

Annakaisa Tavast

# MUUTOSMATKAILUILMIÖN HYÖDYNTÄMINEN MIKROYRITYSTEN LIIKETOIMINNASSA

Toimintamuotona joogaleirit ja -retriitit

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto  
Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus

2024



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	restonomi (AMK)
Tekijä	Annakaisa Tavast
Työn nimi	Muutosmatkailuilmion hyödyntäminen mikroyritysten liiketoiminnassa. Toimintamuotona joogaleirit ja -retriitit.
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2024
Sivut	31 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja	Marjut Kasper

## TIIVISTELMÄ

Matkat, joiden keskeisenä motiivina on muutoksen aikaansaaminen fyysisessä ja/tai henkisessä hyvinvoinnissa, ovat kiinnostava ja suositaan kasvatettava matkailun muoto. Tässä tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmää hyödyntävässä opinnäytetyössä kuvataan matkailun motiiveja ja tarkastellaan muutosmatkailua ilmiönä. Muutosmatkailu vaikuttaa painottuvan vähintään keskituloisten ja kokeneempien matkailijoiden matkailumuodoksi. Opinnäytetyössä osoitetaan, että muutosmatkailukokemuksiin pääsemiseksi tarjottavien elämysten tulee olla mahdollisimman kokonaisvaltaisia: fyysisiä, emotionaalisia, älyllisiä ja henkisiä. Asiakkaisiin on syytä luoda aito ja hyvä vuorovaikutus jo matkan suunnitteluvaiheessa. Muutosmatkailijoiden tavoittaminen vaatii kuitenkin uudenlaista asiakassegmentointia, markkinointia ja tarinankerronnan tapaa sekä palvelujen kehittämistä.

Jooga on henkistä ja fyysistä harjoittelua yhdistävä harjoite, joka etenkin arkiympäristön ulkopuolella, intensiivisesti toteutettuna saattaa vaikuttaa elämäntähtämykseen, arvomaailmaan tai käsityksiin hyvästä elämästä. Joogan harrastajat ovat osin samaa kohderyhmää muutosmatkailija-kohderyhmän kanssa. Joogaohjaajille suunnatun kyselytutkimuksen kautta opinnäytetyössä selvitettiin, mitä odotuksia ja vaatimuksia joogaretriittien ohjaajilla on kohteelle, jossa joogaleirejä järjestetään. Ohjaajien näkökulmasta tarvitaan sopiva sisätila sekä laadukasta kasvisruokaa. Majoittumista varten on hyvä olla yhden hengen huoneet, sisä vessat ja -suihkut. Myös paikan saavutettavuus julkisilla liikennevälineillä on tärkeää. Ohjaajat arvostaisivat arvomaailmaltaan samanhenkisen matkailuyrittäjän kanssa yhteistyössä järjestettyä leiriä tai retriittiä. Leirin aikana ohjaajalle on hyvä pystyä tarjoamaan yksityisyyttä vähintään majoituksen osalta.

Tutkimustulokset hyödyntävät esimerkiksi eteläsavolaisia maatilamatkailuyrittäjiä ja muita matkailualan palveluyrittäjiä muutosmatkailuilmion hyödyntämisessä ja edelleen liiketoimintansa kehittämisessä.

**Asiasanat:** matkailu, jooga, Etelä-Savo, retriitti

Degree title	Bachelor of Hospitality Management
Author	Annakaisa Tavast
Thesis title	Business opportunities of transformative travel: yoga camps and retreats
Commissioned by	The South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2024
Pages	31 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Marjut Kasper

## ABSTRACT

Transformative travel is an attractive and growing form of tourism. This constructive design-based study describes the motives of tourism and examines the phenomenon of transformative travel.

Yoga is an exercise form that combines mental and physical training, and it may have an impact on a person's set of values. Yoga practitioners can be considered a similar target group as the transformative travellers. In this study, expectations and requirements of yoga instructors were studied with a questionnaire survey.

Based on this study, travellers more open for transformative travel are likely to have middle-income and some previous travel experience. The thesis suggests that to achieve a transformative travel experience, a wide range of traveller needs should be covered: physical, emotional, intellectual and spiritual. Genuine and good interaction between service providers and customers should be established at the planning stage of the trip. However, to attract transformative travellers, customer segmentation, marketing and service development must be well planned.

With reference to yoga, this study revealed that from the instructors' point of view, an indoor yoga space and tasteful vegetarian food are relevant. Accommodation should be provided in single rooms equipped with indoor toilets and showers. Accessibility by public transportation is also important. Based on the survey, the instructors would be willing to organize a camp or retreat together with a like-minded travel entrepreneur. During the retreat, the yoga instructors seem to prefer some degree of privacy, at least in terms of accommodation.

The findings of the thesis may be beneficial for the entrepreneurs in the tourist and service industry in South Savo if they wish to consider the potential of transformative travel to improve their business.

**Keywords:** travel, yoga, South Savo, retreat

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TYÖN TAVOITE JA TOIMEKSIANTAJA .....	5
2.1	Tutkimuskysymykset.....	6
2.2	Opinnäytetyön toteutustapa .....	6
2.3	Työn toimeksiantaja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu .....	6
3	MUUTOSMATKAILU JA MATKAILUN TEORIAT .....	7
3.1	Muutosmatkailu.....	7
3.2	Matkailun motiivit .....	9
3.3	Elämys ja elämyskolmio .....	11
4	JOOGA JA SEN POTENTIAALI MUUTOSMATKAILUSSA.....	13
4.1	Henkisestä etsimisestä kaupalliseksi hyvinvointituotteeksi.....	13
4.2	Erilaisia reitittejä .....	14
5	ETELÄ-SAVON MATKAILUYRITYSTEN ERITYISPIIRTEET JA JOOGATARJONTA MAAKUNNASSA .....	15
5.1	Etelä-Savon matkailuyrittämisen erityispiirteet ja tulevaisuus.....	15
5.2	Joogatarjonta Etelä-Savon ja sen naapurimaakuntien matkailukohteissa .....	17
6	TYÖN TOTEUTUS .....	18
7	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET .....	19
7.1	Keväällä ja syksyllä viikonloppuleirejä, kesällä pidempiä.....	20
7.2	Kasvisruokaa joogaajille .....	21
7.3	Keski-ikäisille keskivertoa parempaa .....	22
7.4	Kohteen sijainti ja ympäristö .....	22
7.5	Arvopohja .....	23
7.6	Ohjaajien huomioiminen .....	23
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
9	POHDINTAA.....	26
	LÄHTEET.....	28

## 1 JOHDANTO

Matkailualaan liittyy suuria muutostrendejä ja -paineita esimerkiksi ilmastonmuutoksen ja kuluttajakäyttäytymisen muutosten vuoksi. Ekologinen kestävyyskriisi pakottaa matkailualan toimijat kehittämään uudenlaisia, vastuullisempia toimintamuotoja. Puhtaaseen luontoon, vuodenaikojen vaihteluun ja erilaiseen kokemustarjontaan pohjautuva Suomen matkailu kiinnostaa matkailijoita eri puolilta Eurooppaa, Aasiaa ja Amerikkaa. Toisaalta Suomi kilpailee matkailijoista muiden Pohjoismaiden ja lopulta koko maailman kanssa. Todellisuutta on sekin, että moni suomalainen haluaa lomallaan kokea uutta nimenomaan ulkomailla. Uudet ideat ja liiketoimintamallit ovat välttämättömiä.

Matkat, joiden keskeisenä motiivina on muutoksen aikaansaaminen fyysisessä ja/tai henkisessä hyvinvoinnissa, ovat kiinnostava ja suosiotaan kasvatettava ilmiö. Muutosmatkailu on ilmiö, joka voi lähitulevaisuudessa tarjota matkailuyrittäjille uusia elinkeinomahdollisuuksia yhteistyössä esimerkiksi urheilovalmentajien, luonto-oppaiden, liikunnanohjaajien, elämäntaitovalmentajien ja eri alojen opettajien kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä joogaretriittien ohjaajien näkökulmasta kurssin järjestämiskohteen palvelutarjonnassa tulee huomioida, jotta kokemus olisi kurssin ohjaajan näkökulmasta asiakkaan muutosmatkaa tukeva. Tulokset tarjoavat esimerkiksi eteläsavolaisille maatilamatkailuyrittäjille ja muille matkailualan palveluyrittäjille mahdollisuuden hyödyntää muutosmatkailuilmiötä liiketoimintansa kehittämisessä.

## 2 TYÖN TAVOITE JA TOIMEKSIANTAJA

Miksi muutosmatkailu on ilmiönä kiinnostava ja voisiko siitä olla hyötyä Etelä-Savon matkailuyrityksille? Perustelen tässä osiossa tutkimusaiheen ajankohtaisuuden, esitän tutkimuskysymykset, esittelen lyhyesti opinnäytetyön toteutustavan sekä työn toimeksiantajan.

## **2.1 Tutkimuskysymykset**

Tutkin opinnäytetyössäni muutosmatkailua ilmiönä ja selvitän, minkä tyyppinen matkailu käsitetään muutosmatkailuksi. Hypoteesini on, että joogaretriitit ovat yksi suosituimpia muutosmatkailun harjoittamismuotoja ja niille olisi nykyistä enemmän mahdollisuuksia kotimaan matkailukohteissa. Tutkimuskysymyksenäni on, mitä eteläsavolaisten majoitus-, matkailu- ja mökkiyrittäjien on huomioitava, mikäli he haluavat hyödyntää muutosmatkailuilmiotä joogaretriittien muodossa omassa liiketoiminnassaan?

Muutosmatkailun käsitteeseen tutustumalla selvitän, miten tätä ilmiötä on mahdollista hyödyntää erityisesti Etelä-Savossa. Joogaopettajien tarpeita ja toiveita selvittämällä pyrin löytämään kehitysideoita siihen, minkälaisia uusia kumppanuusmahdollisuuksia ja liiketoiminnan muotoja yöpymisen sisältävien joogaretriittien järjestäminen tarjoaisi matkailualan pienille yrityksille Suomessa ja erityisesti Etelä-Savossa.

## **2.2 Opinnäytetyön toteutustapa**

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehittämistyö. Aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimukseen tutustumisen ohella selvitin kvantitatiivisen kyselytutkimuksen ja kuvailevien avovastausten avulla, mitä odotuksia ja vaatimuksia joogaretriittien ohjaajilla on kohteelle, jossa kursseja tai retriittejä järjestetään.

Toteutin kyselyn Webropol-lomakkeen avulla toukokuussa 2024. Kyselylomake on liitteenä 1. Kyselyn vastausten pohjalta laadin analyysin joogaohjaajien tarpeista, toiveista ja odotuksista. Lisäksi pohdin miten vastauksia voisi hyödyntää mikroyritysten toiminnassa kaupallisesti.

## **2.3 Työn toimeksiantaja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu**

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön aihe vastaa hyvin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (s.a.) strategiaan, jossa tavoitteeksi on määritelty mm. Kaakkois-Suomen elinvoiman vahvistaminen ja uusien innovaatioiden tuottaminen.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun toimintaperiaatteisiin kuuluu lisäksi kiinnostus uusista asioista ja maailmasta sekä rohkeus kokeilla ja luoda uutta tietoa ja osaamista niin paikallisesti kuin kansainvälisesti. Tavoitteena on tukea erityisesti PK-yritysten uudistumista ja ratkaisujen etsimistä kestäväen hyvinvoinnin haasteisiin. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a.)

### **3 MUUTOSMATKAILU JA MATKAILUN TEORIAT**

Käyn tässä osiossa läpi muutosmatkailun käsitteen sekä muut opinnäytteessä hyödyntämäni matkailun teorit.

#### **3.1 Muutosmatkailu**

Muutosmatkailu, englanniksi transformative travel, on käsitteenä ja tutkimusalueena melko uusi. Toki jo muinaiset roomalaiset hakeutuivat etsimään muutosta terveydentilaansa matkojen päähän, kuumien lähteiden ja mineraalipitoisten luonnonvesien äärelle. Lyhyemmillä tai pidemmillä pyhiinvaelluksilla on haettu henkistä tai hengellistä kasvua. 1980-luvulta lähtien matkailuun alettiin yhdistää radikaalia, pysyvämpää muutoksenhakua esim. kauneuskirurgian tai laihdutusleirien muodossa (Hall 2002).

Matkailulla on perinteisesti ollut ja voi edelleen olla myös terveydellisiä motiiveja. Runsas sata vuotta sitten hakeuduttiin lääkärin määräyksestä määntymetsän siimekseen tai meri-ilmastoon esimerkiksi tuberkuloosin hoitoon tai siitä toipumiseen. Luonnosta löytyvät kuumat lähteet tai muuten mineraalipitoiset vedet synnyttivät eri puolelle Eurooppaa jo 1800-luvulla terveystmatkailu- ja kylpyläkulttuurin. Kohteet ovat vuosisatojen tai -kymmenten mittaan muotoutuneet kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoaviksi keskuksiksi tai terveyskylpylöiksi (englanniksi health clinics, wellness resorts, health spas). Esimerkiksi Israel, Viro, Unkari ja Islanti ovat tunnettuja terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitoa tarjoavista keskuksistaan. Osassa paikoista voi hankkia myös lääketieteellistä hoitoa, osa on lähinnä ylellisiä kylpylähotelleja, joista voi ostaa erilaisia kauneushoitopalveluita ja harrastaa monipuolista liikuntaa. (Hall 2002.)

Hallin (2002) mukaan globalisaatio on tuonut mukanaan sen, että edullisten terveyspalveluiden äärelle voidaan hakeutua toiselle puolelle maailmaa. Vanheneva mutta hyväkuntoisena yhä kauemmin pysyvä väestö haluaa ja pystyy myös taloudellisesti pitämään itsestään huolta, mikä on luonut uutta kysyntää fitness-, hyvinvointi- ja terveysturmatkailupalveluille.

Fyysisen kunnon ja kokonaisvaltaisen terveyden kohentamiseen keskittyvillä palveluilla kuten liikuntaleireillä ja urheilulomilla, englanniksi fitness holidays, voisi olla lisää kysyntää myös työelämän paineiden ja yhteiskunnallisten asenteiden kiristymisen vuoksi. Työelämän kasvavat paineet, median ylläpitämä ulkonäkökeskeisyys sekä vahvistuva näkemys yksilön vastuusta terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitäjänä ovat luoneet uutta kysyntää ennaltaehkäiseville hyvinvointipalveluille. Menestyvän ihmisen ulkoisen olemuksen odotetaan olevan tietynlainen: normaalipainoinen, urheilullinen, elinvoimainen ja nuorekas. Toisaalta myös työn ja vapaa-ajan tasapainottamisesta on tullut tärkeämpää, ja työlle haetaan vastinetta aktiivisesta, kehittävästä vapaa-ajasta (Kelly 2010, 108).

Matkailututkimuksessa muutosmatkailu on vakiintunut tarkoittamaan ilmiötä, jossa lomamatkan aikaiset kokemukset saavat yksilössä aikaan pitkäkestoisia tai jopa pysyviä muutoksia. Muutokset voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia, ja näyttäytyä käyttäytymisen, kulutusvalintojen, arvojen ja asenteiden tai elämäntavojen tasolla. (Zhao & Agyeiwaah 2023.)

Godovykh (2024) huomasi tutkimuksessaan, että tietyt tekijät lisäävät todennäköisyyttä muutostokemuksiin. Uusien ihmisten tapaaminen, ”romanttisessa” mielessä tai muutoin, erityisesti yhdistettynä luontokokemuksiin, esteettisiin elämyksiin tai kulttuuritapahtumiin, ovat esimerkkejä yhteyksistä tai tapahtumista, jotka herkimmin saavat aikaan muutostokemuksia. Toisaalta myös omasta arkielämästä vahvasti poikkeavat kokemukset kuten äärimmäisen köyhyyden tai elämäntavoiltaan hyvin erilaisten ihmisten kohtaaminen lisäävät todennäköisyyttä ajattelun tai asenteiden muutoksille.

Muutostokemuksia synnyttäneet tapahtumat tai elämykset ovat ajoittuneet tyypillisimmin matkojen loppuun tai alkuun. On myös huomattu, että muutostokemusta edeltää usein jokin ennen matkaa tapahtunut erityinen asia kuten

muutos elämäntilanteessa, ja muutoksenhalu on saattanut olla myös matkalle lähdön motiivina. Myös tietynlaiset persoonallisuuden piirteet kuten ulospäinsuuntautuneisuus, impulsiivisuus ja elämyshakuisuus lisäävät todennäköisyyttä muutосkokemuksille. (Godovykh 2024.)

LAB-ammattikorkeakoulut, Jyväskylän ammattikorkeakoulut ja Itä-Suomen yliopisto toteuttavat vuosina 2023–2024 Business Finlandin rahoituksella tutkimushankkeen muutoselämysten liiketoiminnallisista mahdollisuuksista matkailualalla. Hankkeen tavoitteena on saada aikaan kannattavia liiketoimintamalleja ja työkaluja muutosmatkailun kehittämiseen jaettavaksi koko Suomessa (Heinonen 2023).

Hankkeen tutkijana toimivan Koiviston (2024) artikkelissa muutosmatkailuilmiotä tarkastellaan mm. matkailijoiden kuluttajakäyttäytymistrendien, muutoskokemuksen viitekehyksen, muutoskokemusta edesauttavien triggereiden eli laukaisijoiden sekä elämyskolmiomallin kautta.

### **3.2 Matkailun motiivit**

Muutosmatkailuilmion ymmärtämiseksi on syytä tarkastella myös teorioita matkailun motiiveista ja erilaisia matkailijatyyppejä. Monien matkailumotiiviteorioiden pohjana on psykologian peruskäsitteenä tunnettu Maslow'n tarvehierarkia, joka tiivistetysti tarkoittaa fysiologisten perustarpeiden kuten kylläisyyden, levon ja turvallisuuden päälle rakentuvia korkeampia tarpeita huipentuen itsensä toteuttamisen tarpeeseen, jota voi toteuttaa myös matkailemalla.

Maslow'n tarvehierarkiaa soveltaen mm. Philip Pearce, Chris Ryan ja Stowe Shoemaker ovat kehittäneet käsitteen yksilön matkailu-urasta (Honkanen

2008). Oheisessa kuvassa (kuva 1) ovat matkailun uraportaati vapaasti suomenmennettuna Pearcen & Leen (2005) sekä Ryanin (1998) mukaan.



Kuva 1. Matkailun uraportaati Pearcen & Leen (2005) ja Ryanin (1998) mukaan

Matkailun uraportaati rakentuvat viisitasoiseen malliin, jossa alimpana on rentoutumisen ja palautumisen tarve sekä mahdollisuus arjesta ja rutiineista irrottautumiseen. Toiseksi alimmalla portaalla ovat uusien ärsykkeiden tarve eli halu olla spontaani, seikkailla ja saada uusia kokemuksia. Kolmannella portaalla ovat ihmissuhteisiin, kuten parisuhteen ja yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen, liittyvät odotukset ja mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Neljännellä portaalla ovat sekä sisäiset että ulkoiset elementit, esimerkiksi omien taitojen ja osaamisen kehittäminen sekä toive saada matkailun kautta arvovaltaa tai nauttia ylellisistä kokemuksista. Matkailu-uran huippu on täyttymys – unelman saavuttaminen ja samalla sisäisen rauhan ja tasapainon löytäminen. (Honkanen 2008.)

Godovykhin (2024) tutkimuksessa eniten muutuskokemuksia raportoivat aloittelevien ja kokeneimpien matkailijoiden väliseen ryhmään kuuluvat. Tämä selittyy hänen mukaansa sillä, että kokeneimmat matkailijat ovat jo kohdanneet asioita, jotka saavat heidät valitsemaan merkityksellisiä kohteita, viettämään enemmän aikaa luonnossa ja käyttäytymään sosiaalisesti vastuullisemmin. He ovat nähneet ja kokeneet paljon, ovat ehkä jo hieman väsyneitäkin matkailuun tai ainakin ns. massakohteisiin, eivätkä enää ylläty erilaisista kulttuureista tai elämäntavoista samalla tavoin kuin vähemmän kokeneet matkailijat. Toisaalta taas matkailu-uransa alussa olevilla odotukset voivat olla ylimitoitettuja ja pettymykset suuria, kun henkilökohtaiset odotukset jäävät täyttymättä.

Visit Finland (2020) on laatinut Matkailun skenaariot 2030 -työpajojen pohjalta kuvauksia mahdollisista ja vaihtoehtoisista tulevaisuuksista vuonna 2030, sisältäen myös tulevaisuuden mahdollisia matkailijatyyppejä. Erilaisilla matkailijoilla on erilaisia motiiveja, ja useampaan liittyy myös muutosmatkailun elementtejä. Esimerkiksi ”Tytti Tiedostava” kuuluu hyvinvointia, harmoniaa ja yksilöllisiä kokemuksia arvostavien joukkoon, joka etsii uniikkia elämystä, aitoa kokemusta ja arvoa lomaansa panostamalle rahalle. ”Salla Sulautuja” kiinnittyy yksilöllisyyteen ja offline-kokemuksiin ja haluaa lomillaan irrottautua digitaalisesta maailmasta, kokea läsnäoloa ja aitoja kokemuksia.

Kolmas ryhmä ovat ”vaativat, hemmotellut matkailijat”, joille eksklusiivisuus, laadukkaat palvelut sekä oman hyvinvoinnin edistäminen on tärkeää. Neljäntenä erottuvat ”Vastuulliset matkailijat”, jotka arvostavat monipuolista hyvinvointia ja suosivat terveysturmatkailua ympäristön ja luonnon huomioiden. Nämä kaikki voisivat soveltua myös joogaretriittien asiakassegmenttiin, mutta markkinoinnillisesti heitä tulisi lähestyä eri tavoin. (Visit Finland 2020.)

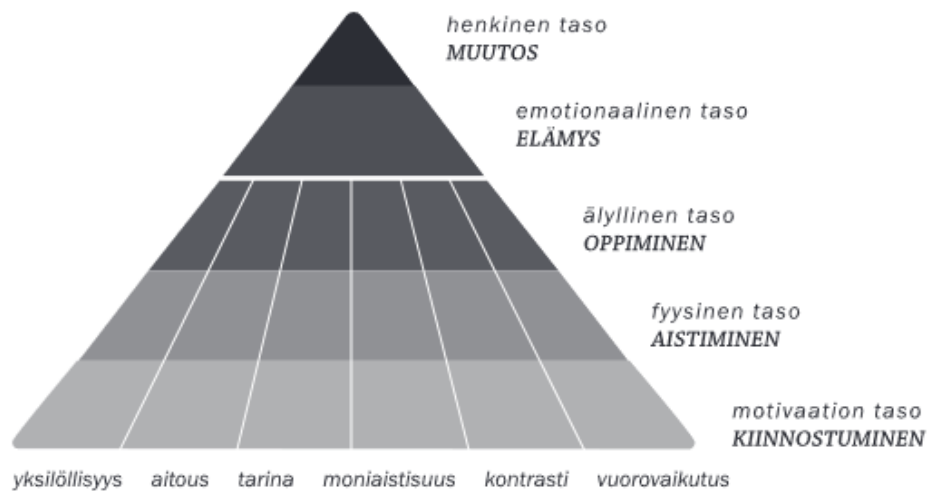
”Tytti” edellyttää erittäin räätälöityä markkinointia, korkeatasoista palvelua ja eksklusiivista, autenttista kokemusta. ”Sallalle” kannattaa markkinoida digitaalisissa kanavissa ja antaa lomalle selkeitä räätälöintimahdollisuuksia. ”Salla” arvostaa henkilökohtaista palvelua ja kohtaamisia paikallisten kanssa. ”Vaativa ja hemmoteltu” haluaa vain parasta, juuri hänelle räätälöidyssä paketissa. ”Vastuullinen” toivoo vastuullisuussertifikaattien olevan selkeästi esillä, ja laadukkaiden ja aitojen palvelujen tulee olla hyvin varattavissa ja ostettavissa. (Visit Finland 2020.)

### **3.3 Elämys ja elämyskolmio**

Muutosmatkailuun liittyy keskeisenä käsitteenä myös elämys eli ”merkittävä, positiivinen ja ikimuistoinen kokemus, joka voi tuottaa kokijalleen henkilökohtaisen muutoksen”. Sitaateissa olevan määrittelyn kirjoittaneet Kylänen ja Tarssanen (2009) esittelevät Pinen ja Gilmoren mallin elämyksen neljästä ulottuvuudesta, joissa vaaka-akselin päissä ovat passiivisuus ja aktiivisuus ja pystyakselin päissä omaksuminen ja uppoutuminen.

Passiivisen elämyksen attribuutteja ovat viihteellisyys ja esteettisyys ja aktiivisen opetuksellisuus ja todellisuuspako. Mitä monipuolisemmin palveluntarjoaja pystyy huomioimaan kaikki ominaisuudet, sen kokonaisvaltaisempi elämyskokemus matkailijan on mahdollista saada. Elämys on kuitenkin jokaiselle henkilökohtainen ja subjektiivinen, sillä matkailijan tausta, tottumukset, odotukset ja vuorovaikutus palveluntarjoajan kanssa vaikuttavat siihen.

Muutosmatkailuilmiotä voi tarkastella myös elämyskolmion (kuva 2) kautta.



Kuva 2. Kylänen & Tarssanen 2009, 11

Elämyskolmion pystyakseli kuvaa asiakkaan kokemuksen rakentumisen vaiheita motivaatiotason kiinnostumisesta fyysisen tason aistimiseen, siitä edelleen älyllisen tason oppimisen ja emotionaalisen tason elämykseen huipentuen mahdollisesti henkiseen tasoon ja muutokseen. Huipennuksen saavuttanut matkailija kokee muuttuneensa ja kehittyneensä ihmisenä, on ehkä löytänyt uusia voimavaroja tai omaksunut uuden ajattelutavan, harrastuksen tai jostain muuta uutta osaksi persoonaansa. (Kylänen & Tarssanen 2009, 15–16.)

Matkailua ja sen aikaansaamia muutostokemuksia tutkineet Kirillova ym. (2017) ovat kuitenkin päätyneet siihen, että elämyksellisyyden toteutuminen ja sen kehittyminen edelleen muutostokemukseksi vaativat matkailijalta ennakoluulottomuutta, tietoisuutta omasta taustasta, arvoista ja elämäntavasta sekä valmiutta tarkastella kriittisesti sitä, minkä varaan oma arvomaailma rakentuu.

## 4 JOOGA JA SEN POTENTIAALI MUUTOSMATKAILUSSA

Tässä osiossa selvitän joogaharrastuksen motiiveja, joogaajien määrää ja selvitän keskeisiä joogaan liittyviä käsitteitä.

### 4.1 Henkisestä etsimisestä kaupalliseksi hyvinvointituotteeksi

Nykyaikainen jooga pohjaa vuosituhansia vanhaan intialaiseen perinteeseen, mutta siitä on viime vuosikymmeninä muotoutunut hyvinvointikulttuurin tuote, jossa fyysinen, psyykkinen ja joskus myös hengellinen hyvinvointi liittyvät kiinteästi toisiinsa (Ketola 2020, 22). Joogasta on monia versioita, joita yhdistää pyrkiminen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jotkut joogaohjaajat ja -harrastajat käyttävät joogaa myös henkisen ja uskonnollisen etsinnän, elämäntaitojen kehittämisen ja jopa korkeamman tietoisuuden tason saavuttamisen välineinä. (Komulainen 2020, 115–116.)

Rautaniemi (2010) toteaa kuitenkin opinnäytetyössään, että uskonnollisen askeesin sijaan jooga on nykyisin niin Intiassa kuin länsimaissakin lähinnä hyvin toimeentulevan, koulutetun väestön ajanvietettä. Puustisen ym. (2013, 22) mukaan jooga on osa globaalia hyvinvointikulttuuria ja markkinataloutta. Joogasta on tullut intialaista mytologiaa erottumiskeinona käyttävä hyvinvointibrändi, jonka avulla myydään joogavarusteita, -kirjoja ja -lehtiä sekä -tallenteita, -lomia ja -kursseja. Myös joogaharjoituksia on tuotteistettu ja lisensioitu esim. BikramYogan tai LesMills BodyBalance -ryhmäliikuntatuntien muodossa.

Suomessa vuonna 2019 toteutetun kyselyn mukaan joogaa harrastaa päivittäin noin 37 000 ihmistä, viikoittain 180 000 ja kuukausittain noin 250 000 ihmistä, eli sadat tuhannet suomalaiset joogaavat melko säännöllisesti. Tyypillinen joogaharrastuksen muoto on osallistuminen viikoittain kokoontuvaan, ohjattuun joogaryhmään. Joogaharrastajien enemmistö on naisia ja alle 35-vuotiaat harrastavat sitä useammin kuin vanhemmat. Jooga on tavallisempaa korkeammin koulutettujen, suuremmissa kaupungissa asuvien ja opiskelijoiden keskuudessa. (Ketola 2020, 25.)

Suomessa vuosittain järjestettävien joogaleirien tarkkaa määrää on mahdoton sanoa tarkasti, sillä niitä järjestävät lukuisat eri tahot, kuten yksittäiset joogaopettajat, joogastudiot, liikuntakeskukset ja erilaiset yhdistykset. Seuraamalla

esimerkiksi Facebookin Joogaleirit ja retriitit -ryhmää saa käsityksen, että joogaleirejä pidetään satoja ympäri vuoden eri puolilla maata ja myös ulkomailla.

Joogaleireillä on lukuisia eri muotoja, kuten

- viikonloppuleirit
- viikon pituiset retriitit
- päiväleirit
- tiettyyn joogan lajiin keskittyvät teemaleirit, kuten yin jooga, meditaatio tai astangajooga
- tiettyyn jooga-asanaan, kuten esimerkiksi päälläseisontaan tai vartalon linjauksiin keskittyvät, muutaman tunnin mittaiset workshopit.

Maailmanlaajuisesti joogaharrastajien määrää on vaikea arvioida. Erään verkkoblogin mukaan harrastajia olisi noin 300 miljoonaa, joista noin puolet olisi indialaisia (Prashant 2023.) Joogaa voi kuitenkin harrastaa monella tavalla – täysin itsenäisesti ja omatoimisesti, verkon välityksellä, erillisissä joogastudioissa, kuntokeskuksissa ohjattujen ryhmäliikuntatuntien kaltaisesti, lomakohteissa jne.

Monet mieltävät joogan kuntoilulajin ja henkisen harjoituksen yhdistelmäksi, minkä vuoksi se voidaan nähdä mahdollisuutena holistisen hyvinvoinnin eli kokonaisvaltaisesti ruumiin, mielen ja hengen, edistämiseen ja yksilölliseen itsensä toteuttamiseen ja muutokseen. (Puustinen ym. 2013, 25.)

## 4.2 Erilaisia retriittejä

Retriitti tarkoittaa paikkaa, jossa hengähdetään, levätään ja virkistäydytään. Sillä voidaan myös tarkoittaa vetäytymistä hiljaisuuteen ja mietiskelyyn, joko yksin tai ohjatusti ryhmässä. (Kelly 2010.) Retriittikeskuksella viitataan yleensä paikkaan, jossa on saatavilla erilaisia ohjattuja kuntoilutunteja, meditaatio- ja terapiasessioita sekä hyvinvointia edistäviä ateriapalveluita, joita hyödyntämällä kokemus hyvinvoinnista paranee. (Fu ym. 2015.)

Tutkimuksessaan retriittiin osallistuneista Fu ym. (2015) havaitsivat, että pelkät ohjatut joogatunnit eivät tuottaneet osallistujille tunnetta kokonaisvaltai-

sesta muutoksesta vaan muutoksen kokemus edellytti yhdistelmää, johon sisältyi fyysistä harjoittelua, kiinnostavia luentoja ja alustuksia, inspiroiva, ”mieltä kohottavan” ympäristö sekä mahdollisuus ruokailuun, jossa huomioitiin ruuan terveellisyys, paikallisuus ja jopa perinteikkyyys.

Yhdistelmä, joka muodostuu ”hoitavista” luonnonelementeistä, ympärivuotisesti miellyttävistä sääoloista sekä tarvittaessa korkeatasoisesta lääketieteellisestä osaamisesta maisemallisesti rauhoittavassa tunnelmassa ovat avaintekijät retriitin menestykseen myös Hallin (2002) mukaan.

Joogaretriittitarjontaa voi tutkia useiden verkkoportaalien kautta. Esimerkiksi BookYogaRetriets.com -sivustolla (Tripaneer 2024) esitellään satoja joogaretriittejä eri kohteissa ympäri maailmaa. Suomessa järjestettäviä retriittejä on mukana yksi, Ruotsista ja Norjasta 17, Tanskasta 6 ja Virosta 4. Vertailtaessa eri maanosien johtavia retriittikohteita käy ilmi, että Intiassa on tarjolla yli 1400 retriittiä, Espanjassa 786, Yhdysvalloissa 382, Marokossa 193. Joogan lisäksi retriiteissä voi harjoittaa meditaatiota, detox-ruokavaliota tai paikalliseen ruokakulttuuriin tutustumista mutta myös leijasurffausta, patikointia, keramiikan tekemistä, ratsastusta, snorklaamista jne. Vaikuttaakin siltä, että monissa kohteissa joogaretriitit ja niihin liittyvä toiminta on tuotteistettu huomattavasti Suomea pidemmälle.

## **5 ETELÄ-SAVON MATKAILUYRITYSTEN ERITYISPIIRTEET JA JOOGA-TARJONTA MAAKUNNASSA**

Tässä osiossa kuvaan Etelä-Savon matkailun erityispiirteitä ja selvitän, minkälaisia joogaleirejä ja -retriittejä Etelä-Savossa vuonna 2024 on saatavilla.

### **5.1 Etelä-Savon matkailuyrittämisen erityispiirteet ja tulevaisuus**

Etelä-Savossa on monipuolinen elinkeinorakenne, mutta alueella on pääasiassa mikro- ja pienyrityksiä (Nieminen & Tolonen 2024). Etelä-Savossa on yli 200 maatilamatkailutoimijaa, jotka eivät näy tilastokeskuksen yöpymisrekistissä, koska niissä on alle 20 vuodepaikkaa. Kesämökkejä Etelä-Savossa on lähes 46 000, sataa asukasta kohti 35,3 eli eniten koko Suomessa. Koko maan luku on yhdeksän. Mikkelissä on toiseksi eniten kesämökkejä koko Suomessa, ja 15 mökkirikkaimman kunnan joukossa ovat myös Savonlinna ja

Mäntyharju. Puumalassa ja Hirvensalmella kesäasukkaita on yli kaksinkertainen määrä kunnan asukaslukuun nähden. (Etelä-Savon maakuntaliitto 2023.)

Tilastokeskuksen (s.a.) määritelmän mukaan mikroyritys tarkoittaa yritystä, jonka palveluksessa on vähemmän kuin 10 työntekijää. Lisäksi sen vuosiliikevaihto tai taseen loppusumma on enintään 2 miljoonaa. Pieni yritys on sellainen yritys, jossa on alle 50 työntekijää, ja jonka vuosiliikevaihto tai taseen loppusumma on korkeintaan 10 miljoonaa euroa. Keskisuuren yrityksen työntekijämäärä on korkeintaan 250, vuosiliikevaihto enintään 50 miljoonaa euroa tai taseen loppusumma enintään 43 miljoonaa euroa.

Lisäksi Tilastokeskuksen (s.a.) määritelmässä kaikkiin em. yritysmuotoihin liittyy riippumattomuus siten, ettei niiden pääomasta tai äänivaltaisista osakeista 25 prosenttia tai enemmän ole yhden sellaisen yrityksen omistuksessa tai sellaisten yritysten yhteisomistuksessa, joihin ei voida soveltaa tilanteen mukaan joko mikro- tai PK-yrityksen määritelmää.

Vaikka kesä 2024 näytti ennakkovarausten näkökulmasta vähintään yhtä hyvältä kuin kesä 2023, kansainvälinen matkailu ei ole palautunut pandemiaa edeltävälle tasolle. Keski-Euroopan kasvava kysyntä ei ole vielä korjannut Venäjän matkailun loppumisen ja pandemian aiheuttamaa laskua eikä pelkkä kotimarkkina tai vilkas kesäsesonki riitä luomaan matkailun merkittävää kasvua. Vakaamman tilanteen saavuttamiseksi tarvitaan ympärivuotisen matkailun kestävä kasvua uusilta markkinoilta. (Nieminen & Tolonen 2024.)

Etelä-Savon luonto tuhansine järvineen, kansallispuistoineen ja vaihtelevine maisemineen tarjoaa loistavat puitteet rauhoittumiseen, luonnossa oleiluun ja retkeilyyn. Myös maakunnan monipuolinen, omaleimainen kulttuuritarjonta esim. Olavinlinnan ja Savonlinnan oopperajuhlien, Sodan ja rauhan keskus Muistin ja Suomen Metsämuseo Luston kautta tarjoaa tietoa ja elämyksiä sekä kotimaisille että ulkomaisille matkailijoille. Myös Etelä- ja Keski-Euroopan tukalan kuumat kesät ja toisaalta Saimaan ja Järvi-Suomen monipuolisuus ja mahdollinen tunnettuuden kasvu tuovat uusia mahdollisuuksia palvelu- ja kehittämissuuntatuneille matkailuyrittäjille.

Saimaan alueen matkailuun odotetaan uutta kasvua mm. Keski- ja Etelä-Euroopasta Savonlinnaan, Lappeenrantaan ja Joensuuhun suuntautuvien suorien lentojen ansiosta, joita on suunnitteilla lisätä vuonna 2025. Alan keskeinen toimija S-ryhmä on investoinut mm. pohjoiskarjalalaisten hotelliensa uudistamiseen ja lisäkapasiteettiin. Lisäksi se testaa esim. Nurmeksessa ja Kouvolassa uudenlaisia, elämyspainotteisia toimintakonsepteja niin hotelleissa kuin leirintäalueella. (Tanskanen 2024.)

## **5.2 Joogatarjonta Etelä-Savon ja sen naapurimaakuntien matkailukoh-teissa**

Vuonna 2024 Etelä-Savon alueella on saatavilla ainakin seuraavia joogaan liittyviä kursseja tai tapahtumia:

- Flowvintti (2024), Kangasniemi: Viikkotunnit ja Harmony-viikonloppuretiitit
- Järvisydän Oy (2024), Rantasalmi. Päivittäiset rentoutustunnit
- Kyyhkylän kartano (2024), Mikkeli: Ohjattu metsäjooga
- Landhouse Kekkola (2024), Mikkeli: Jooga & brunssi -aamupäivä, tilaustunteja ryhmille
- Metsäsydän (2024), Puumala: Ilma-, pariskunta-, perhejooga ja ystäväjooga, joogaretriittejä
- Saimaa Holiday Oravi (2024), Savonlinna: Saunajoogan yksityistunnit
- Taipaleenniemi B & B (2024), Savonlinna: Joogaviikonloppu
- Tertin kartano (2024), Mikkeli: Sointukylpy ja brunssi tai puutarhajoo-gaa
- Yoga Saimaa (2024a ja 2024b), Savonlinna, Juva ja Rantasalmi: Joogaristeilyt, lumijooga, suplautajooga, ilmajooga.

Vertailun vuoksi tutkin myös naapurimaakuntien tarjontaa tavanomaisten joogastudioiden viikkotuntien ulkopuolelta. Eteläisessä Pohjois-Savossa, Leppävirralla, on intialaisen äiti Amman ideologian ympärille keskittynyt ”henkisen hyvinvoinnin ja kasvun kartano” MA Center Finland (2024), joka tarjoaa mm. retriittejä ja useita viikoittaisia joogatunteja. Kymenlaakson puolella Kouvolassa, Toivolan tilalla (2024), voi kokeilla lehmäjoogaa, ja Pohjois-Karjalassa Yoga Saimaan (2024) kautta voi osallistua vaellus- ja joogalomalle Kolilla.

Päijät-Hämeessä Lahden seurakunnat ja Keski-Suomessa Jyväskylän seurakunnat järjestävät säännöllisesti Hiljaisuuden joogan ohjausta ja retriittejä (Hatakka s.a). Keski-Suomessa Saarijärvellä on vanhan kansakoulun tiloissa jo vuodesta 1974 toiminut Suomen joogaliiton (2024) Joogaopisto, jossa järjestetään vuosittain kymmeniä joogaleirejä ja joogaopettajien koulutusta.

## 6 TYÖN TOTEUTUS

Toteutin opinnäytetyöni tutkimuksellisen osion kvantitatiivisena eli määrällisenä kyselytutkimuksena. Kysely soveltuu hyvin mielipide- ja asennetutkimuksiin sekä tutkimuksiin, joiden tavoitteena on kuvata, selvittää ja selittää asioita vakioituilla kysymyksillä, joita tulkitaan samalla tavalla. Kyselyä voi myös käyttää alustavana menetelmänä, jota syvennetään muilla metodeilla. (Seppola 2023.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on saada faktapohjaista tietoa valikoiduista kohteista. Aineistoa kerätään laajan, luotettavan ja vähän virheitä sisältävän havaintoaineiston saamiseksi. Tilastollista päättelyä hyödyntäen pienessä havaintojoukossa esiintyvää ilmiötä voidaan ennustaa koskemaan suurempaa havaintojoukkoa. (Seppola 2023.)

Opinnäytetyöni ihmisryhmä eli populaatio, josta olen kiinnostunut, ovat joogaretriittejä tai -leirejä ohjaavat ihmiset. Täsmällistä tietoa koko populaatiosta eli kaikista joogaretriitteistä Suomessa ohjaavista henkilöistä ei ole saatavilla, koska joogaopettajilta ei vaadita rekisteröitymistä tai tutkintoa eikä myöskään joogaretriiteistä tai -leireistä pidetä kirjaa.

Suomen Joogaliitossa (2024) on 2700 jäsentä, mutta he voivat olla sekä harrastajia että opettajia. Koska perusjoukko on mahdoton tai hankala määritellä, ei ole mahdollista valita otosta, jolle kysely suunnattaisiin. Voin kuitenkin päättää etukäteen, keille tutkimuksen tarpeisiin soveltuville vastaajille suuntaan kyselyn lähettämällä heille sähköpostilla linkin kyselyyn. Tällöin kyseessä on harkinnanvarainen näyte. Kyselylinkin jakaminen avoimessa joogaleireihin ja -retriitteihin keskittyneessä Facebook-ryhmässä muodosti kyselyn potentiaalisista vastaajista sattumanvaraisen näytteen. (Vehkalahti 2019, 46.)

Toteutin työn kvantitatiivisen osuuden Webropol-kyselytutkimuksena, johon lähetin linkin 70 potentiaaliselle vastaajalle. Keräsin sähköpostiosoitteet julkisilta verkkosivuilta Joogafestival.fi -tapahtumaan maaliskuussa 2024 ohjaajina tai luennoijina osallistuneista. Lähetin kyselyn linkin sähköpostilla ensimmäisen kerran 18.5.2024 ja muistutusviestin 29.5.2024. Kysely oli avoinna 3.6.2024

saakka. Lisäksi julkaisin linkin Facebookin Joogatapahtumat ja joogakoulutukset -ryhmässä 25.5.2024.

Kyselylomakkeella oli pääasiassa suljettuja kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi. Valmiit vastausehdot selkeyttävät mittausta ja tekevät tietojen käsittelystä helpompaa. Kyselyssä oli myös mahdollisuus täydentää vastauksia avovastauksilla, mikä tuottikin tärkeää tietoa, joka olisi voinut jäädä havaitsematta. (Vehkalahti 2019, 25.)

Kysely toteutettiin anonymyminä kyselynä eikä vastaajia voida tunnistaa. Tutkimuseettisyys toteutuu, koska palveluntarjoajiin tai heidän asiakkaisiinsa liittyen ei kysytä sensitiivisiä tietoja kuten tietoa terveydentilasta, siviilisäädystä, uskonnollisesta taustasta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Ohjaajien kuulumista Joogaliittoon ei kysytty, tosin kyseinen järjestö ei myöskään ole ammattiliitto eli tieto ei varsinaisesti olisi ollut sensitiivistä.

Joogakeskuksilta tai -kouluilta ei tarvittu tutkimuslupaa, koska kysely osoitettiin vain itsenäisille yrittäjille tai pienten yritysten omistajille. Kyselylomakkeen kysymyksiin vastaamalla ei myöskään synny tutkimusasetelmaa, joka aiheuttaisi vastaajille tai heidän läheisilleen esimerkiksi henkistä haittaa tai fyysistä turvallisuusuuhkaa.

Pyrin riittävän suureen vastaajamäärään, jotta kyselyn vastausten pohjalta olisi mahdollista laatia mahdollisimman luotettava yhteenveto. Mitä suurempi vastausprosentti, sitä luotettavampana tutkimusta voidaan pitää. Vehkalahden (2019) mukaan tyyppillinen kyselytutkimuksen vastausprosentti on nykyään alle 50 %.

## **7 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET**

Käyn tässä luvussa läpi kyselytutkimuksen tuloksia. Vastaukset on teemoitettu viiteen pääosioon, jotka mielestäni nousivat vastauksista retriittikokemuksen avainkohdiksi: ajankohta, ruoka, majoittuminen, paikan sijainti ja arvomaailma.

## 7.1 Keväällä ja syksyllä viikonloppuleirejä, kesällä pidempiä

Kyselyyn vastasi 20 henkilöä 70:stä viestin saaneesta eli vastausprosentti oli 29, mitä voidaan pitää kohtuullisen hyvänä anonyymin kyselyn vastausprosenttina. Facebookin Joogaleirit ja -retriitit -ryhmässä julkaistu ilmoitus ei synnyttänyt kommentteja tai reaktioita, eikä vastauksia Webropol-lomakkeelle ainakaan pariin päivään sen jälkeen tullut, joten on hyvin todennäköistä, että kaikki vastaukset tulivat sähköpostin perusteella.

Suurin osa vastaajista ilmoitti ohjaavansa yleisimmin 6–20 hengen ryhmiä Etelä-Suomessa. Ohjattavat joogaleirit sen sijaan voisivat olla kaikenkokoisia, eli ohjaajien puolesta kaikki ryhmäkoot kahden hengen ryhmistä yli kahdenkymmenen hengen ryhmiin olisivat mahdollisia. Eniten kannatusta eli 14 ääntä sai 11–15 hengen ryhmä.

Varauksiin sitoutumisen osalta joogaleireissä heijastuu yleinen trendi tehdä päätöksiä mahdollisimman myöhään. Ohjaajat arvioivat, että 40 % heidän asiakkaistaan voi ilmoittautua sitovasti 1–2 kuukautta ennen ja 45 % 3–5 kuukautta ennen retriittiä.

”Tänä päivänä ihmiset tuntuvat jättävän päätöksen osallistumisesta viime hetkeen”,

totesi yksi ohjaaja avovastauksessa. Toinen oli samoilla linjoilla:

”Ihmisten on tällä hetkellä vaikea sitoutua etukäteen. 3–5 kuukautta aiemmin olisi ohjaajalle ideaali, varausmaksulla jota ei palauteta. Loppusumma sitten paikan päällä tai 1 kk ennen retriittiä.”

Viikonloppuleirien järjestämiseen kevät ja syksy olisivat ohjaajien mielestä parhaat ajankohdat (molemmille 19 ääntä), kun taas pidemmän, vähintään neljän yön leiriin kesä 19:llä äänellä olisi selvästi suosituin vaihtoehto. On myös kiinnostavaa, että toiseksi suosituin vaihtoehto 12:lla äänellä oli talvi.

Ajatellen joogan suhdetta muutosmatkailuun on mielenkiintoista, että 85 % ohjaajista piti mahdollisena sitä, että hänen joogaretriittiinsä tai -leiriinsä osallistuva saisi sellaisen kokemuksen tai elämyksen, josta syntyisi pysyvä muutos.

”Aina muutosmatkoja”, totesi yksi vastaaja.

”Ei näitä voi koskaan ennakoida. Se joka sellaista hakee, usein pettyy, ja taas avoimin mielin kokee jotain ravisuttavaa”, kommentoi toinen.

## 7.2 Kasvisruokaa joogaajille

Suurin osa vastanneista ohjaajista pitää tärkeänä tarjota osallistujille täysihointoa eli majoituksen kolmella päivittäisellä aterialla. Ruuan tulisi painottua kasvispitoiseen lähi- ja luomuruokaan.

”Kasvisruoka ehdoton edellytys joogaretriiteillä.”

”Joogaan kuuluu kasvisruokavalio.”

Vapaissa kommentissa toivotaan myös jooga- ja meditaatioharjoittelun erityisluonteen ymmärtämistä – esim. huonosti sulavia papu- ja herneruokia ei tulisi tarjota, koska ilmavaivaisena joogaaminen tai pitkät meditaatiosessiot istuen ovat epämukavia. Ruokapalvelujen tuottajalta toivotaan myös vahvaa ammattitaitoa.

”Ruuan pitää olla hyvää ja sitä pitää olla riittävästi.”

Kykyä huomioida erikoisruokavaliot ja allergiat edellyttävät kaikki vastaajat ja avovastauksissa todetaan myös, että

”hyvän, ravitsevan ja maistuvan kasvisruoan valmistaminen ja kauniisti esille laittaminen on vaativaa, ei onnistu kaikilta. Vaatii yleensä sen, että on itse kasvissyöjä, jolloin tuntee myös käytännössä kasvisruokien skaalan.”

Ateriapalveluiden osalta ollaan kuitenkin myös joustavia.

”Jos kokoonnutaan paikassa, jossa asiakkaalle on kävely- tai muun helpon matkan päässä useita ravintolavaihtoehtoja, on ymmärrettävää, että esim. vain aamiainen kuuluu retriitin hintaan.”

Myös mahdollisuutta yhteiseen tai omatoimiseen ruuanlaittoon kaipasi pari ohjaajaa. Yhdessä avovastauksessa toivottiin myös jälkiruokia tai iltapalaksi esim. piirakkaa, sillä

”ihmiset kaipaavat hemmottelua ja retriitit ovat kalliita, pieni extra esim. teen kanssa tuo bonusta.”

### 7.3 Keski-ikäisille keskivertoa parempaa

Kyselyyn vastanneet joogaohjaajat tuntevat asiakkaansa ja pitävät yhden hengen tai kahden hengen huoneita sopivimpana majoitusvaihtoehtona asiakkailleen.

”Tällä hetkellä ongelmani on retriittien suunnittelussa juurikin se, että asiakaskuntani on pääosin +50-vuotiaita keski- tai hyvätuloisia naisia, jotka eivät halua retriittien ajaksi laskea elintasoaan, ja retriiteiltä tulisi löytyä majoitus yhden hengen huoneissa 4–5 tähden tasoisesti.”

Avovastauksissa mainitaan kolme kertaa hyvät sängyt. Yhteismajoitus makuusalissa ja pelkkä ulkovessa soveltuvat vastausten mukaan harvoille, mutta majoitus 3–4 hengen mökeissä ja jopa telttamajoitus ovat ohjaajien mielestä kuitenkin käyviä vaihtoehtoja, varsinkin jos kaikki osallistujat ovat nuoria ja samanhenkisiä.

”Jos retriittiläiset ovat nuorempia ja hinta edullinen, alkeellinen majoitus ei haittaa.”

”Jos hinta on edullinen, voivat olosuhteet olla extraretkeilymäiset. Silloin painottuu ulkoilukokemus hellivän rentoutuskokemuksen sijaan. Puolitien ratkaisut eivät ole miellyttäviä kenellekään.”

”Riippuu kurssin teemasta ja ovatko osallistujat suomalaisia vai matkailijoita. Olen järjestänyt myös telttaretriitin ja se oli onnistunut. Osa kaipaa luksusretriittejä ja on valmis siitä maksamaankin.”

Suomen ilmasto ja sen epävakaisuudesta aiheutuvat rajoitukset tunnetaan, ja kaikki vastaajat pitävät tärkeänä sitä, että joogaa varten on sopiva sisätila. Vesipiste ja WC joogatilan tuntumassa mainitaan toiveissa myös. Parissa avovastauksessa toivotaan kohteen puolesta myös joogamattoja, joogatiiliä tai -blokkeja sekä joogabolstereita eli putkityynyjä saataville, mutta tavallista on myös, että osallistujat tuovat omat matot ja ohjaaja ehkä joitain apuvälineitä.

### 7.4 Kohteen sijainti ja ympäristö

Kohteen sijainnin ja sinne saapumisen näkökulmasta kolme asiaa nousee ylitse muiden. Julkisilla liikennevälineillä liikkuvia varten on hyvä olla mahdollisuus kuljetuspalveluihin (70 % ohjaajista pitää tärkeänä tai erittäin tärkeänä) ja kävelyetäisyydellä kohteesta olisi hyvä olla kiinnostavia luontokohteita (90 %

ohjaajista pitää tärkeänä tai erittäin tärkeänä). 70 %:n mielestä on myös tärkeää tai erittäin tärkeää, ettei kohteessa ole muita vieraita tai matkailijoita samaan aikaan. Vapaissa vastauksissa tätä täydennetään:

”Mahdollisuus hiljaisuuteen on tärkeää, eli etäisyys vilkkaasti liikennöidyistä teistä ja muiden asiakkaiden hulinasta pitää olla mahdollista.”

Tulentekopaikka pihapiirissä koetaan jossain määrin merkitykselliseksi. Joka neljäs vastaaja pitää polkupyörän lainaus- tai vuokrausmahdollisuutta tärkeänä, ja hieman useampi uskoo asiakkaidensa arvostavan pääsyä hoidetuille laduille talvisin. Kohteessa olevia maatala- tai lemmikkieläimiä tai kurssilaisten saatavilla olevia lemmikkihuoneita ei sen sijaan koeta kovin tärkeiksi. Enemmistö ei kaipaa myöskään perhehuoneita, tosin viidesosan mielestä olisi tärkeää, että niitä olisi saatavilla.

## 7.5 Arvopohja

Joogaohjaajat arvostavat tämän kyselyn perusteella sitä, että heidän ohjaamansa ryhmät jättävät mahdollisimman pienen hiilijalanjäljen. 70 % vastanesta pitää tätä tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Suomalaisen yrittäjyyden tukeminen kotimaisen kohteen valinnan kautta on tärkeää 85 %:lle vastaajista, ja mahdollisuus olla suomalaisessa luonnossa on merkityksellistä lähes jokaisen mielestä. Toisaalta ohjaajat toivovat tietynlaista arvopohjaa myös kumppaneilta:

”Joustavuus ajoissa ja henkisessä ilmapiirissä. Avoimuus ja vastaanottavainen myös uusille maailmankatsomuksille. Jooga tulee Intiasta ja on henkisellä polulla kulkemista, aivan eri asia kuin jokin harrastusleiri. Sen vuoksi pitää hyväksyä kaikki maailmankatsomukset.”

## 7.6 Ohjaajien huomioiminen

Joogaleiriohjaajien omia tarpeita ei kyselyssä suoranaisesti kartoitettu vaan painotus oli asiakkaiden tarpeiden arvioinnissa. Muutamassa avovastauksessa kuitenkin mainitaan, että ohjaajalla pitää ehdottomasti olla oma huone, ja että ohjaajan majoitus ja ateriat saisivat mielellään olla subventoituja.

”Katteet retriiteissä on pienet ja jos joogaohjaaja maksaa saman summan kuin osallistuja, ei retriitin järjestäminen ole kovin kannattavaa.”

Konkreettisia uusia ehdotuksia annetaan konseptointiin ja markkinointiin:

”Arvostaisin mahdollisimman valmista pakettia yhteistyökumppanilta, johon ohjaajan olisi helppo tarttua.”

”Yhteismarkkinoinnin mahdollisuus retriittejä järjestäessä - löydetäisiin tavat saada mainonta kohdennettua mahdollisimman monelle yhteistuumiin. Myös esim. paikallisille yrityksille palvelua markkinoimalla voisi saada uudenlaisia asiakasryhmiä retriiteille.”

Paikkaan liittyviä tarinoita tai paikan historiaa ei pidetä tärkeinä, mutta suuri enemmistö arvostaa kuitenkin aitoutta.

”Omaleimaisuus paikan ilmeessä on ehdottomasti plussaa, se että paikasta välittyy selkeys siitä mitä ikinä se haluaakaan tuoda itsestään ilmi. Koherenssi.”

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mikäli eteläsavolainen matkailuyrittäjä haluaa lähitulevaisuudessa hyödyntää todennäköisesti voimistuvaa muutosmatkailuilmiötä, hänellä on muutama vahvuus jo valmiina: suomalainen luonto, vuodenajat ja ilmasto. Nämä ovat hyviä lähtökohtia tarjottaessa mahdollisuuksia rauhoittumiseen, virkistäytymiseen ja aitoihin kokemuksiin. Muutosmatkailijoiden tavoittaminen vaatii kuitenkin uudenlaista asiakassegmentointia, markkinointia ja tarinankerronnan tapaa sekä palvelujen kehittämistä. Kohderyhmää määrittäessä voi hieman kärjistäen todeta, että muutosmatkailu on vähintään keskituloisten ja kokeneempien matkailijoiden matkailumuoto, jotka todennäköisemmin ovat naisia ja yli 45-vuotiaita. Tarjottavien elämysten tulee olla mahdollisimman kokonaisvaltaisia: fyysisiä, emotionaalisia, älyllisiä ja henkisiä. Asiakkaisiin on syytä luoda aito ja hyvä vuorovaikutus jo matkan suunnitteluvaiheessa sekä matkanjärjestäjän toimesta että kohteen verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa.

Mitä eteläsavolaisten majoitus-, matkailu- ja mökkiyrittäjien sitten on huomioitava, mikäli haluavat hyödyntää muutosmatkailuilmiötä nimenomaan joogaretriittien muodossa omassa liiketoiminnassaan?

Kyselyn perusteella vaikuttaa siltä, että joogaohjaajat olisivat valmiit kokeilemaan yhteistyössä toteutettua joogaleiriä yhdessä aktiivisen ja palveluhenkisen yhteistyökumppanin kanssa. Edellytyksenä on avoin maailmankatsomus ja taito valmistaa hyvää kasvisruokaa.

Joogaa varten tarvitaan riittävän suuri tila, jossa on hyvä sisäilma. Myös wc saisi olla saatavilla. Kartanoiden salien ohella tällaiseksi voisi soveltua hyvin paikkakunnan koulukeskus, vuokrakäytössä toimivan maatalon tilava tupa, matkailuyrittäjän juhlatilaksi muutettu ulkorakennus tai muu tila, johon 10–15 henkeä mahtuu joogamattonsa levittämään. Esim. Lomarenkaan portaalista tilavia, yli 10 hengelle majoituksen tarjoavia kohteita löytyy Etelä-Savon alueelta useita, ja muutamassa näyttäisi olevan myös riittävän väljä yhteinen oleskelutila, joka soveltuisi joogaankin.

Koska majoittumista varten yhden tai korkeintaan kahden hengen huoneet olisivat ensisijaisia, majoituksen tarjoamiseksi samalla alueella sijaitsevien mökkivuokraajien, Airbnb-yrittäjien tai muiden majoitusta tarjoavien kannattaisi tehdä yhteistyötä erityisesti kevät- ja syyskaudella. Haasteena voi olla se, että majapaikkojen tulisi mielellään olla kävelyetäisyydellä joogasaliksi ajatellusta paikasta.

Etelä-Savossa on monia vesistön äärellä sijaitsevia paikkakuntia, joissa olisi helppo liikkua luonnossa ja tehdä myös retkiä lähialueen luontokohteisiin. Myös julkinen liikenne toimii: junalla pääsee Mikkeliin, Pieksämäelle, Punkaharjulle, Savonlinnaan ja Mäntyharjulle. Linja-autolla pääsee sujuvasti Juvalle, ja 2–4 kertaa päivässä myös Rantasalmelle, Ristiinaan ja Puumalaan. Maakunnan keskeiset kaupungit ja kunnat olisivat siis joogaleiriläisten saavutettavissa myös julkisilla kulkuvälineillä.

Paikallisen yrittäjän tai kunnan matkailutoimen asiantuntemusta tarvitaan antamaan vinkkejä lähiseudun luonto- tai retkikohteista. Vielä parempi on, jos esim. majoituskohteen ylläpitäjä on palveluhenkinen sekä esiintymistaitoinen ja -haluinen, ja osaa kertoa paikasta, alueesta ja ehkä omastakin tarinastaan. Pelkän mökkivuokran ja avainten luovutusten sijaan yhteistyö joogaohjaajan kanssa on suotavaa esim. kuljetusten ja kaupassakäynnin järjestämiseksi.

Lomarenkaan kautta vain vuokrattavia mökkejä ilman palveluita tarjoavat mökin omistajat eivät todennäköisesti ole kaikkein soveltuvimpia yhteistyökumppaneita, mutta mikäli suurimpien vapaa-ajan kohteiden talvi-, kevät- ja syyskauden käyttöaste on kovin matala, yhteistyö joogaohjaajien kanssa on mielestäni varteenotettava vaihtoehto. Ruokapalvelut voisi hankkia paikalliselta pitopalveluyrittäjältä ja paikalliselta liikennöitsijän kanssa voisi sopia kuljetuspalveluista.

Toisaalta vaikuttaa siltä, että se, mitä tarvitaan, on joogaretriittipaketin tuottaja, joka hoitaisi yhteydenpidon retriitin ohjaajaan, majoitus- ja ruokapalvelutarjoajaan, liikennöitsijään ja mahdollisiin retkioppaisiin. Tarvittaisiin siis matkatoimiston tai kulttuurituottajan kaltainen välittäjä koordinoimaan toimintaa.

Näkyvyys ja mukanaolo joogaretriitti-verkkoportaaleissa olisi hyödyllistä kansainvälisen asiakaskunnan tavoittamiseksi. Ainakin nyt tarkastellussa portaalissa muiden Pohjoismaiden ja Viron retriittitarjonta on tällä hetkellä Suomea selvästi laajemmin esillä.

## 9 POHDINTAA

Lentäminen joogamatkalle Thaimaahan, Sansibarille tai muualle tuhansien kilometrien päähän tuottaa valtavat hiilidioksidipäästöt eikä se kustannustensa vuoksi ole todennäköisesti kovin suurelle joukolle joogaharrastajia säännöllinen matkailumuoto. Ainakin tähän kyselyyn vastanneille joogaohjaajille joogaretriitin hiilijalanjäljellä on merkitystä, ja myös kotimaisen yrittämisen tukemista pidettiin tärkeänä. Vastuullinen matkustaminen vähäpäästöisesti, kotimaan kohteiden hyvä saavutettavuus ja luonnon rauha olisivat relevantteja markkinointikriteerejä kotimaisille joogaretriiteille ja muutosmatkoille. Näitä näkökulmia käytetään markkinoinnissa toistaiseksi yllättävän vähän.

Tämänhetkinen ohjattujen joogatuntien tarjonta eteläsavolaisissa ja laajemmin järvisuomalaisissa matkailukohteissa antaa mielikuvan, että jooga mielletään yhdeksi oheisohjelman muodoksi, jota järjestetään tarpeen ja kysynnän mukaan. Mikäli ulkomaalaisten matkailijoiden määrä alueella lähivuosina kasvaa,

tarjontaa voisi lisätäkin. Sauna-, suplauta-, lehmä- ja lumijoogalla lienee aina-kin eksotiikka-arvoa. Vastaavaa tarjontaa löytyy myös muiden maiden matkailukohteista eli niistä voi hyvin hakea inspiraatiota.

Sama tutkimus kannattaisi toteuttaa ulkomailla joogareititissä olleiden keskuudessa. Miksi he lähtivät kyseiselle matkalle ja mitä vaadittaisiin, että he valitsisivat seuraavalla kerralla kohteeksi Etelä-Savon tai muun kotimaisen kohteen? Toisaalta kehittämispotentiaalia vaikuttaisi olevan myös alueellisen verkostoitumisen tukemisessa ja edistämisessä. Myös matkailualan mikroyrityksistä voisi tehdä lisätutkimusta.

Myös elämäkertakirjoittamisen, kuvataideterapian, voimauttavan valokuvauksen tai muiden taideterapiamuotojen ohjaajille suunnattu kysely voisi tuottaa tietoa muutosmatkailuun. Olisi kiinnostavaa tutkia poikkeavatko kulttuurisisältöisten kurssiohjaajien tarpeet olennaisesti joogaohjaajien näkemyksistä vai voisiko joogaleirejä varten mahdollisesti kehitettäviä paketteja hyödyntää myös kulttuurisisältöisissä viikonloppuleireissä.

Lappi vetää satoja tuhansia matkailijoita vuosittain, ja mikäli Etelä-Savo ja laajemmin Järvi-Suomi haluavat mukaan tähän kehitykseen, alan ja alueen yrittäjien uudenlainen yhteistyö, asiakassegmenttien kehittäminen ja matkailun ilmiöiden ennakointi on tarpeen. Ilmastönäkökulmasta Suomi ”kilpailee” kohteena muiden Pohjoismaiden kanssa, joten pelkkien valoisten kesäöiden, sopivan lämpimien kesien ja metsien vetovoima ei riitä.

Opinnäytetyön tekeminen sujui hyvin, joskin työkiireiden vuoksi siihen tuli joitain pidempiä katkoksia. Motivaatiota lisäsi se, että aihetta sivuavaa uutisointia oli kevään ja kesän 2024 aikana esillä tiedotusvälineissä, joten aihe vaikutti relevantilta ja ajankohtaiselta. Aiempaa tutkimusta ja muita lähteitä työn keskeisistä aihealueista oli hyvin saatavilla, ja aiheeseen perehtyessä joogaleirien ja -reittien suuri tarjonta eri puolilla maailmaa jopa yllätti. Kyselyn vastausprosentti on varsin hyvä anonyymiksi verkkokyselytutkimukseksi, ja erityisen ilahduttavaa oli, että moni vastaaja kertoi näkemyksiään ja antoi ideoita myös avovastauksissa.

## LÄHTEET

Etelä-Savon maakuntaliitto. 2023. Kesämokit 2023. PDF-dokumentti. Päivitetty 2.4.2024. Saatavissa: <https://www.esavo.fi/resources/public/Tietoa-Etela-Savosta/Tilastot/Matkailu/kesamokit2023.pdf> [viitattu 16.6.2024].

Flowvintti. 2024. Tapahtumat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://flowvintti.weebly.com/tapahtumat.html> [viitattu 2.7.2024].

Fu, X., Tanyatanaboon, M. & Lehto, X. Y. 2015. Conceptualizing transformative guest experience at retreat centers. *International Journal of Hospitality Management* 49, 83–92. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2015.06.004> [viitattu 18.5.2024].

Godovykh, M. 2024. Transformative experiences in tourism: Where, when, with whom, and how does tourists' transformation occur? *Frontiers in Sustainable Tourism* 3. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/frsut.2024.1377844> [viitattu 3.7.2024].

Hall, M. 2002. Spa and Health Tourism. Teoksessa Hudson, S. (toim.) Sport and Adventure Tourism. Lontoo: Taylor & Francis Group, 273–292. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docID=1074592>. [viitattu 2.6.2024].

Hatakka, P. s.a. Hiljaisuuden jooga kutsuu rukoukseen. Lahden seurakunnat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lahdenseurakunnat.fi/tule-mukaan/jumalanpalvelukset-ja-uskonelama/hiljaisuuden-reitit/hiljaisuuden-jooga> [viitattu 2.7.2024].

Heinonen, J. 2023. Kilpailukykyä muutosmatkailulla ja sen tutkimuksella. LAB Pro. LAB Ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lab-pro.fi/lab-pro/kilpailukyky-muutosmatkailulla-ja-sen-tutkimuksella/> [viitattu 10.4.2024].

Honkanen, A. 2008. Uraputkessa? Matkailu-uran operationalisointi ja vaikutus matkailumotiiveihin nuorten vaasalaisopiskelijoiden keskuudessa. *Matkailututkimus* 4, 49–68.

Järvisydän Oy. 2024. Hyvinvointitunnit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jarvisydan.com/hyvinvointitunnit/> [viitattu 2.7.2024].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun strategia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamkin-strategia/> [viitattu 2.6.2024].

Kelly, C. 2010. Analysing Wellness Tourism Provision: A Retreat Operators' Study. *Journal of Hospitality and Tourism Management* 17, 108–116. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1375/jhtm.17.1.108> [viitattu 18.5.2024].

Ketola, K. 2020. Jooga ja meditaatio Suomessa. Teoksessa Hellqvist, E. ja Komulainen, J. (toim.) Henkisyttä ja mielenrauhaa. Aasian uskonnollisuus länsimaissa. Helsinki: Gaudeamus, 14–44.

Kirillova, K., Lehto, X. & Cai, L. 2017. Tourism and Existential Transformation: An Empirical Investigation. *Journal of Travel Research*, 5, 638–650. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.xamk.fi/10.1177/0047287516650277> [viitattu 3.7.2024].

Koivisto, R. 2024. Matkailutrendinä muutosmatkailu. Jamk Arena. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-67> [viitattu 23.4.2024].

Komulainen, J. 2020. Valaistuminen aikamme uskonnollisena kielenä. Teoksessa Hellqvist, E. & Komulainen, J. (toim.) Henkisyttä ja mielenrauhaa. Aasian uskonnollisuus länsimaissa. Helsinki: Gaudeamus, 108–137.

Kylänen, M. & Tarssanen, S. 2009. Elämys – mikä se on. Teoksessa Tarssanen, S. (toim.) Elämystuottajan käsikirja. Rovaniemi: Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus, 8–20. E-kirja. Saatavissa: <https://www.kuusamo.fi/tiedos-tot/elamystuottajan-kasikirja-toim-anna-tarssanen/> [viitattu 24.4.2024].

Kyyhkylän kartano. 2024. Hekuma-hyvinvointitapahtuma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kyyhkyla.fi/tuotteet/hekuma-hyvinvointitapahtuma> [viitattu 2.7.2024].

Landhaus Kekkola. 2024. Hyvinvointia ja joogaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://landhauskekkola.fi/aktiviteetit/jooga/> [viitattu 2.7.2024].

MA Center Finland. 2024. Henkisen hyvinvoinnin ja kasvun kartano. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ammacenter.fi/> [viitattu 2.7.2024].

Metsäsydän. 2024. Tapahtumat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://metsasydan.fi/tapahtumat/> [viitattu 2.7.2024].

Nieminen, J. & Tolonen, S. (toim.) 2024. Alueelliset kehitysnäkymät keväällä 2024. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2024:18. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-913-1> [viitattu 16.6.2024].

Pearce, P. L. & Lee, U.-I. 2005. Developing the Travel Career Approach to Tourist Motivation. *Journal of Travel Research*, 3, 226–237. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.xamk.fi/10.1177/0047287504272020> [viitattu 4.2.2024].

Prashant, J. 2023. How Many People Do Yoga Worldwide 2024. Blogi. Saatavissa: <https://www.yogavidyaschool.com/blog/yoga-statistics> [viitattu 3.7.2024].

Puustinen, L., Rautaniemi, M. & Halonen, L. 2013. Enemmän kuin liikuntaa. Jooga kaupallisessa mediakulttuurissa. *Media & viestintä* 2, 22–39. Verkko-lehti. Saatavissa <https://doi.org/10.23983/mv.62277> [viitattu 4.7.2024].

Rautaniemi, M. 2010. Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201004121636> [viitattu 4.7.2024].

Ryan, C. 1998. The Travel Career Ladder. An appraisal. *Annals of Tourism Research* 4, 936–957. Verkkolehti. Saatavissa: [http://tourismanalysis.yolasite.com/resources/Ryan\\_1998\\_travel%20career%20ladder.pdf](http://tourismanalysis.yolasite.com/resources/Ryan_1998_travel%20career%20ladder.pdf) [viitattu 4.2.2024].

Saimaa Holiday Oravi. 2024. Saunayoga Oravissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oravivillage.com/fi/Aktiviteetit/Hyvinvointi> [viitattu 2.7.2024].

Seppola, R. 2023. Liiketalous- ja yhteiskuntatieteen tutkimusstrategiat, menetelmät: Opas pro gradu -tutkielmalle. Helsinki: Books On Demand. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/xamk/9789528017172> [viitattu 24.4.2024].

Suomen Joogaliitto. 2024. Tervetuloa tutustumaan Suomen Joogaliittoon. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://joogaliitto.fi/joogaliitto/> [viitattu 10.4.2024].

Tanskanen, J. 2024. Haussa keskieurooppalaisten uusi Lappi. Yle Uutiset. Päivitetty 1.7.2024. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20092617> [viitattu 3.7.2024].

Tertin kartano. 2024. Rentoudu Tertin kartanon puutarhassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tertinkartano.fi/tapahtumat/puutarhajooga-ja-sointu-kylpy-tertin-kartanossa/> [viitattu 2.7.2024].

Tilastokeskus s.a. Mikroyritys. Tietoa tilastoista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/meta/kas/mikroyritys.html> [viitattu 20.5.2024].

Toivolan tila. 2024. Lehmäjooga. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.toivola1936.fi/blogi/lehmajooga> [viitattu 2.7.2024].

Tripaneer. 2024. Book Yoga Retriets. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.bookyogaretreats.com/> [viitattu 8.7.2024].

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura. E-kirja. Saatavissa: <http://doi.org/10.31885/9789515149817> [viitattu 24.4.2024].

Visit Finland. 2020. Matkailija 2030 -skenaariot. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.visitfinland.fi/490529/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2021/matkailija-2030--skenaariot.pdf> [viitattu 4.7.2024].

Yoga Saimaa. 2024a. Jooga- ja vaellusloma Kolilla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yogasaimaa.fi/jooga-vaellusloma-kolilla/> [viitattu 2.7.2024].

Yoga Saimaa. 2024b. Joogatunnit. WWW-dokumentti. Saatavissa <https://yogasaimaa.fi/joogatunnit/> [viitattu 2.7.2024].

Zhao, Y. & Agyeiwaah, E. 2023. Understanding tourists' transformative experience: A systematic literature review. *Journal of Hospitality and Tourism Management* 54, 188–199. Verkkoletti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.12.013> [viitattu 3.7.2024].

## Kysely joogaohjaajille

Tämä kysely liittyy Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkissa tehtävään matkailu- ja palveluliiketoiminnan amk-opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön aihe on muutosmatkailu. Se on matkailun muoto, jonka keskeisenä tavoitteena on mahdollistaa lomamatkan yhteydessä muutosta aiheuttava kokemus tai elämys, jolla on pysyvä vaikutus yksilön elämäntapaan tai -laatuun. Kysely on suunnattu joogaa ohjaaville.

Aluksi kaksi taustakysymystä.

### 1. Minkä kokoisia ryhmiä tyypillisimmin ohjaat?

- ☐ 2-5 henkeä
- ☐ 6-10 henkeä
- ☐ 11-15 henkeä
- ☐ 16-20 henkeä
- ☐ yli 20 henkeä

### 2. Missä päin Suomea ohjaat joogaa pääasiallisesti?

- ☐ Uusimaa
- ☐ Päijät-Häme, Kanta-Häme, Pirkanmaa, Keski-Suomi
- ☐ Varsinais-Suomi, Satakunta, Pohjanmaa, Etelä-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa
- ☐ Kymenlaakso, Etelä-Karjala, Etelä-Savo
- ☐ Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo
- ☐ Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu, Lappi
- ☐ Ohjaan eniten verkkovälitteisesti
- ☐ Ohjaan eniten ulkomailla

3. Jos suunnittelisit joogaretriitin tai -leirin järjestämistä Suomessa, kuinka tärkeänä asiakkaidesi kannalta arvioisit seuraavia liikkumiseen ja ympäristöön liittyviä seikkoja? 1 = täysin merkityksetön, 5 = erittäin tärkeä

	1	2	3	4	5
Kohteeseen pääsee julkisia liikennevälineitä käyttäen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuljetuspalveluita lähimmälle linja-autopysäkille tai juna-asemalle on saatavilla tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pihapiiri on esteetön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Majoitustilat ovat esteettömät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa ei ole muita vieraita tai matkailijoita samaan aikaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelyetäisyydellä on kiinnostavia luontokohteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa voi lainata polkupyörän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa voi vuokrata polkupyörän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa on talvella hoidettuja latuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteen pihapiirissä on tulentekopaikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa on vakituisesti maatalaja/tai lemmikkieläimiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lemmikkihuoneita on saatavilla tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhehuoneita on saatavilla tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisäöitä on saatavilla tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuta, mitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>					
Muuta, mitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>					

**4. Jos suunnittelisit joogaretriitin tai -leirin järjestämistä, miten seuraavat majoittumiseen liittyvät seikat soveltuisivat tyypillisille asiakkaillesi? 1= ei sovellu asiakkailleni lainkaan, 5 = soveltuu erittäin hyvin asiakkailleni.**

	1	2	3	4	5
Yhteismajoitus makuusalissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telttamajoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Majoitus 3-4 hengen mökissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Majoitus kahden hengen huoneessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Majoitus yhden hengen huoneessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei juoksevaa vettä eikä sisävessaa majoitustiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vain yksi sisävessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteiskäytössä olevat peseytymistilat, eli ei huonekohtaisia kylpyhuoneita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sauna erillisessä rakennuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei sähköä majoitustiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Voit halutessasi täydentää tai kommentoida majoitukseen liittyviä näkökohtia tähän.**

---



---



---



---



---

**5. Seuraavassa on muutamia kysymyksiä aterioihin ja ruokaan liittyen. Kuinka tärkeäksi joogaretriitin tai -leirin kiinnostavuuden näkökulmasta arvioit seuraavat ruokaan ja aterioihin liittyvät vaihtoehdot? 1 = ei lainkaan tärkeä, 5 = erittäin tärkeä.**

	1	2	3	4	5
Mahdollisuus palveluntarjoalta ostettavaan täysihuoltoon eli kolmeen ateriaan vuorokaudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bed and breakfast -majoitus eli pelkkä aamiainen kuuluu majoitukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistujilla on mahdollisuus käydä kaupassa ja valmistaa itse aterioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Retriitti on kokonaan vegaaninen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ateriapalvelujen tuottaja huomioi huolellisesti erikoisruokavaliot ja allergiat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ateriapalveluiden tuottaja painottaa kasvis- ja lähiruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Voit halutessasi täydentää tai kommentoida aterioihin liittyviä näkökohtia tähän.**

---



---



---



---



---

**6. Seuraavassa vielä muutama kysymys retriitin tai leirin kohteeseen liittyen. Kuinka tärkeinä pidät seuraavia paikkaan liittyviä seikkoja? 1=ei lainkaan tärkeä, 5=erittäin tärkeä.**

	1	2	3	4	5
Paikalla on kiinnostava historia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikka on itselleni ennestään tuttu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkaa käyttämällä voin tukea suomalaista yrittämistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkaa käyttämällä ryhmäni jättää mahdollisimman pienen hiilijalanjäljen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkaa käyttämällä ryhmä voi olla suomalaisessa luonnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkaan liittyy kiinnostavia tarinoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielikuva paikasta on aito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielikuva paikasta on eksoottinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa voi ohjata joogaa sisätiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohteessa voi ohjata joogaa ulkona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Pidätkö mahdollisena, että ohjaamallesi joogaleirille tai retriittiin osallistuva saisi sellaisen kokemuksen tai elämyksen, josta voisi syntyä pysyvä muutos? Voit halutessasi perustella vastaustasi.**

☐ Kyllä

---

☐ Ei

---

☐ En osaa sanoa

---

**7. Jos suunnittelisit joogaretriitin tai -leirin järjestämistä Suomessa, mitä kuukautta tai kuukausia pitäisit mahdollisena joogaviikonlopun eli korkeintaan kahden yön joogaretriitin järjestämiseen? Valitse kaikki mahdolliset.**

☐ Tammikuu

☐ Helmikuu

☐ Maaliskuu

☐ Huhtikuu

☐ Toukokuu

☐ Kesäkuu

☐ Heinäkuu

☐ Elokuu

☐ Syyskuu

☐ Lokakuu

☐ Marraskuu

☐ Joulukuu

**8. Jos suunnittelisit joogaretriitin tai -leirin järjestämistä Suomessa, mitä kuukautta tai kuukausia pitäisit mahdollisena pidemmän, vähintään neljän yön joogaretriitin järjestämiseen? Valitse kaikki mahdolliset.**

☐ Tammikuu

☐ Helmikuu

☐ Maaliskuu

☐ Huhtikuu

☐ Toukokuu

- ☐ Kesäkuu
- ☐ Heinäkuu
- ☐ Elokuu
- ☐ Syyskuu
- ☐ Lokakuu
- ☐ Marraskuu
- ☐ Joulukuu

**9. Minkä kokoisille ryhmille voisit ajatella järjestäväsi joogaretriitin Suomessa?**

- ☐ 2-5 henkeä
- ☐ 6-10 henkeä
- ☐ 11-15 henkeä
- ☐ 16-20 henkeä
- ☐ yli 20 henkeä

**10. Kuinka paljon aikaisemmin arvioit tyypillisten asiakkaidesi voivan tehdä sitovia varauksia ohjaamallesi retriitille?**

- ☐ 6-12 kk
- ☐ 3-5 kk
- ☐ noin 1-2 kk
- ☐ alle 1 kk

**Voit halutessasi kommentoida leirien tai niiden varausten ajankohtaa tähän.**

---

---

---

---

---

**Muita näkökulmia majoitus- tai ravitsemuspalvelujen tuottajille joogaohjaajan näkökulmasta?**

---

---

---

---

---