen. Ota mukaan myös tarvitsemasi henkilökohtaiset tavarat sekä uima-asu ja pyyhe. Kansallispuistoon saavutaan etukäteen sovituilla yhteiskuljetuksilla tai linja-autolla. Patikoimme päivän aikana rauhallisesti edeten n. 5,5 km reitin Matildanjärven ympäri.

Retriittipäivän hinta on 89 €/hlö. Opiskelijoille, työttömille ja eläkeläisille on -15 % alennus. Hintaan kuuluu ohjelma, smoothie, lounas, nuotiokahvit ja välipala sekä halukkaille sauna muun ohjelman jälkeen. Yöpyminen kodassa on mahdollista pienellä lisämaksulla 6 henkilölle. Retriitille mahtuu mukaan 15 ensin ilmoittautunutta osallistujaa. Huomioithan, että tämä retriitti ei ole esteetön. Sateella osa harjoituksista voidaan järjestää kodalla.

Olet sydämellisesti tervetullut nauttimaan yhteisestä kesäisestä päivästä metsässä!



10:00 tapaaminen Matildanjärven parkkipaikalla, mistä kävelemme yhdessä luontokeskukselle. Ohjelman esittely ja tutustuminen. Aloitamme retriittipäivän nostamalla vitamiinipitoiset energisoivat maljat metsälle ja toisillemme!

Kävelemme Matildanjärven reittiä ja metsään päästyämme laskeudumme hiljaisuuteen. Rauhoitumme aistiharjoituksen äärelle ja valitsemme sopivat puut, joiden kanssa joogaamme lempeästi. Teemme mandalat maasta löytyvistä luonnon materiaaleista. Lyhyt kävelymeditaatio ja kirjoitusharjoitus sulkevat aamupäivän harjoituksen. Hiljaisuus päättyy, kun saavumme Vicksbäckinlahden kodalle.

13:00 Yhteinen lounas ja vapaa-aikaa

14:30 Jatkamme matkaa. Teemme läsnäoloharjoituksia metsässä ja veden äärellä. Havainnoimme kehon ja mielen tuntemuksia maton päällä tehtävässä rauhallisessa joogaharjoituksessa. Palaamme yhdessä kävellen luontokeskukselle.

17:00 Nuotiokahvit tai villiyrттitee ja välipala. Retriitin yhteinen päätös.

17:30 Sauna ja uiminen halukkaille

Liite 2: Teemahaastattelulomake

Haastattelija: Eeva-Maija Rikala-dos Santos

Haastateltava:

Teema 1: Oma suhde luontoon ja matkailuun

Teema 2: Metsäjoogaretriitti matkailupalveluna

Teema 3: Vastuullisuus

Teema 4: Palvelun kehittäminen

Liite 3: Metsäjoogaretriitti-tuotekortti

**METSÄJOOGARETRIITTI TEIJON KANSALLISPUISTOSSA
15.6.2024**

Kuuletko metsän kutsuvan? Kaipaanko metsän tuomaa hyvinvointia ja rauhaa? Olet lämpimästi tervetullut viettämään elämyksellistä päivää suomalaisessa luonnossa!

Metsäjoogaretriitti järjestetään lauantaina 15.6.2024 klo 10-17:30 Teijon kansallispuistossa.

Retriitin tavoitteena on virkistyminen, rentoutuminen ja arjesta palautuminen. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita, joten päivän ohjelma soveltuu kaikille osallistujille. Päivän aikana patikoimme rauhallisesti edeten n. 5,5 km reitin Matildanjärven ympäri. Välillä py-sähdyimme tekemään harjoituksia ja vietämme lounastauon Vicksbäckinlahden kodalla.

Kannustamme saapumaan kansallispuistoon etukäteen sovituilla yhteiskuljetuksilla tai linja-autolla. Retriitin palveluista huolehtivat metsäjoogaohjaaja ja eräopas. Tarjottava ruoka on vegaanista. Käytämme pestäviä kestoastioita, mutta voit halutessasi tuoda myös oman kuksan mukaan.

Mukaan tarvitset joogamaton tai muun alustan, muistivihon ja kynän, vesipullon, säähän sopivat jalkineet, vaatteet ja päähineen. Tuo repussa tarvitsemasi henkilökohtaiset tavarat sekä uima-asu ja pyyhe. Voit halutessasi ottaa mukaan pientä naposteltavaa tai alkoholitonta juomia.

Retriittipäivän hinta on 129 €/hlö. Early bird-hinta on 119 euroa, jos varaat ja maksat paikan 15.5. mennessä! Opiskelijoille, työttömille ja eläkeläisille -15 % alennus normaalihin-nasta. Hintaan kuuluu ohjelma, alkujuoma, lounas, nuotiokahvit ja välipala sekä Metsähäl-lituksen käyttömaksu.

Muun ohjelman jälkeen on saunamahdollisuus etukäteen ilmoittautuneille. Retriitille mah-tuu mukaan 15 osallistujaa. Huomioithan, että tämä retriitti ei ole esteetön. Sateen sattu-essa osa harjoituksista voidaan järjestää sisätiloissa kodassa. Huolehdi, että sinulla on myös voimassa oleva vapaa-ajan vakuutus.

Varaa paikkasi retriitille lähettämällä sähköpostia eevirikala@gmail.com

**OLET SYDÄMELLISESTI TERVETULLUT NAUTTIMAAN YHTEISESTÄ KESÄISESTÄ
PÄIVÄSTÄ TEIJON KANSALLISPUISTOSSA!**

10:00 tapaaminen Matildanjärven parkkipaikalla, mistä kävelemme yhdessä luontokeskukselle. Aloitamme retriittipäivän nostamalla energisoivat maljat metsälle ja toisillemme! Kävelemme Matildanjärven reittiä ja metsään päästyämme laskeudumme hiljaisuuteen, missä vietämme aamupäivän. Rauhoitumme aistiharjoituksen äärelle ja valitsemme sopivat puut, joiden kanssa joogaamme lempeästi. Teemme mandalat maasta löytyvistä luonnon materiaaleista. Kirjoitusharjoitus ja lyhyt kävelymeditaatio sulkevat aamupäivän harjoituksen. Hiljaisuus päättyy, kun saavumme Vicksbäckinlahden kodalle.

13:00 Yhteinen lounas ja vapaa-aikaa

14:30 Jatkamme matkaa. Teemme läsnäoloharjoituksia metsässä ja veden äärellä. Havainnoimme kehon ja mielen tuntemuksia maton päällä tehtävässä rauhallisessa joogaharjoituksessa. Patikoimme reitin loppuun, minkä jälkeen tarjolla nuotiokahvit/villiyrttitee ja välipala. Retriitti päättyy klo 17:30, minkä jälkeen sauna ja uiminen halukkaille.