

Opinnäytetyö (AMK)

Liiketalous

Yrittäjyys

2017

Saara Juvonen

# MONIALAISET WELLNESS- YRITYKSET JA NIIDEN PALVELUT

– Case BizarreLife

Saara Juvonen

# MONIALAISET WELLNESS-YRITYKSET JA NIIDEN PALVELUT

- Case BizarreLife

Wellness on koko ajan laajeneva trendi-ilmiö, se on elämäntapa, johon kuuluu fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi tasapainoisena kokonaisuutena. Suomessa wellness-alaan kuuluu mm. matkailu-, ruoka- sekä kauneudenhoitoala. Kilpailukeinoja wellness-alalla on esimerkiksi asiakaskokemus, palvelusta saatu lisäarvo ja erilaiset kilpailuedut. Monialainen wellness on sitä, kun yritys tarjoaa useammalta hyvinvointiin liittyvältä alalta palveluita, ottaa huomioon niin fyysisen, henkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli etsiä toimeksiantajayritykselle kilpailijoita Suomesta sekä esittää näiden yritysten palveluntarjonta. Toimeksiantajayritys haluaa saada enemmän tietoa kilpailijayrityksistä, jotta saisi uusia ideoita yrityksen laajentamiseksi. Toimeksiantaja yritys on uudenlainen wellness yritys, joka näyttää tietä monialaisella wellness-alalla yhdistäen sosiaalisen, henkisen ja fyysisen puolen hyvin kattavasti. Toimeksiantaja yritys tarjoavat kahvila-baari palveluita, joogatunteja sekä muita liikuntatunteja, myyvät kauniita ja ekologisia tuotteita, järjestävät tapahtumia, tarjoavat taiteen vuokrausta sekä vuokraavat tilojaan yrityksille esimerkiksi kokoustiloiksi, tyky-päivään tai ammatinharjoittamiseen sekä yksityisille juhlaikäyttöön.

Varsinaisia kilpailijoita toimeksiantajayritykselle löytyi neljä, joilla on palveluissa vähintään sekä kahvila että joogastudio. Nämä neljä olivat selkeästi samanlaisia palveluntarjonnaltaan kuin toimeksiantaja, mutta toimeksiantajayrityksellä on kuitenkin laajin palveluntarjonta. Toissijaisia kilpailijoita löytyi kaksitoista, joilla ei ole kahvilaa tai ravintolaa, mutta on joogastudio sekä muita wellness-palveluita. Ei-varsinaisia kilpailijoita on paljon, niihin kuuluu kaikki muut hyvinvointialalla toimivat yritykset, myös sellaiset joilla on laaja palveluntarjonta, mutta ovat lähinnä keskittyneet esimerkiksi kauneudenhoitoon.

## ASIASANAT:

hyvinvointi;elämänlaatu;hyvinvoinnin edistäminen;terveys;wellness;well-being;kilpailijatutkimus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Business

Entrepreneurship

2017 | 40

Saara Juvonen

# MULTIDISCIPLINARY WELLNESS ENTERPRISES AND THEIR SERVICES

- Case BizarreLife

Wellness is an ever-expanding trend phenomenon; it is a way of life that includes physical, mental, and social well-being, forming a balanced whole. In Finland, the wellness field includes tourism, food, and beauty industries among others. Competitive weapon in the wellness sector is customer experience, added value and competitive advantages. Multidisciplinary wellness is when the company provides services in more than one wellness fields, considering physical, mental, and social well-being.

The purpose of this thesis was to find the commissioner's competitors in Finland, and to present the services of these companies. The case company wants to get more information on competing companies to get new ideas for expanding the business. The method was a case-by-case study as the assignment was not clearly like the case scenario. The commissioner is a new kind wellness company, which pioneers the way for a multidisciplinary wellness field, combining social, mental, and physical sides very comprehensively. They offer café-bar services, yoga and fitness classes, sell beautiful and eco-friendly products, organize events, provide art rental, and lease premises for businesses to their meetings, work wellbeing-day or practicing, as well as for private celebration use.

There were four actual competitors. They have a café, a yoga studio, and other services. These four were like the commissioner but it still has the largest service offering. Twelve secondary competitors were found, lacking cafeteria or any foodservice, but there was a yoga studio and other wellness services. There were many indirect competitors, which were all other companies operating in the welfare sector, including those with a broad range of services, but are mainly focused on for example beauty care.

## KEYWORDS:

wellness;well-being;competition research;quality of life;health;health promotion;

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 WELLNESS JA MONIALAINEN PALVELUNTARJONTA SUOMESSA</b>	<b>7</b>
2.1 Wellness-ala Suomessa	8
2.2 Monialainen wellness	10
2.3 Kilpailukeinoja wellness-alalla	13
<b>3 SUOMEN MONIALAISET WELLNESS-YRITYKSET JA NIIDEN PALVELUT</b>	<b>16</b>
3.1 Toimeksiantajan esittely haastattelun ja nettisivujen pohjalta	17
3.2 Kilpailijat ja palvelut	19
3.2.1 Varsinaiset kilpailijat	20
3.2.2 Toissijaiset kilpailijat	28
3.2.3 Ei-varsinaiset kilpailijat	33
<b>4 LOPUKSI</b>	<b>36</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>38</b>

## KUVIOT

Kuvio 1. Sairaus-wellness jatkumo Ardellin (2010) mukaan (alkup. kuvio ks. Travis 1975).	7
Kuvio 2. Vuoden 2015 wellness-alan talous (Global Wellness Institute 2017).	8
Kuvio 3. Monitasoinen wellness-tuote Lindroosin (2015) mukaan (alkup. kuvio ks. Grénman & Räikkönen 2014, 53).	9
Kuvio 4. Laajennettu wellness-käsite MEKin (2005, 10) mukaan (alkup. kuvio ks. Müller & Lanz-Kauffman 2001, 7; Weirmann Wellness Center).	11
Kuvio 5. Wellness Energy System (Travis 1975).	12
Kuvio 6. Markkinointimix 7P (The Marketing Mix 2015).	14
Kuvio 7. Kilpailukeinoja wellness-alalla Ristilän tekstin mukaan (2017, 24-25).	17

## KUVAT

Kuva 1. Bizarren nettisivut	18
Kuva 2. Roots Helsingin nettisivut	20
Kuva 3. Hima. happinessin nettisivut	22
Kuva 4. Lentävän maton nettisivut	24
Kuva 5. Pure Heron nettisivut	26

# 1 JOHDANTO

Wellness-ala on alati kasvava kulutustrendi, joka saa koko ajan enemmän huomiota mediassa sekä liiketoiminnassa. Kuluttajia kiinnostaa yhä enemmän terveytensä ja hyvinvointinsa, joten niihin kulutetaan aikaisempaa enemmän rahaa. Wellness nähdään elämäntapana, johon kuuluu fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi tasapainoisena kokonaisuutena.

Tämä opinnäytetyö keskittyy monialaiseen wellnessiin, jossa palveluntarjonta yrityksillä on monipuolinen ja yhdistää eri wellness-aloja. Selvitys siitä, että millaisia yrityksiä tältä alalta löytyy Suomesta ja mitä niiden palveluihin kuuluu. Teoriaosa on tutkimus wellness-alan synnystä, mitä wellness-ala on Suomessa ja mitä tarkoittaa monialainen wellness. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona BizarreLife yritykselle, joka haluaa saada enemmän tietoa kilpailijayrityksistä, joilla olisi lähes samankaltaiset palvelut kuin heillä. Bizarre haluaa lisäksi saada uusia ideoita yrityksensä laajentamiseksi.

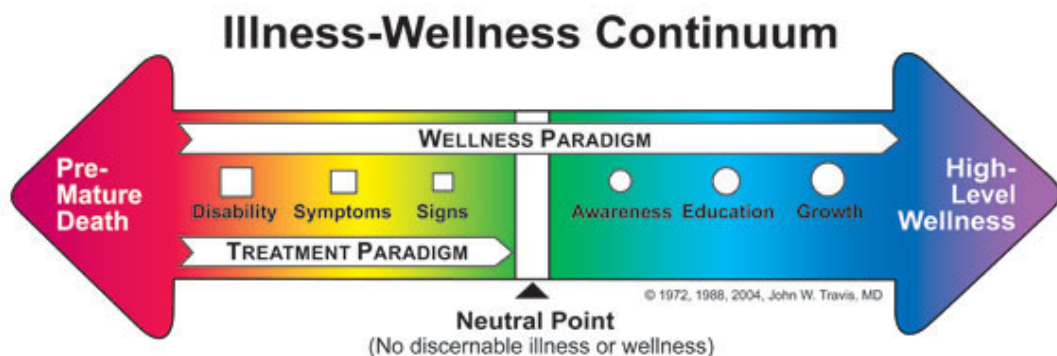
Tutkimusongelmaksi muotoutui palveluntarjonnan rooli osana hyvinvointiyritysten kilpailukeinoja. Kyse on siis arjen yhteydessä olevasta hyvinvoinnin ylläpidosta ja parantamisesta, ei niinkään matkailusta, lomasta tai erikoistilanteesta. Tavoitteena on löytää yrityksiä, jotka tuottavat tällaisia palveluita rajattuna yksityisiin pk-yrityksiin, joilla on monialainen palveluntarjonta hyvinvoinnin tukemiseen.

Toimeksiantajayritys BizarreLife haluaa olla suunnannäyttäjä wellness-alalla. Bizarre tuo eri toimijat yhteen läheltä ja kaukaa, niin että asiakkaat voivat nauttia mahdollisimman monipuolisesti ja näin parantaa hyvinvointiaan. Bizarre on kuin iso perhe, joka ottaa kaikki ihmiset vastaan sellaisena kuin he ovat. Sen ideana on tuoda asiakkaille kaikkea mikä tukee hyvinvointia.

## 2 WELLNESS JA MONIALAINEN PALVELUNTARJONTA SUOMESSA

Terveys on täydellisen fyysisen, henkisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden tai heikkouden puuttumista (WHO 2014, 1). Tohtori Halbert Dunn alkoi käyttämään wellness-sanaa ensimmäisen kerran 40-luvun loppupuolella seminaareissa ja kirjoitti kirjan *High Level Wellness for Man and Society* vuonna 1959 (Rebecca Pow 2017). Dunnin idean pohjalta yleinen määritelmä wellnessille muodostui 70-luvulla. Wellness tarkoittaa hyvän terveyden, kunnon ja hyvinvoinnin tunteen yhdistelmää (*well-being + fit-ness*). (Erfurt-Cooper & Malcolm Cooper 2009, 31.) Itse Dunn kertoo kirjassaan, että wellness on suunta kohti yhä suurempaa toimintakykyä, niin fyysisesti kuin psyykkisesti (Dunn 1961, 6).

Lääkäri Jack Travis, joka kiinnostui 70-luvulla Dunnin kirjoista ja tutkimuksista hahmotti sairauden ja hyvinvoinnin jatkumon havainnollistamaan hoidon suhdetta hyvinvointiin kuviossa 1 (Ardell 2010).



Kuvio 1. Sairaus-wellness jatkumo Ardellin (2010) mukaan (alkup. kuvio ks. Travis 1975).

Kuvio 1 osoittaa siirtymisen neutraalista pisteestä vasemmalle asteittain huononevan terveydentilan. Siirtyminen neutraalista pisteestä oikealle osoittaa terveyden ja hyvinvoinnin lisääntyvää tasoa. Jos ihminen on sairas, niin oikealla hoidolla hän voi päästä keskelle neutraalille pisteelle. Wellness paradigma auttaa siirtymään korkeammalle hyvinvointitasolle, se ohjaa neutraalin pisteen yli ja kannustaa siirtymään mahdollisimman pitkälle kohti korkeatasoista hyvinvointia. Tämä tekee kaikkiaan suuren eron elämänla-

tuun. Vaikka ihmisillä ei useinkaan ole fyysisiä oireita, he voivat olla tylsistyneitä, masentuneita, jännittyneitä, ahdistuneita tai yksinkertaisesti tyytymättömiä elämäänsä. Tällaiset edellä mainitut tunnetilat usein aloittavat alkuvaiheen fyysiselle ja henkiselle taudille. (Ardell 2010.)

## 2.1 Wellness-ala Suomessa

Suomessa wellness-alaan kuuluu mm. matkailu-, ruoka- sekä kauneudenhoitoala (MEK 2005, 11). Ala on todella laaja ja rönsyilevä, yrittäjänä voit olla jokin näistä: lääkärikeskus-, apteekki-, kuntosali-, hyvinvointiteknologia-, kuntoutus-, kylpylä-, matkailu- tai hyvinvointikeskusyrittäjä tai vaikka näiden yhdistelmä (Sääski 2016).

Nämä kolme alaa ovat myös suurimmat wellness-alat maailmanlaajuisesti, kuten kuviossa 2 on nähtävissä.

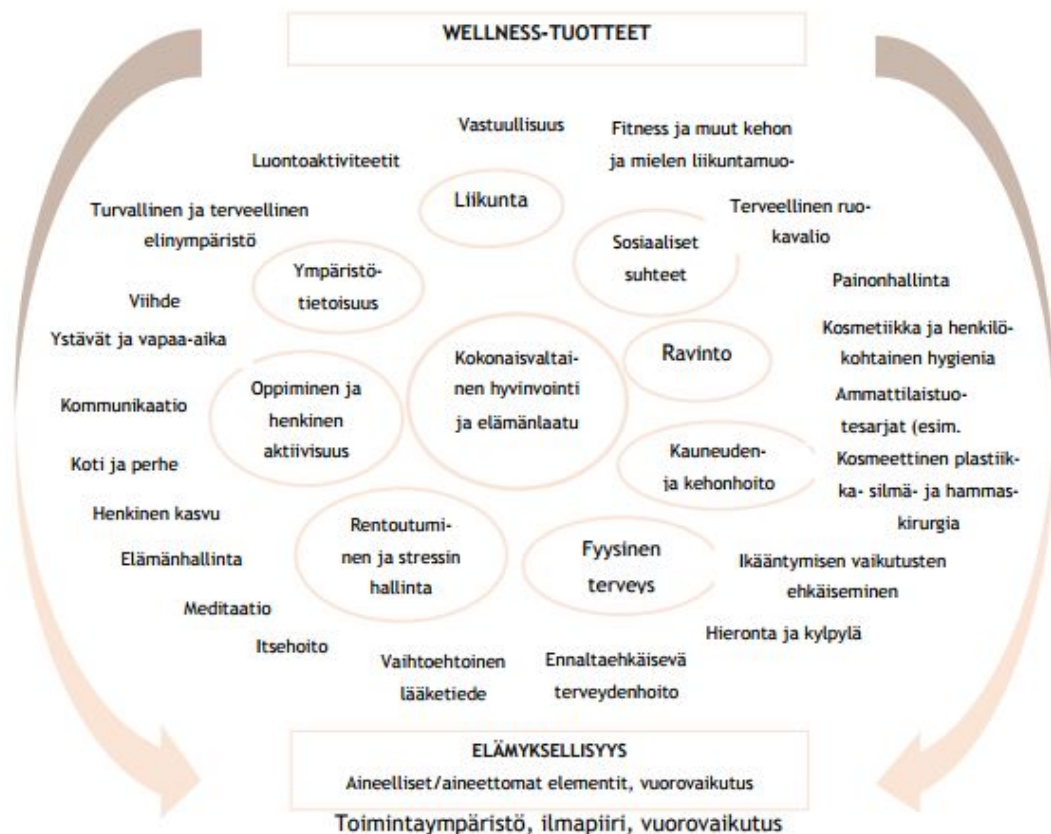


Kuvio 2. Vuoden 2015 wellness-alan talous (Global Wellness Institute 2017).



Kuviosta 2 nähdään, kuinka suureksi wellness-ala on taloudellisesti kasvanut maailmanlaajuisesti. Ikääntymisen vaikutusten ehkäiseminen ja kauneusala ovat suurin liiketoiminta tällä hetkellä. Toisena on terveellinen syöminen, ravinto ja painon lasku. Kolmantena wellness-turismi. Näihin kolmeen kannattaa panostaa erityisesti.

Kuviossa 3 on kuvattu monitasoinen/monialainen wellness-tuote, jonka keskiössä on kokonaisvaltainen hyvinvointi ja elämänlaatu, josta jokainen yksilö on itse vastuussa. Seuraavassa kehässä on mm. ravinto, liikunta ja kauneudenhoito, jotka ovat jo hyvin tuttuja wellness-aloja. Oppiminen ja henkinen aktiivisuus kuten rentoutuminen ja stressin hallinta ovat vaikeammin tuotteistettavia, ja usein jäävät vähemmälle huomiolle. Kuviossa on paljon ideoita siitä, mitä wellness-tuote tai -palveluiden tarjonta voi pitää sisällään. (Grénman & Räikkönen 2014, 53-54.)



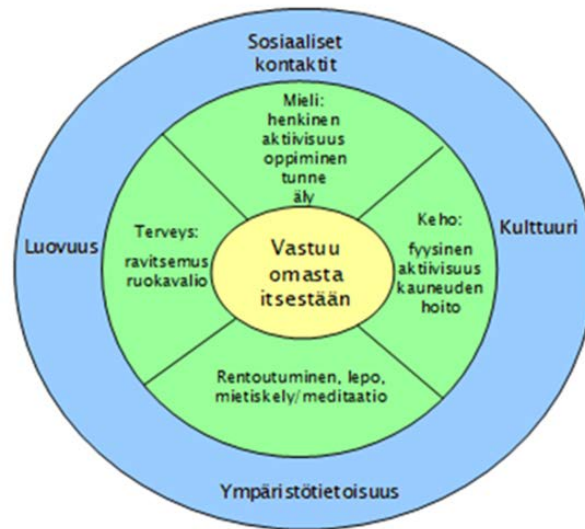
Kuvio 3. Monitasoinen wellness-tuote Lindroosin (2015) mukaan (alkup. kuvio ks. Grénman & Räikkönen 2014, 53).

Muodikkainta Suomen wellness-alalla on sauna ja siihen olisi hyvä panostaa (Global Wellness Institute 2016). Tärkeää on ottaa huomioon, ettei kopioi ulkomailta ideoita siihen, koska he ovat kopioineet saunan meiltä (Hentinen 2002, 7). Toinen muotisana on kokemustalous, varsinkin milleniaalien ja nuorempien mieltymys hyvinvointiin ja onnellisuuteen on koko ajan lisääntynyt. Heitä kiinnostaa enemmän wellness kuin tavaran omistaminen. Kauppakeskuksiin aukeaa liikuntasaleja ja muita wellnessiin liittyviä yrityksiä, monet tavallisia vaatteita myyvät ketjuyrityksetkin ovat laajentaneet urheiluvaatteisiin. (Juusela 2017.)

## 2.2 Monialainen wellness

Wellness-tuotteen täytyy täyttää korkeat laatukriteerit, jotka ottavat huomioon asiakkaan henkilökohtaiset ruumiin, mielen sekä sielun tarpeet. Yrityksen tilat missä palvelu tarjotaan pitäisi olla esteettinen, rauhallinen ja ylellinen. Henkilökunnalta vaaditaan erityistä tietotaitoa sekä palveluallttiutta wellness-alalla, etenkin kun on kyseessä monialainen yritys. Kohderyhmänä on erityisesti aikuiset, jotka haluavat ylläpitää terveyttään. (MEK 2005, 11.)

Aluksi wellness-käsitteeseen Dunnin (1959) määrittelemänä kuului kokonaisvaltainen hyvänolon tunne, niin kehon, mielialan kuin sielunkin kesken. Weidman Wellness Centerissä vuonna 1998 Yhdysvalloissa kehitettiin vielä lisää elementtejä käyttäen Dunnin määritystä. Silloin wellness-ulottuvuuksia oli jopa yhdeksän; tunneperäisyys, fyysinen aktiivisuus, ympäristötietoisuus, älyllisyys, ammatillisuus, kulttuurisuus, sosiaalisuus, luovuus ja henkisyys (MEK 2005, 9-10; kuvio 4).



Kuvio 4. Laajennettu wellness-käsite MEKin (2005, 10) mukaan (alkup. kuvio ks. Müller & Lanz-Kauffman 2001, 7; Weirmann Wellness Center).

Jokaisella ihmisellä on vastuu omasta itsestään ja wellness-alalla keskeisenä ajatuksena on ennaltaehkäisy. Suurin osa wellness-alan asiakkaista onkin ”terveitä”, jotka tulevat vapaaehtoisesti hoitoihin ym., koska haluavat ylläpitää terveyttään ja hyvää oloa. Wellness on elämäntapa, jota vaalitaan jokaisella elämän osa-alueella. (MEK 2015, 10.)

Travis kuvailee, että wellnessissä on 12 ulottuvuutta, jotka ovat elämän keskeisiä prosesseja, joita hän demonstroi kuviossa 5 (Strohecker 2015).



Kuvio 5. Wellness Energy System (Travis 1975).

Ottamalla huomioon 12 ulottuvuutta palveluita suunniteltaessa (kuvio 5) saa luotua monialaisen wellness kokonaisuuden helpommin. Jos yritys tuottaa spa-palveluita, niin monialaisen palvelukokonaisuuden saa koottua Anitra Brownin mukaan (2017) tarjoamalla terveellisiä ruokia ja koulutusta ruokavalioista, täyden listan kuntoilu- ja stressin lievitystunteja, terapeuttisia spa-hoitoja sisältäen hieronnan sekä opettavaisia tunteja siitä, miten jatkat kotona terveellisiä elämäntapoja.

Wellness-markkinoihin kuuluvat tarkasti lueteltuna seuraavat asiat:

- kuntoilu ja liikunta
- kauneudenhoito
- terveellinen sekä terveysvaikutteinen ruoka ja -valio
- terveysravintolat, laihdutustuotteet ja painonpudotus
- rentoutuminen ja mietiskely
- oppiminen ja ympäristötietoisuus
- sosiaaliset kontaktit, osittain TYKY-toiminta ja työhyvinvointi
- kylpylät
- vaihtoehtoinen lääketiede ja ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
- ennaltaehkäisevät lääkkeet ja vaihtoehtoiset lääkkeet
- terveydenhoitomatkailu ja wellness-matkailu

- o fitness ja muut kehon ja mielen liikuntamuodot
- o ikääntymisen vaikutusten ehkäiseminen
- o vitamiinit ja lisäravinteet
- o ihonhoitotuotteet ja -palvelut
- o kosmeettinen plastiikka-, silmä- ja hammaskirurgia
- o geeniterapia
- o sairaus- ja henkivakuutukset
- o kunto- ja terveystilut
- o kuntoilu- ja urheiluvälineet (Grénman ym. 2014, 52).

### 2.3 Kilpailukeinoja wellness-alalla

Päätehtäviä asiakasmarkkinoinnissa ovat kysynnän selvittäminen, luominen, tyydyttäminen ja sitten sen säätely. Näitä varten täytyy suunnitella markkinoinnin kilpailukeinot, suunnitelmallinen yhdistelmä, jota kutsutaan myös markkinointimixiksi. (Bergström & Leppänen 2003, 147-148.) Varsinaisista kilpailukeinoista, joita ovat henkilöstö ja palvelu, tuotteet ja tarjoama, hinta, paikka ja saatavuus, viestintä ja esillepano, palveluprosessi sekä palveluympäristö, muodostuvat yrityksen markkinointimix. (Halonen 2015, 20.) Kuviossa 6 on avattu lisää näitä kilpailukeinoja, jotka kuuluvat palvelualojen markkinointimixiin, jota kutsutaan 7P:ksi (The Marketing Mix 2015.)



Kuvio 6. Markkinointimix 7P (The Marketing Mix 2015).

Kuviosta 6 voi panostaa kaikkiin osiin tai yhdistää vain muutamaa yrityksen markkinoinnissa. Tärkeitä kilpailukeinoja wellness-alalla Ristilän mukaan (2017, 24-25) on palvelusta saatu asiakaskokemus, lisäarvo ja erilaiset kilpailuedut. Joihin tässä opinnäytetyössä paneudutaan tarkemmin toimeksiantajayrityksen varsinaisten kilpailijoiden kohdalla.

Asiakaskokemus on tärkeä kilpailukeino, koska asiakkaat etsivät yrityksiä, joiden kanssa on helppo ja mukava toimia. Kokemus täytyy olla ”täydellinen”, koska muuten siitä kirjoitetaan sosiaalisessa mediassa. Kun yritys tietää todellisen kohderyhmänsä ja sen tarpeet, niin huippulaatuisen kokemuksen tuottaminen helpottuu. Lisäarvo on se, miten

asiakas hyötyy ostamastaan tuotteesta tai palvelusta. Lisäarvo voi olla esimerkiksi parempi laatu, parempi käytettävyys, edullisempi hinta tai ekologinen kestävyys. Lisäarvo vaikuttaa suoraan asiakastyytyvyyteen ja -kokemukseen sekä luo kilpailuetua. (Ristilä 2017, 24-25.)

Korkea laatu palveluissa ja tuotteissa nousee tärkeimmäksi kilpailueduksi wellness-alalla. Muihin palveluihin nähden wellnessissä ei ole suuria sesonkivaihteluita, kulutus päivässä on korkeampi ja koko wellness-palvelu tai -tuote on helppo paketoita valmiiksi. (MEK 2005, 11.) Korkeaan laatuun taas vaikuttaa Grönroosin (1998, 73-74) mukaan saatavuus ja yrityksen aukioloajat. Kattava ohjelma- ja palveluntarjonta, sekä soveltuvuus käyttötarkoitukseen ovat myös osa korkealaatuista palvelua (Hammarén 2010, 41). Yleisesti sanottuna asiakkaiden arvostamat ominaisuudet tuotteessa tai palvelussa kertoo laadusta (Bergström & Leppänen 2003, 201).

Kilpailueduissa kannattaa ottaa huomioon myös vuoden 2017 kahdeksan wellness-alan trendiä, jotka ovat

- saunan uudet muodot
- luontoa ja arkkitehtuuria yhdistävä wellness-arkkitehtuuri
- hiljaisuus
- taide ja luovuus keskipisteenä
- wellness lähtöpisteenä kauneudelle
- mielenterveyden hoito wellnessin avulla
- syövän hyväksyminen ja hoito wellnessillä
- wellness-palvelut kaikille ihmisille tulotasosta riippumatta.

Trendejä seuraamalla ja vaalimalla yrityksen palvelutarjonnassa pääsee helpommin mukaan wellness-alan menestykseen. Ala on kasvanut 10,6% vuosien 2013-2015 välillä, vaikka maailman yleinen talouskasvu on ollut laskussa. (Global Wellness Institute 2016.)

### **3 SUOMEN MONIALAISET WELLNESS-YRITYKSET JA NIIDEN PALVELUT**

Tässä luvussa esitellään suomalaisia monialaisia wellness-yrityksiä ja mitä niiden palveluntarjontaan kuuluu. Toimeksiantajayritys haluaa saada enemmän tietoa kilpailijayrityksistä, jotta saisi uusia ideoita yrityksen laajentamiseksi. Toimeksiantaja myös erikseen pyysi, että esimerkiksi kilpailijoiden sijainti kerrottaisiin sekä ylipäänsä laajaa tietoa kilpailijoista, jotta tarvittavat tiedot löytyisi tästä opinnäytetyöstä.

Palveluntarjonnan rooli osana hyvinvointiyritysten kilpailukeinoja on tutkimusongelmana, joten palveluiden tarjooma on tärkeässä asemassa tässä opinnäytetyössä. Tieto etsittiin kirjoista, julkaisuista sekä internetistä. Kirjastosta etsimällä hyvinvointiin ja wellnessiin liittyviä kirjoja, lukemalla niitä ja kirjoittamalla kohdat ensin ylös, mitkä antoivat teoretieto ko. aiheesta. Googlettamalla wellnessiä ja hyvinvointia erilaisilla yhdistelmillä, lukemalla lehtien, blogien, julkaisujen ym. tekstejä ja kirjoittamalla sopivat tiedot muistiin paperille.

Näin myös löytyi pikkuhiljaa kilpailijayritykset; googlettamalla joogastudiota, kahvilaa ja muita alaan liittyviä sanoja, kunnes tuli vastaan aina vain samat yritykset. Kilpailijoista tieto löytyi heidän internetsivuiltaan, Facebookista sekä Instagram-tileiltään. Tämä oli ainoa tapa löytää tietoa kilpailijayrityksistä, koska ala on niin uusi Suomessa, joten tästä ei ole vielä oikein kirjoja kirjoitettu, eikä joka kaupungissa ole vastaavia yrityksiä.

Kilpailijoista etsittiin heidän palvelunsa, tapahtumat mitä he järjestävät, kurssit sekä jos he myyvät jotakin tuotteita. Tässä kilpailijakartoituksessa oltiin eniten kiinnostuneita yrityksistä, joilla olisi joogastudio sekä kahvila, sillä nämä palvelut löytyvät myös toimeksiantajayritykseltä. Jos kahvilatoiminta puuttui, yritys luetaan toissijaiseksi kilpailijaksi. Selvitys kilpailijoista on siis näiden kriteerien pohjalta.





Kuvio 7. Kilpailukeinoja wellness-alalla Ristilän tekstin mukaan (2017, 24-25).

Lisäksi tässä tutkitaan, että millaiset varsinaisten kilpailijayrityksien kilpailukeinot voisivat olla aikaisemman esille tulleen kuvion 6 pohjalta. Kuviossa 7 on kilpailukeinot, jotka muodostuvat tärkeiksi wellness-alalla, sekä on helpoin ottaa selville, ilman yrityksessä vierailua. Näistä kerrotaan enemmän jokaisen varsinaisen kilpailijan kohdalla.

Varsinaisista kilpailijoista tutkittiin myös, miten kokonaisvaltainen hyvinvointi heidän yrityksessään toteutuu. Sekä mitkä hyvinvoinnin osatekijät tulevat esille yrityksen toiminnassa kuvion 4 pohjalta, keskittyen keskellä oleviin vihreän alueen osioihin.

### 3.1 Toimeksiantajan esittely haastattelun ja nettisivujen pohjalta

Bizarre on Salolainen yritys, joka tuottaa hyvinvointipalveluita erilaisella otteella ja halua näyttää tietä monialaisella hyvinvoinnin alalla. Yrittäjä tuo eri toimijat yhteen läheltä ja kaukaa, niin että asiakkaat voivat nauttia mahdollisimman monipuolisesti ja näin parantaa hyvinvointiaan. Bizarressa voi liikkua jooga- ja tanssitunneillaan ja kohta voi myös syödä terveellisesti. (Toimitusjohtajan Sanna Jousen haastattelu 9.11.2017.)

Hyvinvointi ei ole kuitenkaan vain mitä syö, miten nukkuu tai liikkuu, vaikka nämä kolme ovatkin tärkeimmässä osassa hyvinvoinnissa. Hyvinvointi on yrittäjän mielestä kokonaisuus, johon vaikuttaa monet muutkin asiat, kuten visuaalisuus taiteen, värien ja

musiikin kautta sekä yhteenkuuluvuuden tunne; perhe, ystävät, ympärillä olevat yhteisöt. Jos jokin näistä puuttuu, voi olla vaikea olla onnellinen. (haastattelu.)

Bizarre on kuin iso perhe, joka ottaa kaikki ihmiset vastaan sellaisena kuin he ovat, päämääränään parantaa hyvinvointia. Sen ideana on tuoda asiakkaille kaikkea mikä vain tukee hyvinvointia. (haastattelu.)

Bizarressa on kahvila-baari, taidelainaamo, myymälä, kabinetti ja liikuntasali erilaisille jooga ja muille tunneille. Kahvila-baari toimii keikka-, kohtaamis- sekä hengähdyspaikkana. Salon taiteilijaseuran jäsenten taidelainaamosta voi vuokrata taidetta niin yksityishenkilö, yritykset kuin yhteisötkin. Myymälästä voi ostaa yksilöllisiä ja ekologisia käsityötuotteita niin läheltä kuin kaukaakin. Kabinettia vuokrataan juhliin ja kokouksiin, johon voit tilata myös tarjoilut, koristelut sekä ohjelman. Kuva 1 yrityksen nettisivujen etusivulta. (Bizarre 2017; haastattelu.)



KOTI / TAPAHTUMAKALENTERI / BAR BIZARRE / LISÄÄ ▾

AVOINNA TI-PE klo 10-18, LA klo 10-16 ja joulukuussa SU klo 12-18

Ota yhteyttä p. 040 809 7308 tai [bizarre@bizarre.fi](mailto:bizarre@bizarre.fi)

# Tervetuloa Bizarreen!

Hyvinvointia erilaisella otteella

Kuva 1. Bizarren nettisivut

He tarjoavat hoitoja, hyvinvointia sekä valmennuksia:

- pranadi healing -energiahoitoja ryhmässä tai yksin
- afrotanssin alkeiskurssi
- kundaliinijooga -kurssi
- method putkisto original -kehonhallintamenetelmätunnit ja kasvoklinikka
- mediaaliset illat
- qi gong -kurssi
- dharmada -kurssi (Bizarre 2017; haastattelu).

Esimerkkeinä tapahtumista joulukuun 2017 tapahtumat:

- kuukauden taitelija näyttelyt vaihtuvat joka kuukausi
- pranadi healing -energiahoitoja tai meedioistuntoja
- rumpurentoutus
- naurujooga
- muksujooga
- power vinyasa jooga
- yinjooga
- joogan alkeet
- lempeä yinyasa flow
- seniorijooga 60+
- loistomieli-hypnoosivalmennuksia
- jouluaskartelutyöpaja
- vihreä joulukävely
- Muurlan joulumarkkinat, jossa Bizarre mukana markkinoilla (Bizarre 2017; haastattelu).

### 3.2 Kilpailijat ja palvelut

Kilpailijoiksi kuvaillaan yritykset, jolla on monialainen kokonaisuus palveluita hyvinvoinnin ja wellnessin saralla. Kiinnostavat yritykset rajattuna kooltaan pk-yrityksiksi, jotka ovat yksityisiä. Kylpylät eivät kuulu kilpailijoihin tässä tapauksessa. Kilpailijoilla täytyy olla vastaavia palveluita kuin toimeksiantajayrityksellä. Tällaisia yrityksiä ei ole Suomessa vielä paljon, koska tämä on suhteellisen uusi trendiala, joten lisäksi on rajoitettu tuota monipuolisuutta. Seuraavaksi esitellään kilpailijayrityksiä ja heidän palveluitaan.

### 3.2.1 Varsinaiset kilpailijat

Varsinaisiksi kilpailijoiksi lasketaan yritykset, joissa on joogastudio sekä kahvila muiden palveluiden lisäksi. Tässä esitellään näiden tärkeimpiä kilpailukeinoja kuvion 7 pohjalta, jotka tulivat esiin tutkimalla heidän www-sivuja, Facebookia sekä Instagramia. Tutkitaan myös mitkä hyvinvoinnin osatekijät tulevat esille yrityksen toiminnassa kuvion 4 pohjalta, keskittyen neljään keskellä olevaan osioon.

#### Roots Helsinki

Roots on vegaaninen kahvila, jossa tarjotaan lounasta, GreenStreetin raakakakkuja ja erikoisruokavalio catering-palveluita. Heiltä voi myös vuokrata tiloja erilaisiin tilaisuuksiin; virkistyspäivään, liikuntatunnille, polttareihin, kokoustamiseen tai juhliin. Heidän kautta saa myös, yksityistunnit joogasta vauhdikkaampaan menoon ja muuta tapahtumasuunnittelua. Heillä on myynnissä Sarwa Yogan ja Foamroller.fin joogaan liittyviä tuotteita. Naisten pukuhuoneen yhteydessä on Pukka Lounge, jossa myydään Pukkan ayurvedisten oppien mukaan koottuja tuotteita. Roots järjestää jatkuvasti erilaisia raakakakku- ja raakasuklaa workshopeja. Joogatunnin kertamaksu on 12e, kk-kortti on 110e ja aamukortti (voimassa klo 12 saakka) on 80e. Kuva 2 yrityksen nettisivujen etusivulta. (Roots 2017.)



Kuva 2. Roots Helsingin nettisivut

Rootsissa on joogatunteja eri-ikäisille:

- astanga
- flow
- hatha
- hatha flow
- lapsijooga
- lempeä aamujooga
- mindfulness-jooga
- sunday soul flow
- vijnana jooga
- yin
- yin&yang (myös eng.), (Roots 2017).

Tulevia tapahtumia ovat:

- Vahva kuin vuori -lapsijoogakurssi
- Äiti-vauvajoogakurssi
- Joulubrunssit
- Joogan tekniikkakurssi
- Tuoksuja ja mielenrauhaa – Eteeriset öljyt kurssi (Roots 2017).

Rootsin kilpailukeinot muodostuu hyvistä asiakaskokemuksista, lisäarvosta sekä kilpailueduista. Asiakaskokemus: Facebook 4,8/5 tähteä sisältää 122 arvostelua. Lisäarvo: kahvila on vegaaninen, sekä muut erikoisruokavaliot otettu hyvin huomioon.

Kilpailuetuina mainittakoon se, että yrityksen tilat ovat hyvin trendikkäät ja heillä on kattava tarjooma. Saavutettavuus on hyvä; Helsingin keskustassa, metro pysäkki vieressä, ratikka- ja bussipysäkkejä lähellä, hyvin auki ma-pe 8-21 ja la-su 10-18, hyvät www-sivut, näkyvyys sosiaalisessa mediassa: Facebook ja Instagram.

Rootsin toiminnassa otetaan huomioon kuvion 4 mukaisesti kaikki keskellä olevaa neljä osiota, vaikka parannettavaa ja laajennettavaa kyllä löytyy. Mielen osiosta he ottavat huomioon osalla joogatunneilla henkisen aktiivisuuden, sekä oppimisen järjestämällä erilaisia kursseja, niin joogakursseja kuin esimerkiksi raakakakun valmistus workshopeja. Tunnetta ja älyä ei niinkään ole huomioutu, vaikka vähän tietenkin sisältyy noihin aikaisempiin.

Kehon osiosta on huomioitu fyysinen aktiivisuus, mutta vain joogan osalta. Joogatunteja on sentään kattava tarjonta. Kauneuden hoitoa ei ole huomioitu ollenkaan. Terveys osiosta on otettu huomioon sekä ravitseminen että ruokavalio, tarjoamalla terveellistä vegetaarista ruokaa sekä kiinnittämällä huomiota myös erikoisruokavalioihin.

Viimeisestä osiosta on huomioitu joogatuntien sisällä rentoutuminen, lepo sekä meditaatio, muttei oikeastaan mietiskelyä. Näistä kaikista voisi olla omat tuntinsa, jossa keskitytään vain esimerkiksi rentoutumiseen.

### Hima. Happiness

Hima on luomukahvila, joka tarjoaa kasvisruokaa lounasaikaan, raakakakkuja Suvi Tikamolta, joogaopettajakoulutusta sekä tilavuokrausta; 2 eri kokoista salia, toimistotiloja ja neuvotteluhuone. Järjestävät paikan päällä erilaisten joogan alkeis- ja jatkokursseja. Joogatunnin kertakäynti on 20e, kk-kortti on 125e (ei sitoutumista) ja tutustumistarjous 3x kortti on (voimassa 1kk) 25e. Kuva 3 Himan nettisivujen etusivulta. (Hima 2017.)



Kuva 3. Hima. happinessin nettisivut

Yritys tarjoaa erilaisia joogatunteja:

- o basic flow
- o flow
- o dynamic flow
- o yin&yang
- o yin
- o trigger yin
- o restoratiivinen
- o hellitä tunti
- o aerial lempeä
- o aerial (Hima 2017).

Himalla on myös muutama verkkokurssi:

- o uuden alku
- o särkymisen siunaus
- o sydämen polku
- o joogan alkeet (Hima 2017).

Himan kilpailukeinot jäävät hieman vajaiksi. Asiakaskokemus tulee esille tärkeimpänä kilpailukeinona, Facebookissa arvostelut 5/5 tähteä, 41 arvostelua, tosin vain kahvilalla omat Facebook ja Instagram. Lisäarvoa yrityksen kahvilapalveluille antaa se, että he tarjoavat kasvisruokaa, ja löytyy myös vegaanisia sekä gluteenittomia vaihtoehtoja.

Tärkein kilpailuetu on sijainti Helsingin keskustassa, jossa ratikka ja bussit kulkevat vierestä. Toisena kilpailuetuna on muista joogastudioista poikkeava mummolatyyli sekä il-majooga.

Himan toiminnassa on otettu huomioon kuvion 4 mukaisesti hyvin keskellä olevat neljä osiota. Mielen osiosta henkinen aktiivisuus näkyy monellakin joogatunnilla sekä verkkokursseilla, joihin liittyvät myös oppiminen. Tunnetta käsitellään verkkokursseilla sekä heidän päämääränsä on, että kaikki olisivat onnellisia, mutta heidän tunteilleen saa tulla niin iloisena kuin surullisena arjen keskeltä.

Keho osiosta on huomioitu vain fyysinen aktiivisuus ja vain joogatunneilla. Joogaa on kumminkin hyvin laaja valikoima ja he myös kouluttavat joogaopettajia. Terveys osio on

huomioitu hyvin luomukahvilalla ja kasvisruoalla ja ottamalla erikoisruokavaliot huomioon. Viimeisestä osiosta on huomioitu kaikki erilaisilla joogatunneilla, rentoutuminen, lepo, mietiskely sekä meditaatio.

## Lentävä matto

Lentävä matto on joogastudio, jossa samoissa tiloissa toimii kahvila-ravintola ja he tarjoavat tilavuokrausta. Voit tilata polttarit, virkistyspäivän tai järjestää juhlat heidän vuokrattavissa tiloissa. Kahvila-ravintolan puolella tarjotaan päivittäin lounas ja brunssseja vaihtelevasti. Kahvilan tarjonta koostuu tuoreista terveellisistä juomista ja pikkupurtavista. Joogatunnin kertakäynti on 15e ilmajooga ja 12e muut, kk-kortti on 90e sekä tutustumiskortti 1x ilmajoogatunti + rajattomasti muita tunteja 2 viikon ajan on 35e. Kuva 4 Lentävän maton nettisivujen etusivulta. (Lentävä matto 2017; Lentävä lautanen 2017.)



Kuva 4. Lentävän maton nettisivut

Lentävän maton tarjoamat joogatunnit:

- erilaiset ilma jooga tunnit
- lasten akrosilkki
- hatha
- astanga
- yin
- yin & yang



- o flow
- o lempeä aamufLOW
- o yoga in english
- o ra jooga
- o jooga & meditaatio (Lentävä matto 2017).

Lentävän maton muut tunnit:

- o shindo
- o läsnä kehossa ja mielessä -syvärentoutusvenyttely
- o rentoutustunti ilmasilkeissä
- o pilates
- o foamrollaus & syvävenyttely
- o toiminnallinen treeni & kehonhuolto
- o meditaatio
- o mieleton tanssi (Lentävä matto 2017).

Joulukuun tapahtumia:

- o naisten sydänpiiri -lantion vapaus by Meri Mort
- o ecstatic dance shaman - vapauden liike by Meri Mort
- o ryhtiliike -ilmajoogaworkshop
- o ilmajoogan perusteet -workshop
- o hetken hermoloma -restoratiivisen joogan iltapäivä (Lentävä matto 2017).

Lentävän maton kilpailukeinoina ainakin on asiakaskokemus: Facebook arvostelu 4,9/5 tähteä, 89 arvostelua. Lisäarvoa heille antaa edullisin hinta, se että he suosivat kahvilassaan kotimaisuutta, satokausia sekä lähi- ja pientilatuottajia.

Kilpailuetuina on saavutettavuus: sijaitsee Tampereen keskustassa, joten on helppo löytää, löytyvät Facebookista ja Instagramista myös kahvilalla omat kanavat. Joogatunteja on aamusta iltaan, vaikka kahvila on lyhyemmin auki ti-pe 9.30-17.00. Kilpailuetuna myös ehdottomasti ilmajoogatunnit sekä muutenkin laaja palveluntarjonta.

Lentävän lautasen toiminnassa on otettu hyvin huomioon kuvion 4 mukaisesti kaikki neljä keskellä olevaa osiota. Mielen osio on huomioitu kokonaan; henkinen aktiivisuus joogatunneilla sekä muilla mielen rentoutustunneilla sekä oppiminen kursseilla ja workshoppeissa. Tunne on otettu huomioon esimerkiksi tunnetaitojen kouluttajan järjestämällä rentoutustunnilla ja äly pilates tunneilla keskittymistä vaativilla harjoituksilla.

Kehon osio on myös Lentävällä matolla keskittynyt vain fyysiseen aktiivisuuteen. Heillä on kumminkin laajin valikoima erilaista liikuntaa, koska erilaisten joogatuntien lisäksi on pilates-tunteja, lihaskuntotunteja, tanssitunteja, venyttelyä ym. Terveysosioista ravitsemus ja ruokavalio on huomioitu kahvilassa terveellisillä vaihtoehdoilla.

Viimeisestä osiosta on huomioitu kaikki; rentoutuminen ja lepo erilaisilla rentoutus- ja venyttelytunneilla, mietiskelylle sekä meditaatiolle löytyy myös erikseen omat tuntinsa, vaikka niitä tulee tehtyä myös joogan ohessa.

### Pure HERO ja pure MOVE

Pure Hero on elävän- ja raakaravinnonravintola, terveysruokaravintola, kahvila, sekä joogastudio. Puressa on salaattibuffet pöytä tarjolla joka päivä iltaan saakka. He järjestävät workshoppeja, jossa opetellaan raakakakkujen, -suklaiden ja pirtelöiden tekemistä, joka on heidän erikoisosaamista. Joogatunnin kertamaksu on 12e ja aamutunti 10e, kk-kortti on 120e, sekä kuukauden tutustuminen ensimmäisellä kerralla on 50e. Kuva 5 Pure Heron nettisivujen etusivulta. (pure HERO 2017; pure MOVE 2017.)



Kuva 5. Pure Heron nettisivut

Joogastudio tarjoaa erilaisia joogatunteja:

- hot yoga bliss
- yin bliss
- astanga fusion
- hot yoga fusion
- morning fusion
- vinyasa fusion
- yin & yang fusion
- hot yoga
- vinyasa (pure MOVE 2017).

Pure Heron kilpailukeinoja on myöskin asiakaskokemus. Heiltä löytyy eniten arvosteluja, joten arvostelut heidän kohdallaan on myös luotettavin. Facebookissa arvostelut 4,8/5 tähteä ja 345 arvostelua. Lisäarvoa heille antaa heidän erikoisosaaminen raakakakkuihin sekä muuhun raakaravintoon, superfood-pirtelöihin ja koko päivän tarjolla olevaan salaattibuffettiin. Lisäarvoa tulee myös siitä, että he ottavat erikoisruokavaliot hyvin huomioon: leivonnassa ei käytetä maitotuotteita, valkoista sokeria, vehnä jauhoja eikä kananmuna.

Kilpailuetuihin kuuluu saavutettavuus: sijaitsee Turun keskustassa kortteli kauppatorilta, joten on helppo löytää perille. Toinen joogasali on avattu Marttiin parin kilometrin päähän Turun keskustasta, ja toinen kahvila Pauligin kanssa yhteistyössä avattu Helsingin keskustaan. Turun kahvila on hyvin auki, myös viikonloppuisin. Kahvilalla ja joogastudiolla on omat www-sivunsa sekä Facebook ja Instagram. Trendikäs tyyli luo kilpailuetua myös.

Puressa on huomioitu kuvion 4 pohjalta keskellä olevat neljä osiota suhteellisen hyvin, mutta heillä on eniten puutteita verrattuna muihin varsinaisiin kilpailijoihin. Mielen osiosta on huomioitu joogatunneilla henkinen aktiivisuus, erilaisilla workshoppeilla oppiminen sekä tunteisiin yritetään vaikuttaa tunneilla ja opetuksessa; pyrkivät onnelliseen mieleen ja esim. unen saannin parantamiseen.

Kehon osiosta on Puressa huomioitu myös vain fyysinen aktiivisuus. Heillä ei ole kuin joogatunteja, mutta osalla tunteista keskitytään joogan lisäksi lihastreeniin tai cardioon. Terveysosio on hyvin huomioitu kahvilassa; terveystuokaravintola/-kahvila tarjoaa terveellistä salaattibuffettia päivittäin, raakakakkuja sekä ottavat erikoisruokavaliot todella hyvin huomioon.

Viimeisestä osiosta on huomioitu vain rentoutuminen sekä lepo erilaisissa rentouttavissa ja rauhallisilla joogatunneilla. Mietiskely sekä meditaatio on jäänyt huomiotta Puressa. Puren opetuksessa, kaikki lähtee ihmisläheisyydestä.

### 3.2.2 Toissijaiset kilpailijat

Toissijaisilta kilpailijoilta puuttuu kahvilatoiminta, vaikka joogastudio tai muuta vastaavaa liikuntapalvelua on; esimerkiksi personal trainer -palveluita. Tarjolla on myös muita palveluita tai myymälä. Tässä on lueteltu nämä yritykset ja niiden palvelut.

#### **Beaume**

Beaumessa on hyvin laaja valikoima erilaisia kosmetologin sekä hierojan palveluita, joogaa ja kiinalaisen lääketieteen hoitoja. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Beaume 2017.)

#### **Hyvinvointicenter**

Hyvinvointicenter tarjoaa Porissa:

- fysioterapiaa
- osteopatiaa
- hierontaa
- kosmetologin palveluita
- jalkahoitoja
- luontaishoitoja
- hemmottelupaketit terveyden ylläpitoon
- tuotteiden myyntiä
- astringajoogaa
- bailamama 2babyä
- bailamama 9monthsia
- flow joogaa
- joogaa
- kahvakuulatunteja
- kundaliinijoogaa

- lämpöjoogaa
- naurujoogaa
- physiopilatesta
- ryhtitunteja
- shiatsuvenyttelyä
- vinyasa joogaa
- yin&yangjoogaa
- yin joogaa
- äijäjoogaa
- äitiysjoogaa (Hyvinvointicenter 2017).

Yritys järjestää myös erilaisia tapahtumia/kursseja:

- jooga&viini -ilta yhteistyössä Elba-kahvilan kanssa
- hyvinvointipäivä karpalopisteessä
- bollywood tanssikurssit aikuisille sekä lapsille omansa
- meditatiivinen yinjooga-kurssi
- asahi health liikuntamuotoon tutustuminen
- jooga & äänimaljat & aromaattiset tuoksut-kurssi
- kahvakuula & kehonhuolto-kurssi
- joogan alkeiskurssi
- astangan alkeiskurssi
- iyengarjooga-kurssi
- joogaretriitti matka Itävaltaan (Hyvinvointicenter 2017.)

## **SHALA Helsinki**

SHALA on jooga- ja hyvinvointistudio. Shalalta voi tilata tyky-päivän koko tiimille tai johtajille, joogaa työryhmille työpäivän aikana, salin ja hoituhuoneen vuokrausta. Hyvinvointikeitaasta löydät myös Pure Wasten ja SHALAN co-brändättyjä tuotteita, Dropp-Stigg juomapulloja, Naturado luonnonkosmetiikkaa, Kopardi Companyn koruja, AnnaKa Taiwan maloja, raakasuklaata, raakapatukoita sekä janojuomaksi löytyy Droppin joko hiilihapollinen- tai tavallinen kivennäisvesi. Yritys sijaitsee Helsingissä. (SHALA 2017.)

Yritys tarjoaa erilaisia joogatunteja:

- flow jooga

- method jooga
- lempeä jooga
- yin jooga
- jooga miehille (SHALA 2017).

Shala tarjoaa myös erilaisia kursseja:

- lightfulness ja lempeä jooga -retiriitti
- hyvää oloa joogasta raskauden aikana
- crystal medicine & yoga retreat (SHALA 2017).

Shala tarjoaa myös erilaisia hoitoja:

- ayurvedista joogahierontaa
- shiatsu-hierontaa
- perinteistä hierontaa
- urheiluhierontaa
- spahoitoja ja sokeroiteja (SHALA 2017).

### **LauraWellness**

Laura Hotti on personal trainer, jonka palveluihin kuuluu kauniina alttarille -paketti, kosmetologin palvelut, parturi-kampaaja -palvelut sekä ripsiteknikon -palvelut. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Laura Hotti 2017.)

### **Sini Lindberg Energy & Wellness**

Sini Lindbergin palveluihin kuuluu VortexHealing-energiahoidot yksilöille sekä ryhmille, ravinto- ja liikuntasuunnitelma, liikuntasuunnitelman päivitys, kokonaisvaltainen hyvinvointi -luennointia yrityksille, life coach -paketti sekä pysähtyminen itseensä -meditaatio ryhmä. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Sini Lindberg 2017.)

## **Kasvukierre Wellness**

Kasvukierre Wellnessin missiona on löytää asiakkaalle kokonaisvaltainen tasapaino elämään oikeanlaisen ravinnon, liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin myötä. Heidän järjestämiä kursseja; aamutreenit luonnossa 1-2krt viikossa, kevennä kesäksi -kurssi sekä keuhonhuolto workshop. Yritys sijaitsee Veikkolassa. (Kasvukierre Wellness 2017.)

## **Wellness & Balance**

Wellness & Balance tarjoaa yksilöllisiä hyvinvointi-, liikunta ja fysioterapiapalveluita, viiteen vuodenaikaan jakautuvia tunteja, ohjaajakoulutuksia: ChiBall ja seasonal yoga, räätälöidyt kurssit, luennot ja hyvinvointipäivät. Heillä on myynnissä ChiBall tuotteet, Young Living aromaöljyt sekä Body Bow - selkäsi iloksi. Heiltä saa varattua myös yksityistunteja sekä -valmennusta. Yritys sijaitsee Espoossa. (Wellness & Balance 2017.)

## **Yoga Nordic**

Yoga Nordic järjestää workshoppeja, kouluttaa jooga opettajia, studioissa on myynnissä joogakortit, lahjakortit ja parhaat joogatuotteet, sekä -vaatteet. Pitävät työhyvinvoinnin luentoja ja luo henkilökohtaisia harjoitusohjeita sekä heiltä saa myös yrityslahjat. Yritysasiakkaille räätälöi tarpeen mukaan oman joogaviikkotunnin joko omissa tai yrityksen tiloissa. Yritys sijaitsee Helsingissä, Vantaalla, Espoossa sekä Turussa. (Yoga Nordic 2017.)

Yoga Nordic tarjoaa erilaisia tunteja:

- hot jooga
- pilates
- air jooga
- air jooga core
- astanga vinyasa
- seinä jooga
- prana flow
- yin jooga
- hatha flow

- barre jooga
- baby & parent jooga
- lasten jooga (Yoga Nordic 2017).

### **Shanti Joogakoulu**

Shantilla on verkkokurssit ja online -joogatunnit, joogatunteja valittavana kuudestatoista joogasuuntauksesta paikan päällä sekä järjestävät joogamatkoja. He järjestävät erilaisia kursseja; alkeiskursseja joogan maailmaan, joogaopettajakoulutusta, tantra tanssin koulutusta sekä tantrakoulutus naisille. Yrityksille he voivat räätälöidä sopivan päiväohjelman omien halujen mukaan. Hoiva-Shantissa toimii monia eri palveluita, kuten rentouttavia hierontaa, astrologisia tulkintoja, terveyden ylläpitoa sekä akupunktiota. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Shanti 2017)

### **Erämys**

Erämys on hieman erilainen hyvinvointialan yritys kuin muut mainitut. Yritys sijaitsee Kotkassa. (Erämys 2017.)

Heidän palveluita on:

- koskenlasku Kymijoella
- kokoukset
- jokirelax ja kalastus
- catering ja Kultala-mökki
- sauna ja luontospa
- melontaa jättikanootilla
- wellness ja rantarelay
- koskiuinti
- vauhdikas tyky-päivä (Erämys 2017).

### **Natural Wellness**

Natural wellness etsii hyvinvointia, terveyttä ja kauneutta luonnosta funktionaaliseen lääketieteeseen perehtyneen terveydenhoitajan, sairaanhoitajan ja kosmetologin Sara



Adolfsenin avulla. Sara kirjoittaa lisäksi blogia yritykseensä liittyvistä aiheista. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Natural Wellness 2017.)

Hänen palvelut ovat:

- o ravintovalmennus
- o kuntosaliohjaus
- o henkinen valmennus
- o probioottiset kosmetologihoidot (Natural Wellness 2017).

Hän myös luennoi ja pitää koulutustilaisuuksia esimerkiksi aiheista:

- o kokonaisvaltainen terveys ja hyvinvointi
- o tasapainoinen keho ja mieli
- o työhyvinvointi ja työssä jaksaminen
- o funktionaalinen lääketiede
- o suoliston tasapaino koko terveyden perustana
- o stressi ja uupumus
- o probioottinen ihonhoito
- o henkinen valmennus ja oman suunnan löytäminen ja tyytyväisyyden lisääminen elämässä (Natural Wellness 2017).

### **Satama Wellness**

Satama Wellness tarjoaa laajan valikoiman hyvinvointi- ja terveystalveluita klassisesta hieronnasta uusimpaan My Fascia hoitoon. Tekevät yhteistyötä personal training ohjaajan, ravintoneuvojan sekä kauneudenhoitolan kanssa. Yritys sijaitsee Turussa. (Satama Wellness 2017)

#### **3.2.3 Ei-varsinaiset kilpailijat**

Ei-varsinaiset kilpailijat ovat ne yritykset, jotka toimivat hyvinvoinnin alalla, mutta heiltä puuttuu sekä joogastudio että kahvila. Seuraavana muutama esimerkki tällaisista yrityksistä.

## **Nancy´s Wellness & Beauty**

Nancy´s Wellness & Beautyn hoitovalikoimassa on kehoa puhdistavia ja kauneutta edistäviä hoitoja sekä rentouttavia hierontaa ja terapiahoitoja. Lisäksi on erilaisia hyvinvointia edistäviä tuotteita myynnissä. Yritys sijaitsee Porvoossa. (Nancy´s Wellness & Beauty 2017)

## **Luxury Wellness**

Luxury Wellness on kauneushoitola, jossa on hierontaa laaja valikoima, reiki-energiahoitoja, sekä astrologiapalveluita. Myynnissä on FitLine ja BeautyLine merkkien tuotteita. Yritys sijaitsee Turussa. (Luxury Wellness 2017)

## **Lifted**

Lifted, joka sijaitsee Helsingissä, tarjoaa:

- liikunnan aloitus viikko -verkkovalmennusta
- elämäntapamuutos 4 viikossa -verkkovalmennusta
- nouse uudelle tasolle 8 viikossa -verkkovalmennusta
- työhyvinvointi valmennukset yrityksille
- 10 viikon verkkovalmennus yrityksille ja yhteisöille, jossa luodaan pysyviä tuloksia sekä yksilöiden että koko yhteisön hyvinvointiin, suorituskykyyn ja tiimihenkeen
- järjestää myös live-tapahtumia (Lifted 2017).

## **Eco Beauty Wellness**

Eco Beauty Wellness koostuu luonnonkosmetiikan verkkokaupasta ja maahantuonnista, puhtaasta ilman salongista ja hyvinvointi-blogista. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Eco Beauty Wellness 2017.)

Salongissa on erilaisia palveluita:

- energialeikkaus hiuksille

- o kasvivärjäys
- o savivaalennus
- o päänahan hoidot
- o mantelinen kosketus hoito
- o intialainen päähieronta
- o John Masters organics -rakennepaikkaava hoito (sis. pesu ja föönaus)
- o spa-hoitoja on tulossa (Eco Beauty Wellness 2017).

### **Nirvana Wellness & Eco Beauty**

Nirvana Wellness & Eco Beauty tarjoaa eco beauty -kauneushoitoja, wellness -hyvinvointihoitoja. Heillä on teen-verkkokauppa sekä teetorstai -teen maistelu torstai iltaisin. Yritys sijaitsee Kouvolassa. (Nirvana Wellness & Eco Beauty 2017)

### **Silvoplee**

Silvoplee on kasvisruoka ravintola, jossa on buffet tarjoilu kilohinnan mukaan. Se on myös luomukahvila, raakakakkugalleria sekä heiltä voi vuokrata tiloja. Voit tilata aamupala-cateringpalvelua heiltä. Heillä on myös omistajan tekemä kirja kasvisruoasta myynnissä kahvilassa sekä verkkokaupassa. Yritys sijaitsee Helsingissä. (Silvoplee 2017.)

Vuokrattavana on:

- o kabinetti; joka sopii kokouksiin, syntymäpäiviin, tilattuun aamiaisiin tai vaikka pöytävaraukseen omalle porukalle
- o kellari; joka sopii kokouksiin, luentoihin, tyky-päivään, polttareihin, workshoppeihin, joogatuntiin, hoitolaan sekä pop-up-kauppaan (Silvoplee 2017).

## 4 LOPUKSI

Tämän opinnäytetyön tavoite oli tehdä selvitys siitä, että millaisia kilpailijoita toimeksiantajayrityksellä on Suomessa ja mitä niiden palveluihin kuuluu. Teoriaosa on tutkimus wellness-alan synnystä, mitä wellness-ala on Suomessa, mitä tarkoittaa monialainen wellness sekä mitä kilpailukeinoja wellness-alalla on.

Tulokset ovat kattavat ja aikataulu pysyi sovitussa. Ajallaan tehty kattava kilpailijaselvitys onnistui sekä tutkimus siitä, että mitä on wellness ja monialainen wellness sekä mitä se on erityisesti Suomessa. Kirjoittaja oppi paljon wellness-alasta ja mistä se on saanut alkunsa, jotka ei ollut tuttuja hänelle entuudestaan. Teoriaosa toimii hyvin myös tiiviinä tietopakettina wellnessistä ja sen alkuperästä. Teoriaosassa käytettiin nettisivu ja nettiartikkeleiden lisäksi paljon kirjalähteitä. Tutkittiin eri lähteistä, että mitä wellnessistä on kirjoitettu ja havaittiin, että kaikissa alan kirjoissa ja teksteissä on käytetty samoja lähteitä. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään näitä alkuperäisiä lähteitä, jotta tieto olisi mahdollisimman luotettavaa.

Varsinaisia kilpailijayrityksiä, joilla on sekä joogastudio, että kahvila löytyi internethaulla vain viisi. Etukäteen oli tiedossa, ettei tällaisia yrityksiä ole kovin montaa vielä Suomessa, koska ala on niin uusi. Silti tämä oli yllättävää, että löytyi vain viisi vastaavaa yritystä. Tällaisia yrityksiä voi olla vielä lisää Suomessa, mutta joko heillä ei ole nettisivuja tai niiden googlenäkyvyys on huono. Lopulta myös kävi ilmi, että yksi näistä viidestä yrityksestä oli lopettanut toimintansa tänä syksynä, joten esiteltiin vain neljä yritystä.

Toissijaisia kilpailijayrityksiä, joilta puuttuu kahvilatoiminta, mutta on joogastudio tai muu vastaava liikuntapalvelu, löytyi 12. Tarjolla täytyy olla myös muita palveluita, jotta ne läpäisevät monialaisen wellness yrityksen kuvauksen. Näitä on varmasti muutama vielä lisää, mitä ei googlesta löytynyt, mutta tässä on jo kattava näyttö siitä mitä näillä yrityksillä on palveluina.

Ei-varsinaisia kilpailijayrityksiä, jotka toimivat hyvinvoinnin alalla Suomessa, mutta heiltä puuttuu sekä joogastudio että kahvila, löytyy paljon. Tässä opinnäytetyössä esitellään kuusi esimerkkiyritystä, jotta on selkeämpää mitä ne voisivat olla. Ei-varsinaisiin kilpailijoihin kuuluu myös julkiset hyvinvoinnin palvelut, ketjuyritykset sekä kylpylät. Näitä ei käsitelty ollenkaan tässä opinnäytetyössä, koska ne eivät olleet sitä, mistä toimeksiantaja oli kiinnostunut.

Tavoitteeseen päästiin, koska tuloksena on kattava listaus pienistä yksityisistä monialaisen wellnessin yrityksistä Suomessa. Yrityksillä oli lähestulkoon samanlaiset palveluntarjonnat, kuin toimeksiantajayrityksellä, mutta tyyli oli hieman erilainen jokaisessa yrityksessä. Kilpailukeinot olivat kaikissa lähes samat. Asiakaskokemus on tärkeässä osassa palvelualalla, löysin jokaiselta hyvät arvostelut Facebookista, joten se laskee sen tärkeyttä kilpaillessa muita vastaan. Lisäarvoa tuottaa se esimerkiksi, että ottaa erikoisruokavaliot huomioon, kuten kaikki kilpailijat ottavatkin sekä panostaa ruoan laatuun. Erikoisuutena joka tuo lisäarvoa oli yhdellä yrityksellä heidän erikoistuminen raakaravintoon, sekä yhdellä edullisin hinta. Kilpailuedut olivat myös lähes samat: hyvä saavutettavuus (sijainti ja www-sivut, some), kattava tarjooma sekä erilaiset tyylit yrityksen tiloilla (trendikäs tyyli, mummolatyyli, kotoisa tyyli).

Varsinaiset kilpailijayritykset olivat tutkimuksen mukaan ottaneet hyvin huomioon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Tässä käytettiin pohjana teoriaosassa käytettyä kuviota 4, perehtyen keskellä oleviin neljään vihreään osioon. Kaikilla näillä yrityksillä oli jokaisesta osiosta edes yksi osatekijä otettu huomioon. Voi siis sanoa, että nämä yritykset ovat todellakin monialaisia wellness-yrityksiä. Laajennettavaa siis jokaiselta löytyy, mutta harvalla yrityksellä nyt on kaikkea mahdollista tarjollakaan.

Ala laajenee koko ajan ja vastaavia yrityksiä tulee lisää jatkuvasti. Tällaista kilpailijaselvitystä ei ole aikaisemmin tehty monialaisesta wellness-alasta. Löytyi ainakin hyvinvointialan matkailuun ja kuntosaliryksille tehtyjä vastaavia selvityksiä, joten oli hyvä myös tehdä tällaisille vähän erilaisella otteella toimiville wellness-alan yrityksille oma selvityksensä ja tuoda nämä samalla ns. kartalle. Jatkossa varmasti tulee lisää selvityksiä ja tutkimuksia ko. aiheesta, koska ala kasvaa vauhdilla.

Lopuksi muutama idea toimeksiantajalle mitä he voisivat lisätä palveluntarjontaan: lounasruokailu (tulossa helmikuussa 2018), raakakakkuja, juoksukoulu tai lenkkiporukka, joogaopettajakoulutusta, lauantai- tai sunnuntaibrunssi, ruokaan tai jälkiruokiin liittyviä workshopeja, hemmottelupaketteja, kauneudenhoitopalveluita, ravinto-ohjausta, hyvinvointi sparraus-luentoja, myyntiin joogaan ja rentoutumiseen liittyviä tuotteita, yrityksille tyky-päiviä toivomusten mukaan sekä lisää erilaisia joogatunteja, tanssitunteja ym. liikuntatunteja. On tärkeää, että uusista palveluista ja tuotteista laitettaisiin aina nettisivuille ja Facebookiin maininta ja paketeista esimerkkejä, jotta mahdollisten asiakkaiden olisi helpompi miettiä mitä heidän tyky-päivä tai polttarit esimerkiksi pitäisi sisällään.

## LÄHTEET

### Aineistolähteet:

- Beaume 2017. Viitattu 30.11.2017. Luettavissa <http://www.beaume.fi/>.
- BizarreLife 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <http://www.bizarre.fi/>.
- Eco Beauty Wellness 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <https://www.ecobeautywellness.com/>.
- Erämys 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <https://www.eramys.fi/>.
- Hima Happiness 2017. Viitattu 30.11.2017. Luettavissa <http://himahappiness.com/>.
- Hyvinvointicenter 2017. Viitattu 30.11.2017. Luettavissa <https://www.hyvinvointicenter.fi/>.
- Kasvukierre Wellness 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <https://www.kasvukierre.fi/>.
- LauraWellness 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <http://www.laurawellness.com/>.
- Lentävä Matto 2017. Viitattu 30.11.2017. Luettavissa <http://lentavamatto.fi/>. <http://lentavalautanen.fi/>.
- Lifted 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <https://lifted.fi/>.
- Luxury Wellness 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa [https://www.facebook.com/pg/Luxury-wellnesstku/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/Luxury-wellnesstku/about/?ref=page_internal).
- Nancy's Wellness & Beauty 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <http://nancys.fi/>.
- Natural Wellness 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <https://naturalwellness.fi/>.
- Nirvana Wellness & Eco Beauty 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa [https://nirvana.johku.com/fi\\_FI#](https://nirvana.johku.com/fi_FI#).
- Pure Hero 2017. Viitattu 30.11.2017. Luettavissa <http://www.purehero.fi/>. <https://www.facebook.com/purehero/>. <http://puremove.fi/>.
- Roots Helsinki 2017. Viitattu 30.11.2017. Luettavissa <https://www.rootshelsinki.fi/>.
- Satama Wellness 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <http://www.satamawellness.fi/index.html>.
- Shala Helsinki 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <https://www.shalahelsinki.com/>.
- Shanti Joogakoulu 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <http://www.jooga.fi/>.
- Silvoplee 2017. Viitattu 28.11.2017. Luettavissa <https://silvoplee.fi/>.
- Sini Lindberg Energy & Wellness 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <http://sinilindberg.fi/>.
- Wellness & Balance 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <http://www.wellnessandbalance.fi/index.html>.
- Yoga Nordic 2017. Viitattu 29.11.2017. Luettavissa <http://www.yoganordic.fi/fin/>.

**Muut lähteet:**

Ardell, D.B. 2010. The History of Wellness Models -Wellness Models of the Past and the New REAL Wellness Model of the Future. Viitattu 22.11.2017. Luettavissa [https://www.seekwellness.com/wellness/wellness\\_models.htm](https://www.seekwellness.com/wellness/wellness_models.htm).

Bergström, S. & Leppänen, A. 2003. Yrityksen asiakasmarkkinointi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Brown, A. 2017. What Is A Wellness Spa? Viitattu 22.11.2017. Luettavissa <https://www.trip-savvy.com/what-is-a-wellness-spa-3089748>.

Dunn, H.L. 1961. High-Level Wellness. Arlington, VA: Beatty Press.

Erfurt-Cooper, P. & Cooper, M. 2009. Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs. Bristol: Channel View Publications. Viitattu 22.11.2017. Luettavissa osoitteessa [https://books.google.fi/books?id=GHUmpHFaHtUC&pg=PA31&lpg=PA31&dq=definition+of+wellness+dunn+well-being+and+fitness&source=bl&ots=Oha7JKiB2A&sig=rOm\\_RK9lf-ZyLzkmVI\\_r48hHyuLQ&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwi9ssK8\\_9HXAhXmBZoKHcazBokQ6AEIP-TAD#v=onepage&q=definition%20of%20wellness%20dunn%20well-being%20and%20fitness&f=false](https://books.google.fi/books?id=GHUmpHFaHtUC&pg=PA31&lpg=PA31&dq=definition+of+wellness+dunn+well-being+and+fitness&source=bl&ots=Oha7JKiB2A&sig=rOm_RK9lf-ZyLzkmVI_r48hHyuLQ&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwi9ssK8_9HXAhXmBZoKHcazBokQ6AEIP-TAD#v=onepage&q=definition%20of%20wellness%20dunn%20well-being%20and%20fitness&f=false).

Global Wellness Institute 2016. 8 Wellness Trends for 2017 – and Beyond. Miami: Global Wellness Summit. Viitattu 23.11.2017. Luettavissa [http://www.globalwellnesssummit.com/wp-content/uploads/Industry-Research/8WellnessTrends\\_2017.pdf](http://www.globalwellnesssummit.com/wp-content/uploads/Industry-Research/8WellnessTrends_2017.pdf).

Global Wellness Institute 2017. Global Wellness Economy Monitor, January 2017. Miami: Global Wellness Summit. Viitattu 27.11.2017. Ladattavissa <https://www.globalwellnessinstitute.org/industry-research/>.

Grénman, M.; Rääkkönen, J. & Wilska, T-A. 2014. Wellness – Elämyksellinen hyvinvointikulutus haasteena kaupalle ja palveluliiketoiminnalle. Kulutustutkimus. Nyt 8 (1), 45-59. Viitattu 23.11.2017. Luettavissa [http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2014/09/4\\_Greenman-ym.pdf](http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2014/09/4_Greenman-ym.pdf).

Grönroos, C. 1998. Nyt kilpaillaan palveluilla. 5. painos. Porvoo: WSOY.

Halonen, K. 2015. Minustako yrittäjä? Tuotteistaminen, hinnoittelu. Viitattu 8.12.2017. Luettavissa <https://www.slideshare.net/KatiHalonen/minustako-yrittj-tuotteistaminen-hinnoittelu>.

Hammarén, R. 2010. Wellness-palveluliiketoiminnan laatutekijät. Aalto-yliopisto Kauppakorkeakoulu. Viitattu 27.11.2017. Luettavissa [http://epub.lib.aalto.fi/ethesis/pdf/12360/hse\\_ethesis\\_12360.pdf](http://epub.lib.aalto.fi/ethesis/pdf/12360/hse_ethesis_12360.pdf).

Hentinen, L. 2002. Wellness-käsite matkailussa. Puheenvuoro Matkailurahoittajien koulutuspäivillä 25.9.2002. Viitattu 23.11.2017. Luettavissa <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/2003-Wellnes-esitys-syyskuu2002.pdf?dl>.

Juusela, A. 2017. Hyvinvoinnin trendi vaikuttaa myös vähittäiskaupassa. 14.07.2017 Yanca Oy Ltd. Viitattu 27.11.2017. Luettavissa <http://yanca.fi/hyvinvoinnin-trendi-vaikuttaa-myos-vahittaiskaupassa/>.

Lindroos, Pia 2015. Palvelutuotteet ja osaaminen hyvinvointikohteissa Suomessa. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.11.2017. Luettavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101818/Opinnaytetyo\\_Pia%20Lindroos.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101818/Opinnaytetyo_Pia%20Lindroos.pdf?sequence=2).

MEK 2005. Hyvinvointi- ja wellness-matkailun peruskartoitus. Viitattu 22.11.2017. Luettavissa [http://87.108.50.97/re-lis/REL\\_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/\\$FILE/A144%20Hyvinvointimat-kailu\\_peruskartoitus.pdf](http://87.108.50.97/re-lis/REL_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/$FILE/A144%20Hyvinvointimat-kailu_peruskartoitus.pdf).

Müller, H. & Lanz-Kaufmann, E. 2001. Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing* 7/2001, 5-17.

Pow, R. 2017. Wellness & Betterment – Future Thinking. 6.1.2017. Viitattu 22.11.2017. Luettavissa osoitteessa <https://www.slideshare.net/BeccaPow/future-thinking-report-70752121>.

Ristilä, V. 2017. Hyvinvointialan yrityksen liiketoimintasuunnitelma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.11.2017. Luettavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133203/ristila\\_ville.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133203/ristila_ville.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Strohecker, J. 2015. What is Wellness? -Wellness inventory. Viitattu 23.11.2017. Luettavissa [https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/e031/um/TRAVIS\\_STROHECKER\\_What\\_is\\_Wellness.pdf](https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/e031/um/TRAVIS_STROHECKER_What_is_Wellness.pdf).

Sääski, K. 2016. Business tuo hyvinvointia – hyvinvointi luo bisnestä. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.11.2017. Luettavissa <https://blogit.savonsanomat.fi/liiketta-liiketoimintaan/business-tuo-hyvinvointia-hyvinvointi-luo-bisnesta/>.

The Marketing Mix 2015. The Marketing Mix 4P's and 7P's Explained. Viitattu 8.12.2017. Luettavissa <http://marketingmix.co.uk/>.

Travis, J.W. & Ryan, R.S. 1975. *Wellness Workbook -How to Achieve Enduring Health and Vitality*. Mill Valley, CA: Wellness Associates.

WHO 2014. Basic Documents. 48. painos. Viitattu 22.11.2017. Luettavissa osoitteessa <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf#page=1>.