



Vellíðan og heildræn hugsun í ferðapjónustu

Andlyfting í heilsutengdri ferðapjónustu

Þorgerður Sveinsdóttir



Vellíðan og heildræn hugsun í ferðapjónustu

Þorgerður Sveinsdóttir

10 eininga ritgerð sem er hluti af
Baccalaureus Scientiarum gráðu í Ferðamálafræði

Leiðbeinandi
Magnfríður Júlíusdóttir

Líf- og umhverfisvísindadeild
Verkfræði- og náttúruvísindasvið
Háskóli Íslands
Reykjavík, Maí 2010

Vellíðan og heildræn hugsun í ferðaþjónusta
Andlyfting fyrir heilsutengda ferðaþjónustu
10 eininga ritgerð sem er hluti af *Baccalaureus Scientiarum* gráðu í Ferðamálafræði

Höfundarréttur © 2010 Þorgerður Sveinsdóttir
Öll réttindi áskilin

Líf- og umhverfisvísindadeild
Verkfræði- og náttúruvísindasvið
Háskóli Íslands
Askja, Sturlugata 7
101 Reykjavík

Sími: 525 4000

Skráningarupplýsingar:
Þorgerður Sveinsdóttir, 2010, *Vellíðan og heilandi ferðaþjónusta*
BS ritgerð, Líf- og umhverfisvísindadeild,
Háskóli Íslands, 31 bls.

Reykjavík, Maí 2010

Yfirlýsing höfundar

Hér með lýsi ég yfir að þessi ritgerð er samín af mér og hún hefur hvorki að hluti né í heild verið lögð fram áður til hærri prófgráðu

Þorgerður Sveinsdóttir

Útdráttur

Í þessari ritgerð er fjallað um vellíðan og heilðræna hugsun í ferðaþjónustu í tengslum við heilsutengda ferðaþjónustu (e. wellness tourism) á Íslandi. Áherslan er á heilandi upplifun ferðamanna, heilsurækt í þeim tilgangi að viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu í gegnum ákveðið ferli sem sameinar líkama, huga og anda. Fjallað er um heilsuferðamenn, heilunarlandslag og hvernig náttúrulegar auðlindir Íslands tengjast þessu.

Rætt var við fjórar konur í þremur viðtölum, en þær vinna allar í heilsutengdri ferðaþjónustu á heilðrænan hátt og þær spurðar út í eigin viðhorf á þessari grein ferðaþjónustunnar, skipulag í landnotkun, tækifæri og sérstöðu Íslands varðandi heilðræna ferðir. Áherslan í ferðum þeirra er á sameiningu líkama, hugar og anda, vera í heilandi umhverfi. Viðmælendur töldu að Ísland hefði úr miklu að möguleika á að verða leiðandi í heilsutengdri ferðaþjónustu vegna þeirra auðlinda sem landið býr yfir. Þessar auðlindir eru vatnið, náttúran, loftið og möguleiki á að stunda ferðir í heilandi umhverfi. Allar voru þær á þeirri skoðun að heilsutengd ferðaþjónusta höfði sterkt til kvenna og nefndu allar að konur um miðjan aldur væri stærsti hópurinn. Almenn viðhorf þeirra var að það væri brýn þörf fyrir skipulagningu á landnotkun með tilliti til heilsuferðaþjónustunnar og að þarfir heilsuferðaþjónustunnar fælust í hreinni og svo til óspilltri náttúru og hreinu vatni. Stjórnvöld mættu auka aðkomu sína að uppbygginu heilsuferðaþjónustu að mati allra viðmælenda. Viðmælendur töldu að stjórnvöldum bæri að setja skýr mörk og reglur fyrir ferðamenn í sambandi við umgengni um náttúruna. Einnig ættu þau að vera í samstarfi við aðila ferðaþjónustunnar varðandi markaðssetningu og ímyndarsköpun.

Lykilorð: Heilsa, vellíðan, heilsuferðamenn, heilandi upplifun, líkami hugur og andi, náttúrulegar auðlindir

Abstract

Wellness and holistic tourism – healing experiences

This thesis discusses wellness and holistic tourism and the focus is on healing experiences for wellness tourists as the main purpose of holistic travelling is to maintain one's physical and spiritual health through a certain process that unites body, mind and spirit.

Furthermore there will be a discussion about healthtourists, the holistic/renewal effects from can be retrieved from travelling in a holistic landscape and how Iceland's natural resources enter the holistic tourism sector.

Research was conducted through interviews with four women in three interviews. All of them work in the health and wellness sector. These interviews led to the conclusions that Iceland has a great potential to become a successful venue for holistic tourism. The country possesses a great deal of valuable, natural resources such as hot and cold water forming many hot and cold springs in Iceland's nature. The air is clean and fresh, the nature is spectacular and numerous possibilities to enjoy outdoor activities in wilderness areas. Health and wellness tourism attracts mostly middle age women and according to interviewees this was their target group. Land-use planning for health-tourism was seen as necessary and access to unspoiled nature, and healing waters was considered to be fundamental for this kind of tourism. The women thought that the government should give more financial support to wellness tourism to assist this sector to grow. Marketing and image creation was seen as important areas to improve as well as clear legislation and rules for tourist behaviour in natural surroundings.

Keywords: *Wellness tourism, holistic experiences; health-tourists; holistic landscape; body-mind-spirit; natural resources*

Þessi ritgerð er tileinkuð öllum þeim sem að hafa áhuga möguleikum heilðrænnar ferðamennsku í tengslum við heilsutengda ferðapjónustu á Íslandi.

Með von um að ritgerðin verði þeim til gagns og gamans.

Þakkir

Til að byrja með vil ég þakka leiðbeinanda mínum, Magnfríði Júlíusdóttur. Hún hefur sýnt mér þolinmæði, skilning, veitt mér uppbyggilegar athugasemdir og styrka leiðsögn við vinnu mína á þessari ritgerð, ég er henni mjög þakklát fyrir allar ábendingar og samtöl sem urðu til þess að dýpka skilning minn á námsefninu.

Ég vil sérstaklega þakka föðurömmu minni, sem hefur óbeint veitt mér innblástur við vinnu á þessari ritgerð. Hún hefur kennt mér frá blautu barnsbeini, að umgangast og virða náttúruna, landið og auðlindir landsins af virðingu.

Foreldrum mínum er ég ævinlega þakklát fyrir að vera ávallt til staðar fyrir mig, hvetja mig til náms og styðja mig í öllu því sem að ég hef tekið mér fyrir hendur í lífinu.

Ég þakka þeim fyrir ævilanga hvatningu og hrós fyrir það sem er vel gert og fyrir uppbyggilegar ábendingar og leiðsögn þegar eitthvað má betur fara, þau hafa átt stóran þátt í að móta hæfileika mína og getu. Ég vil þakka þeim fyrir að minna mig stöðugt á að vera sjálfstæð og vinna öll mín störf af bestu getu og ávallt af einlægni og eigin sannfæringu.

Einnig vil ég þakka bróðir mínum, unnusta, fjölskyldu, vinum og samstarfsfólki fyrir að sýna mér mikið umburðarlyndi, skilning og áhuga á vinnslu við þessa ritgerð, þau hafa ávallt veitt mér ómetanlegan styrk og hvatt mig til dáða.

Julio vil ég þakka kærlega fyrir tæknilega aðstoð við uppsetningu á ritgerðinni.

Að lokum vil ég þakka viðmælendum í rannsókninni fyrir að gefa sér tíma til að hitta mig og veita mér viðtöl. Þekking, skoðanir og innsýn þeirra á heilsutengda ferðaþjónustu hafa verið mér mikill og dýrmætur lærdómur, ég óska þeim öllum alls hins besta.

Þorgerður Sveinsdóttir

Efnisyfirlit

Útdráttur	iv
Abstract	v
Pakkir	vii
1 Inngangur	1
2 Heilsutengd ferðapjónusta	2
2.1 Tengsl við náttúruna.....	2
2.1.1 Heilandi landslag.....	3
2.1.2 Líkami, hugur og andi	4
2.2 Vellíðan og heilsa í ferðapjónustu	4
2.2.1 Áherslur í heilsutengdri ferðapjónustu.....	5
2.2.2 Heilsuferðamenn	6
2.3 Auðlindir heilsutengdrar ferðapjónustu	7
2.4 Stefnumörkun stjórnvalda	9
3 Aðferðir og gögn við rannsóknina.....	11
3.1 Viðmælendur.....	11
3.2 Framkvæmd og úrvinnsla.....	12
4 Niðurstöður	13
4.1 Starfsemi viðmælenda.....	13
4.2 Heildræn nálgun	14
4.3 Hvatar.....	15
4.4 Auðlindir heilsutengdrar ferðapjónustu	16
4.5 Heilsuferðakonur.....	17
4.6 Þarfir og skipulag	18
4.7 Framtíðarsýn	19
4.8 Samantekt.....	21
5 Umræður og samantekt	22
5.1 Heildræn ferðapjónusta	22
5.2 Auðlindir heildrænnar ferðapjónustu	24
Heimildir	27
Viðauki A	31

1 Inngangur

Ég hef lengi verið áhugasöm um ferðir á framandi slóðir, almenna heilsu og vellíðan og verið svo lánsöm að eiga foreldra sem hafa ferðast með mig um heiminn og ömmu sem þreyttist aldrei á að ferðast með mig frá unga aldri upp á fjöll og um fjörur. Hú hefur veitt mér þar dýrmætan lærdóm um náttúruna og landið og líka um vættina sem láta til sín taka ef að mannfólkið gengur um of harkalega að landinu. Ég áttaði mig því snemma á mikilvægi þess að vernda náttúruna því af henni er bara til eitt eintak sem er ekki sjálfgefið að endist óspillt um ókomin ár.

Heilsutengd ferðaðjónusta er áhugaverður og mikilvægur hluti af ferðaðjónustunni í heiminum í dag sökum þess að sífellt fleiri kjósa að ferðast til þess að leita innávið og rækta sjálfið. Íbúar í vesturlöndunum lifa almennt á miklum hraða og lífsgæðakapphlaupið getur verið ansi óvægið. Vestrænir ferðamenn í dag sækjast því margir eftir því að ferðast til að finna/rækta sjálfa sig og þar koma inn kröfur um að geta ferðast í náttúrulegu umhverfi sem ýtir undir heilðræna upplifun. Það er því talið mikilvægt að geta ræktað heilsuna í gegnum ferðalög, enda er það gjarnan helsti tíminn sem fólk gefur sér til þess að taka frí frá daglegu amstri (Voigt, Cornelia á.á). Heilðræn (e.holistic) ferðaðjónusta er einn undirflokkur heilsutengdrar ferðaðjónustu, en í heilðrænum ferðum er aðal áherslan á andlega ræktun ferðamannsins og eitt aðal þemað gengur út á þá hugsun að sameina líkama, hug og anda í slíkum ferðum.

Ísland hefur löngum verið vinsæll áfangastaður ferðamanna m.a sökum heitra náttúrulega víðsvegar um landið og ætti heilsutengd ferðaðjónusta því að eiga sterkan grundvöll til að byggja á. Heitar uppsprettur, ferska vatnið og tiltölulega hreint loft eru ómetanlegar náttúruauðlindir og sökum þess höfum við mikla möguleika á sviði heilsutengdrar ferðaðjónustu sem hægt væri að nýta á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.

Markmið ritgerðarinnar að skoða nánar heilðræna hluta heilsuferðaðjónustu. Og leitast verður eftir að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum:

- 1.) Hvað felst í heilðrænum ferðum og hvernig er verið að þróa þær í ferðaðjónustu á Íslandi?
-Hver er reynsla og viðhorf aðila er starfa að heilðrænum ferðum?
- 2.) Hverjar eru auðlindir og sérstaða Íslands fyrir heilðrænar ferðir?

Ritgerðin er þannig uppbyggð að í öðrum kafla verður fjallað um fræðilega nálgun og hugtakaskilgreiningar s.s hvað eru heilðrænar ferðir, vellíðan, líkami-hugur-andi (e.body-mind-spirit), heilðrænt landslag, og skipulag landsvæða með tilliti til heilsuferðaðjónustu. Í þriðja kaflanum er fjallað um framkvæmd við vinnslu ritgerðarinnar en notast var við hálf opin viðtöl. Farið verður í gögn og aðferðir og viðmælendur rannsóknarinnar kynntir. Í fjórða kaflanum er fjallað um viðtölin og leitast eftir að svara rannsóknarspurningunum. Í lokin verða svo umræður og ályktanir um niðurstöður rannsóknarspurninga.

2 Heilsutengd ferðapjónusta

Svo langt sem heimildir um ferðamennsku ná aftur, þá virðist sem heilsurækt hafi verið ein helsta orsök þess að fólk hóf að ferðast í affreyngarskyni. Þær Melanie Smith og Catherine Kelly (2006) fullyrða að heilsutengd ferðapjónusta sé eitt elsta formið á ferðamennsku í heiminum og benda á heimildir um Rómverja og Grikki sem vörðu tíma til að ferðast í þeim tilgangi að efla og viðhalda heilsunni. Eins séu þekktar frásagnir af miðalda-pílgrímum sem ferðuðust til þess að upplifa andlega hugljómun á heilögum áfangastöðum. Að lokum benda þær á að evrópska hástéttin hafi sótt mikið í svokallaða spa-ferðamennsku á 18. og 19. öldinni, en þá var m.a vinsælt að ferðast á badstrandir og stunda sjóböð í lækningaskyni.

Aðaltilgangurinn fyrir heilsuferðamanninn er að taka þátt í atferli sem að mun valda því að viðkomandi uppsker heilsusamlegri lífstíl og aukið andlegt og líkamlegt jafnvægi (Dimon, Anne, 2009). Frederickson og Anderson (1999) eru sammála þessu en þær telja einnig að tilgangur heilsuferðalaga sé að verja tíma í náttúrunni til þess að einstaklingurinn upplifi ákveðið „flæði“ innra með sér. Með því á eiga þær við að ferðamaðurinn geti gleymt sér aðeins í stund og stað og leyfa sér að samlagast umhverfinu og náttúrunni. Markmiðið að lifa í núinu og halda einbeitingunni þar, þannig er hægt að upplifa innri ró. Þær telja að þesskonar upplifanir geta yfirleitt bara átt sér stað úti í náttúrulegu umhverfi. Því liggur beint við að rýna nánar í hugtakið „maður og náttúra“ þ.e hvað það er sem tengir manneskjuna við náttúruna.

2.1 Tengsl við náttúruna

Margaret FitzSimmons (1989) fjallar um „félagslega náttúru“ (e.social nature) en hún fjallar um að sú hegðun fólks að ferðast um náttúruna sé hluti af flóknum menningarbundnum hugmyndum sem hafa áhrif á hvernig fólk skilur, notar og skynjar náttúruna. Þeir Macnaghten og Urry (2000) telja að það sé almennt þekkt og viðurkennt að það sé „náttúrulegt“ og sérstakt að upplifa það að vera í návígi við náttúruna. Sú upplifun færi manneskjuna í sterkara samband við sig sjálfa. Machnaghten og Urry (1998) benda einnig á að það sé ekki hægt að tala um aðeins eitt form af náttúrunni, heldur sé náttúran mjög fjölbreytt. Þeir leggja áherslu á að það sé félagslegar venjur (e.social practices) fólks sem ákvarða mismunandi gildi náttúrunnar fyrir hvern og einn. Farcy og Devillez (2003) taka í sama streng en vilja þó einnig meina að samband manns við náttúruna hafi tekið nokkrum breytingum í gegnum tíðina. Í dag metum fólk gjarnan náttúruna eftir því hvaða *tengsl* viðkomandi hefur til náttúru.

Heimspekingurinn Merlau Ponty (1962) setti fram kenningu um fyrirbærafræði skynjunar (e. phenomenology of perception). Megináhersla kenningarinnar er að menning, náttúra og umhverfi sé allt hluti af því hver við erum og líkaminn er leið manneskjunnar til að skynja raunveruleikann. Ponty (1962) telur útfrá þessu að ekki sé hægt að skipta manneskjunninni í annaðhvort líkma eða sál, heldur er sjálfið ávallt í líkamanum og tekur aðeins aðeins breytingum og vexti eftir því sem líkaminn ferðast og sækir í ýmsa reynslu. Á þann hátt mótar menning, náttúra og umhverfi manneskjur. Með öðrum orðum er líkaminn leið sjálfsins til að skynja og skilja veruleikann og umhverfið. Við þurfum einnig á öðru fólk að halda til þess að skynja okkur sjálf eða „sjálfið“ (Helga Hreinsdóttir á.á).

2.1.1 Heilandi landslag

Gesler (1998) er frumkvöðull í rannsóknum á heilandi áhrifum staða og svæða sem hann nefnir *therapeutic landscapes*, sem ég vel að þýða sem *heilandi landslag*. Gesler komst að þeirri niðurstöðu að náttúrusvæði sem hafa djúpstæða, menningarlega eða sögulega merkingu fyrir fólk, eru gjarnan svæði sem þykja sérstök og eftirsóknarverð og fólk nær að tengjast sjálfu sér og umhverfinu á sama tíma. Heilandi landslag einkennist af því að umhverfið samanstendur af ákveðnum eiginleikum sem ýta undir jákvæða líkamlega og andlega upplifun og hefur þannig heilnæm áhrif á líkama, sál og huga (Williams, Anderson 1998).

Gunnþóra Ólafsdóttir (2008) rannsakaði heilunaráhrif ferðalanga um náttúruleg svæði hér á Íslandi, en hún vildi m.a kanna hvernig ólíkir ferðamátar leiddu saman ferðamenn og náttúruna. Hún sagði að áhrif þess að vera í náttúrunni tímabundið hafi mjög jákvæð áhrif á andlega líðan á þann hátt að fólk finni fyrir aukinni orku, gleði og innri ró, enda kom á daginn að þeir ferðalangar sem hún rannsakaði voru allir að leitast eftir að upplifa það sem veitti þeim raunverulega hamingju í gegnum ferðalag sitt í náttúrunni. Fólkið talaði um að þeim þætti landslagið og náttúran stórbrotin og eftir því sem leið á ferðina þá jókst virðing þeirra fyrir umhverfinu. Flestir voru þeirrar skoðunar að landslagið og náttúran væri það sem að kallaði fram þessar tilfinningar. Miðað við niðurstöður í rannsókn Gunnþóru gegnir landslag og náttúra viðamiklu hlutverki við að hjálpa okkur að skynja okkar innra sjálf, hver við erum. Landslag gegnir því mikilvægu hlutverki í upplifun ferðamanna á áfangastað. Gunnþóra (2008) kom líka inn á að fólk fór að vera mjög meðvitað um sjálft sig í ferðunum og að í framhaldi af því hafi sprottið upp ákveðið „flæði“ sem að einkenndist í því að fólkið gaf tilfinningum sínum og hreyfingum lausan tauminn. Fóru sumir að syngja, hlaupa um af gleði, fara í snjókast, segja frá því hversu dásamlega vel þeim leið.

Anne-Cécile Hoyez (2007) hefur fjallað um möguleikann á að ástunda yoga víða í náttúrunni, en þó ber að hafa í huga að staðsetningin þarf þó að vera hentug og því þarf að vanda valið. Umhverfið þarf að vera heilandi, en með því er átt við stað þar sem maður og náttúra geta sameinast í eitt og félagslegt umhverfi einkennist af algjöru ofbeldisleysi. Staðurinn þarf einnig að einkennast af hreinleika og kennarinn eða gúrúinn þarf að skapa aðstæður þar sem hann getur miðlað efninu án utanaðkomandi truflunar. Slíkan stað er helst að finna fyrir utan borgar/bæjarmörkin í friðsælu náttúrusvæði. Aðeins þannig er hægt að upplifa fullkomið hreinleikasamband líkama, hugar og anda sem að er laus við samfélagslegt áreiti. Upplifun í heilandi landslagi kemur inn á hugmyndina um tengsl milli líkama, hugar og anda, en sameining þeirra þátta er einmitt eitt af því sem að ferðamenn upplifa gjarnan sterkt á ferðum sínum í náttúrunni.

2.1.2 Líkami, hugur og andi

Smith og Kelly (2006) skilgreina heilsu sem ákveðinn lífsstíl þar sem áhersla er á að viðhalda heilsu og vellíðan með því að samþætta líkama, hug og anda. Með því að flétta þessa þætti saman í daglegu lífi geta einstaklingar lifað hamingjuríku lífi í nútímasamfélagi. Sweeney og Witmer (Mindgarden 2009) hafa þróað heildrænt líkan fyrir vellíðan, svokallað heilsuhjól (e. wheel of wellness). Þar er tekið tillit til helstu andlegu og líkamlegu atriða sem hafa áhrif á líf einstaklingsins og ákvarða að miklu leyti heilsufar, lífslíkur og lífsgæði hvers og eins. Sweeney og Witmer skilgreina vellíðan einnig sem ákveðin lífsstíl sem að miðar að bættri heilsu og jákvæðri líðan þar sem líkami, hugur og andi fléttast saman.

Yoga er dæmi um heildræna athöfn sem er hluti af daglegu lífi fólks víða um heim. Í því felst ástundun á líkams- og öndunaræfingum og hugleiðslu (Jyothis & Janardhanan 2009). Aðal markmið yoga er að finna jafnvægi milli líkama, hugar og sálar (anda) og að einstaklingurinn nái betri tókum á að lifa í sátt og samlyndi við náttúru og samfélag (Guðjón Bergmann 2007).

Yoga er því ákveðin athöfn eða afþreying sem væri vænlegt að bjóða upp á fyrir heilsuferðamenn með áhuga á heildrænum lífstíl, en til eru fleiri slík heilsukerfi.

Þeir Jyothis & Janardhanan (2009) segja að í dag sé Ayurveda vörumerkið að verða vinsælasta söluvaran í tengslum við heilsuferðapjónustu. Ayurveda er talið vera elsta náttúrulega heilbrigðiskerfi heimsins og flokkast sem heildræn vísindi þar sem markmiðið er að rannsaka áhrif einstaklings á umhverfið sitt og öfugt og greina þannig hvort jafnvægi sé á milli líkama, hugar og anda (Fjólá Jensdóttir á.á). Í Ayurveda meðferðum felst m.a. að veita fólki viðeigandi lækningu við vandamálum sínum með svokölluðum óhefðbundnum aðferðum þ.e. jurtum úr náttúrunni, nuddmeðferðum o.fl. Samkvæmt Ayurveda fræðunum er þrjú heilunar-grunnstig og eitt af þeim gengur út á að vekja einstaklinginn til aukinnar líkamsmeðvitundar sem næst þegar viðkomandi nær jafnvægi milli líkama, hugar og anda (Institute of Ayurveda, 2004).

2.2 Vellíðan og heilsa í ferðapjónustu.

Hvað merkja hugtökin *vellíðan* og *heilsa*? Í heilsutengdri ferðapjónustu hérlendis virðist sem hugtökin „health & wellness tourism“ séu almennt færð undir einn og sama hattinn, þ.e. „heilsutengd“ ferðapjónusta. Ekki virðist þó vera komin endanleg sátt um réttmæta orðanotkun en þessi hugtök hafa verið lögð undir vinnuhópa sem hafa starfað í hugmyndavinnu í tengslum við heilsutengdaferðapjónustu hérlendis og þá hafa komið upp hugmyndir um að nota t.d. „lífsgæðatengd“ ferðapjónusta. Talið er mikilvægt að ákveða eitt orð til að valda ekki misskilningi (Íðnaðarráðuneytið 2009). Sóley og Þórey sem stofnuðu nýverið fyrirtækið Ílanda, sem sérhæfir sig í svokölluðum vellíðunarferðum fyrir konur (Ílanda, á.á) hafa talið við hæfi að nota einfaldlega orðið „vellíðun“, sbr. Vellíðunarferðir (munnlegt viðtal við Sóley og Þórey).

Þetta þýðingar vandamál er ekki einsdæmi því t.d. Frakkar, Hollendingar og Finnar eru í sömu stöðu og við og leitast við að finna hentugara orðaval (Smith og Puczkó 2009).

Vellíðan er hugtak sem að er skilgreint svo að manneskja geti upplifað andlegt og líkamlegt jafnvægi og þannig liðið betur. Að ýta undir vellíðan ferðamanna er því

meginmarkmið heilsuferðþjónustunnar og þessvegna er áherslan á að bjóða upp á ferðir með það markmið í fyrirrúmi (Smith&Puczkó 2009).

Dunn (1958) velti mikið fyrir sér hugtakinu „vellíðan“ en hann taldi að í því fælist flókið en sérstakt ástand sem lýsir sér í heildarskynjun einstaklings á líkamlegri og andlegri heilsu sinni, þannig að hann skynji að líkami, hugurinn og andinn séu hluti af hans eigin umhverfi. Smith og Puczkó(2009) telja einnis að vellíðan sé í raun frekar flókið og fjölpætt hugtak vegna þess að það hafi í raun margþætta merkingu sem fólk hefur jafnvel tilhneigingu til að túlka á mismunandi hátt allt eftir því hvaða skilningur hver og einn leggur í orðið „vellíðan“ þetta geta verið mismunandi atriði sem fléttast saman við þætti úr lífsmynstri fólks t.d efnislegir, huglægir, andlegir, líkamlegir og trúarlegir. Þessir þættir tengjast t.d við það hvernig hegðun/samband fólk á við sjálft sig, aðra og umhverfið sitt.

2.2.1 Áherslur í heilsutengdri ferðþjónustu

Samkvæmt Smith og Puczkó (2009) þá snýst heilsutengd ferðamennska ekki um að fá útrás fyrir keppnishvata eða mikla hreyfingu líkt og með ævintýra- eða íþrótaferðamennsku s.s flúðasiglingar, köfun, maraþonhlaup, kappsiglingar o.fl. Heldur snýst heilsutengd ferðamennska um að ferðast til sinna eigin heilsu fyrst og fremst. Það er þá gert í frístunda (e.leisure) umhverfi sem býður upp á afslöppun.

Mueller og Kaufmann (2000) hafa skoðað hvað felist í heildrænni ferðþjónustu og telja að aðaltilgangurinn ferðalagsins sé að viðhalda eða bæta eigið heilsufar, gististaðirnir séu svo sérhannaðir til að mæta þessum þörfum m.a er þar yfirleitt að finna sérfræðinga á sviði heilsu, þjónustupakkinn á gististað samanstendur af fjölbreyttu framboði svo sem líkamsræktaraðstöðu og snyrtistofu. Matseðillinn samanstendur af sérvöldu heilsufæði og það er gert út á aðstöðu fyrir afslöppun, hugleiðslu, fræðslu og lestur bóka.

Fjölbreytt úrval er af ýmisskonar þjónustu og afþreyingu í heilsutengdri ferðþjónustu t.d **Spa-ferðir** sem eru einskonar lúxus ferðir þar sem er áhersla á dekur og fegrun ytra yfirborðs líkamans, en þó líka afslöppun fyrir andlegu hliðina t.d með nuddi og dvöl í heilsulindum. Hugtakið *spa* er í sinni upprunalegu merkingu staður þar sem að er aðgangur að náttúrulegu og heilnæmu vatni til að baða sig uppúr, upphaflega var talað um „watering place“ (Your dictionary 2010) sem útleggst á íslensku sem „heilsulind“.

Thalasso-ferðir snúast um að bjóða ferðamönnum upp á þjónustu og vörur sem byggjast á sjónum og sjávarafurðum.

Uppbyggingar (e.occupational) ferðir þar sem áherslan er á iðjuþjálfun, endurhæfingu, sjúkdómsmeðferðir, andlega/líkamlega uppbyggingu eftir aðgerðir o.þ.h. Tilgangur ferðanna er að bæta líkamlegt ástand fólks sem er að jafna sig eftir aðgerðir/slys eða áföll eða þeirra sem eru að reyna að ná jafnvægi á andlega líðan sína eftir að hafa upplifað mikil átök eða streitu.

Lækningaferðir þar sem er ferðast til að fara í lýtaaðgerðir, skurðaðgerðir, tannaðgerðir o.fl sem tengist líkamlegum aðgerðum.

Heildrænar ferðir byggja svo á fjölbreyttu úrval afþreyinga og meðferða sem eiga að hjálpa gestum að koma jafnvægi á líkama sál og huga og yfirleitt áhersla á heilnæmt fæði á meðan ferð stendur. Svokallaðar andlegar (e.spiritual) ferðir, þar sem er ferðast á helga/heilaga staði úr mannkynssögunni og yoga og hugleiðsluferðir, flokkast einnig sem heildrænar ferðir(Smith og Puczkó 2009). Það eru því margar gerðir heilsuferða allt eftir því hvers konar upplifun eða lækningu ferðamennirnir sækjast helst eftir.

2.2.2 Heilsuferðamenn

Í heilðrænum ferðum er lögð áhersla á að rækta andlegu hliðina, og sameina líkama-huga og anda með ýmsum aðferðum s.s hugleiðslu, yoga, gönguferðum í náttúrulegu umhverfi, nuddi, baðferðum í heilsulindum, meðferðum hjá fagaðilum (Smith & Puczkó 2009).

En hvað er það sem einkennir heilsuferðamenn sem sækjast eftir vellíðan og andlegri heilsueflingu? Hér verður dregið fram hvaða þættir eru einkennandi fyrir hinn dæmigerða heilsuferðamann.

Voigt (2008) skilgreinir heilsuferðamann svo að farið er í ferð til þess að viðhalda eigin heilsu og vellíðan. Gist er lágmark eina nótt á gististað sem er sérstaklega útbúinn með aðstöðu til að auka andlega, líkamlega vellíðan. Þrátt fyrir þessa grunnstaðreynd, þá hafi heilsuferðamenn mjög ólíkar þarfir og væntingar með ferðinni allt eftir því hvaða áhuga þau hafa, það getur t.d verið í tengslum við líkamsdekur, andlega ástundun/hugleiðslu, trúarleg fyrirbæri eða yoga.

Muller og Kaufmann (2001) halda því fram að hinn almenni markhópur fyrir heilsuferðir samanstandi af velefnuðum, miðaldra konum. Þess beri þó að geta að ekki hafi farið mikið fyrir rannsóknum á fólki sem sækir í heilsuferðir og eftir hverju þeir ferðamenn sækjast nákvæmlega. Muller og Kaufmann (2001) telja nauðsynlegt að aðgreina heilsuferðamenn eftir því hvort þeir sækist eftir vellíðan eða lækningum vegna þess að þarfir þessara hópa eru mismunandi. Þeir sem eru vellíðunarferðamenn ferðast til þess að bæta líkamlega eða andlega heilsu sína (sem er oft í nokkuð góðu ástandi fyrir), en þeir sem ferðist í lækisfræðilegum tilgangi gera það til þess að reyna að fá lækningu við sjúkdómum eða slæmu andlegu/líkamlegu ástandi.

Smith og Puczkó (2009) telja að heilsuferðamenn séu frekar kröfuharður hópur sem að dvelji að jafnaði í lengri tíma á áfangastað heldur en hinn almenni ferðamaður. Til að geta stundað dæmigerð heilsuferðalög þar sem er stíf dagskrá alla daga, þurfa heilsuferðamenn að vera í nokkuð góðu ásigkomulagi líkamlega, andlega og í raun fjárhagslega líka, en slík ferðalög eru að jafnaði frekar kostnaðarsöm en 150.000 krónur er dæmi um meðalkostnað við vikufurðalag. Heilsuferðamenn tilheyra því almennt millistétt eða yfirstétt í vestrænu þjóðfélagi.

Við val á ferð er ýmsilegt sem hefur áhrif á hinn almenna heilsuferðamann. Fyrst og fremst eru það gæðin sem að skipta máli, en góður aðbúnaður og aðstaða, möguleiki á að upplifa framandi menningu og afþreyingu kemur þar fast á eftir (Samgönguráðuneytið 2000). Voigt (á.á) bendir á að það sé mikilvægt að skilja þær andlegu eða líkamlegu þarfir sem heilsuferðamenn sækjast eftir, til þess að geta markaðssetja heilsuferðapjónustu. Þekkt er að langflestir ferðamenn koma til Íslands vegna ímyndar um hreina og óspillta náttúru (Rögnvaldur Guðmundsson, 2003). Með það í huga má vænast þess að hluti ferðamanna komi hingað í leit að heilunaráhrifum fyrir líkama og sál í náttúrunni.

Gesler (1998) segir að allt fólk hafi þörf fyrir að iðka ákveðna heilun (e.healing) fyrir líkama, huga og sál. Til þess að gera það leiti fólk til ákveðinna svæða sem uppfyllir þær kröfur að geta veitt einstaklingunum frí frá daglegur amstri og áreiti. Þesskonar staðir uppfylla grunnþarfir fólks fyrir; öryggi og tilfinningu fyrir sjálfu sér. Gesler (1998) segir það mikilvægt fyrir ferðapjónustuaðila að vera meðvitað um þá staðreynd að fólk hafi og

muni alltaf vera tilbúið að ferðast jafnvel langar vegalengdir til þess að heimsækja sérstaka staði þar sem hægt að rækta heilsuna og sjálfið. Það mun ávallt vera ein af grundvallarþörfum fólk að viðhalda eða bæta heilsuna. Út frá þessu liggur beint við að kanna hvers lags svæði um ræðir, hvað einkennir þau og hvað er það sem fólk leitar til þegar það vill komast burt frá öllu saman? Um þetta verður rætt nánar hér á eftir.

2.3 Auðlindir heilsutengdrar ferðaþjónustu

Hoyez (2007) nefnir að hvert land hafi sérstakt og einstakt aðdráttarafl og það sé mikilvægt fyrir hverja þjóð að átta sig á því sem að þau búa yfir. Samkvæmt skýrslu nefndar um heilsutengda ferðaþjónustu býr Ísland yfir dýrmætum auðlindum sem nýta má til eflingar þeirrar tegundar ferðaþjónustu. Þessar auðlindir eru hreint loft, óspillt náttúrusvæði, kalda og heita vatnið, hátt menntunarstig, öflugt heilbrigðiskerfi og vel menntað starfsfólk innan þess (Samgönguráðuneytið 2000). Allir þessir þætti skipta máli fyrir uppbyggingu heilsuseturs.

Innlendir ferðamenn hófu fyrir margt löngu að heimsækja allan þann fjölda af náttúrulegum sem hér má finna. Erlendir ferðamenn bættust fljótlega í hópinn og þótti m.a vinsælt að baða sig í Snorralaug. Sundlaugar og jarðhitaböð eru enn í dag eitt helsta aðdráttarafl sem landið býður uppá og þar af leiðandi gegna þau lykilhlutverki í þróun og markaðssetningu á heilsutengdri ferðaþjónustu (Rannís 2003). Samkvæmt rannsóknum þá sækja yfir 70% erlendra ferðamanna í að baða sig í náttúrulegum hérlendis, og yfir 60% þeirra fara í sundlaugarnar (Rögvaldur Guðmundsson, 2003).

Margar þjóðir eiga sér náttúrulegar lækningauðlindir t.d heitar laugar, leirböð, hreint vatn og jurtir. Smith og Puczkó (2009) benda á Bláa Lónið hér á Íslandi sem þekkt náttúrulega heilsulind og að það þyki merkilegt að vatnið í lóninu komi úr jarðhitavirkjun sem sé staðsett rétt hjá. Vatnið er talið örva blóðrásina, efla ónæmiskerfi og meltingu ásamt því að hafa vöðvaslakandi áhrif. Lónið er af þessum sökum talið vera sérstætt í heiminum, sér í lagi vegna þess að vatnið sé náttúrulega heitt og komi beint uppúr jörðinni.

Í skýrslu Hrefnu Kristmannsdóttur (2008) er greint frá möguleikum á atvinnuuppbyggingu og byggðaeftlingar á Norð-Austurlandi í tengslum við heilsutengdaferðaþjónustu. Lagt er upp með að svæðið sé auðugt af jarðhitasvæðum og eiginleikar vatnsins séu áhugaverðir og möguleiki á að nýta leirinn og ferskvatnið í jörðinni til að búa til aðstöðu fyrir leirböð. Þau flokkast sem heilsuþöð og eru mjög vinsæl víða um heim. Þar er nefnt að Eyjafjarðarsvæðið væri ákaflega hentugt til uppbyggingar á heilsutengdri ferðaþjónusta. Þar sé aðgengilegt mikið af fersku vatni og jarðhitavatni, þekking á notkun og möguleikum þess, stutt í þjónustu og heilsugæslu þar sem er menntað fólk að störfum, svo það væri hægt að efla lækninga (e.medical) heilsuferðaþjónustu.

Reykjavík hefur verið kynnt fyrir ferðamenn sem sérstök heilsuþöð þar sem áherslan er á jákvæða eiginleika böðunar í heilsulindum borgarinnar (Spa City á.á, Morgunblaðið, 2010). Helga Hreinsdóttir(á.á) rannsakaði áhrif böðunar í sundlögum á andlega líðan fólks og komst að þeirri niðurstöðu að reglulegar baðferðir væru mjög jákvæðar og styrkjandi fyrir líðan fólks og eins hafi hin frægu finnsku gufuböð lengi verið talin hafa sömu áhrif á fólk. Hér á landi væri hægt að nýta sundlaugar og gufuböð í tengslum við heilðræna ferðaþjónustu þar sem slík ástundun hefur jákvæð áhrif á andlega heilsu samkvæmt

rannsóknunum. Einnig höfum við möguleika á að vera að einhverju leyti sjálfbær með lífræna ræktun á mat (Samgönguráðuneytið 2000).

Á Íslandi er takmarkað úrval af heilsuhótelum eða setrum fyrir ferðamenn þrátt fyrir ýmsa möguleika í þeim efnum. Á Hellnum á Snæfellsnesi er að finna fyrsta heilðræna heilsuhótel í héraðinu en það voru hjónin Guðrún og Guðlaugur heitinn, Bergmann sem reistu það. Upphafið má rekja til ársins 1995 en þá tóku þá ákvörðun um að stofna andlegt setur á Snæfellsnesi (Hellnar, á.á). Til þess var að vera miðstöð fyrir andleg málefni og Mannræktarmót þar sem haldnar voru kynningar og námskeið um heilðræn málefni. Eftirspurnin fór ört vaxandi og fór svo að setrið var orðið að einskona heilðrænu-heilsuhótel þar sem starfsemin var byggð á umhverfissvottuði gæðakerfi Green Globe 21, boðið er upp á mat og drykk sem er lífrænt vottaður. Áherslan var að ferðamenn dveldu í stórkostlegu og heilandi náttúruumhverfi undir jöklinum sem er talinn vera orkustöð. Það er óhætt að segja að Guðrún og Guðlaugur hafi verið frumkvöðlar í upphafi á skipulagðri heilðrænni heilsuferðþjónustu hér á landi.

Á Íslandi er einnig sérstakt heilsuhótel fyrir ferðamenn í Reykholti. Áherslan þar er m.a. að bjóða upp á yoga, nuddmeðferðir, slökun, hugleiðslu, gönguferðir í náttúrunni og heilsusamlegt fæði. Aðaláherslan er á að ferðamenn geti dvalið í stórkostlegu náttúru-umhverfi (Wellness Iceland, á.á).

Nýlega hefur borið á því að erlendis sé farið að bjóða upp á yoga-ferðir til Íslands þar sem ferðaskrifstofa fer með hóp fólks hingað til lands og er aðaláherslan á að bjóða fólki á að upplifa náttúruna og auðlindir hennar. Það er semsagt lagt mest upp úr miðnætursólinni, gönguferðum um víðerni landsins, skoða fossa og náttúrulegar og sögulega staði. Í þessum ferðum er einmitt dvalið að stórum hluta á heilsuhótelinu í Reykholti. Dæmi um kostnað við slíka ferð er um 300 þúsund krónur fyrir einstakling fyrir utan farmiða til landsins (Solyogatrips, 2010). Það gefur því auga leið að slíkar ferðir eru yfirleitt bara á færi velefnaðs fólks og þar sem greinilega er markaður fyrir svona ferðapakka hingað til lands þá væri hægt að nýta frekar þau tækifæri sem þetta býður upp á.

Það sem hamlar þróun heilsutengdrar ferðþjónustu eru svipaðir hlutir og í ferðþjónustu almennt. Þar má nefna að skort á fjármagni, menntun starfsfólks í ferðþjónustunni er takmörkuð (menntun á sviði ferðamála) og mannaskipti eru tíð. Það hefur verið fylgifiskur þess að tímabilin skiptast í lágönn og háönn og því eru ekki alltaf næg störf í boði á veturna miðað við fjölda starfa yfir vor og sumartímenn (Samgönguráðuneytið, 2000).

2.4 Stefnumörkun stjórnvalda

Íslensk stjórnvöld virðast nú vera að átta sig á auknum möguleikunum sem bjóðast í heilsuferðamennsku, en fram að þessu hefur aðaláherslan verið á heitar náttúrulegar, bæði náttúrulegar og manngerðar hér á landi.

Í skýrslu Samgönguráðuneytisins (1996) er kveðið á um að auka ferðamennsku hérlendis í tengslum við heilsu og heilbrigði. Ísland skuli gegna forystu hlutverki á sviði umhverfisverndar, og ferðaðþjónustan skuli ávallt starfa í sátt við náttúruna og gæti þess að ferðamenn umgangist náttúruna svo að ekki verði gengið á þolmörk hennar. Sjálfbær þróun skal höfð að leiðarljósi. Einnig kemur fram í skýrslunni að sérkenni landsins eigi að vera að Ísland sé hreint og ómengað land og að sú ímynd á að vera notuð í því skyni að að markaðssetja landið erlendis og verði þannig efling fyrir ferðaðþjónustuna hér. Leggja skuli áherslu á að sýna fram á gæði almennrar heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Svipaðar áherslur má sjá í framtíðarsýn Samtaka ferðaðþjónustunnar (2004). Þar segir að ímynd Íslands eigi að byggja á; heilsu, hreinleika, öryggi og fegurð landsins. Í skýrslu Samgönguráðuneytisins (2000) er einnig ítrekuð yfirlýsing úr eldri skýrslunni, sem segir að ímynd landsins hafi möguleika á að einkennast af heilsu, hreinleika og vellíðan.

Snemma árs 2010 voru stofnuð „Samtök um heilsutengda ferðaðþjónustu“ á vegum Iðnaðarráðuneytisins (á.á). Þessi samtök eru að vinna undirbúningsvinnu fyrir markaðs- og vörubrúun fyrir heilsutengda ferðaðþjónustu. Samtökin telja að heilsutengd ferðaðþjónusta eigi heilmikla möguleika hérlendis í tengslum við gönguferðir, yoga, sundlaugar og náttúrulegar. Rætt er um veitingastaði og verslanir með heilsufæði, sjósund og siglingar. Einnig er bent á hina hliðina á heilsuteningnum en það er lækninga ferðaðþjónusta. Þar leynast miklir möguleikar að mati samtakanna. Samtökin telja mikilvægt að hvetja og efla til samstarfs meðal aðila innan heilsutengdrar ferðaðþjónustu. Heitar náttúrulegar á Íslandi hafa nú verið kortlagðar í þeim tilgangi að skapa atvinnu í tengslum við heilsuferðaðþjónustuna (Iðnaðarráðuneytið, á.á).

Stjórnvöld meta það sem svo að ferðaðþjónustan geti verið einn af þeim atvinnuvegum sem hafi möguleika til að vaxa hvað mest á komandi árum og þykir ekki veita af í harðnandi árferði í samfélaginu. Ef vel er staðið að heilsuferðum sem nýjum „sprotu“ í ferðaðþjónustunni, þykir líklegt að þannig megi lengja ferðamannatímabilið, skapa aukin störf og auka efnahagslegan ávinning (Ferðamálastofa, 2009). Nokkur helstu markmið Samtaka um heilsuferðaðþjónustu á Íslandi eru að móta einskonaar grunn sem sinnir uppbyggingu á „heilsulandinu Íslandi“ og stuðli að gæðum og fagmennsku. Einnig er unnið að frekari markaðssetningu heilsuferðaðþjónustu með áherslu á hreina og óspillta náttúru (Ferðamálastofa á.á.a).

Spár benda til þess að ferðamönnum á Íslandi muni fjölga verulega næstu árin og árið 2016 verði fjöldinn kominn upp í eina milljón (Alþingi, 2009). Þetta er gríðarleg aukning frá árinu 2008 en voru ferðamenn rétt rúm hálf milljón (Ferðamálastofa á.á.b). Til þess að geta annað eftirspurninni og boðið öllum þessum ferðamönnum upp á viðeigandi afþreyingu þarf að hafa í huga að langflestir koma hingað til að upplifa náttúruna (Alþingi 2009-2010, Anna Dóra Sæþórsdóttir 2010).

Samgönguráðuneytið (1996) fjallar um að taka skuli tillit til þarfa ferðaþjónustunnar í tengslum við skipulagningu og uppbyggingu svæða. Alþingi (2009) hefur ályktað að það þurfi nauðsynlega að móta sérstaka landnýtingaráætlun fyrir ferðamennsku á miðhálandinu til þess að koma í veg fyrir að of mikil umferð ferðamanna um viðkvæm svæði valdi óafturkræfum röskunum á náttúru og eyðilaggt líka upplifun fólks af landinu. Með slíkri áætlun er hægt að skipuleggja svæði með tilliti til fjölda ferðamanna og tegunda ferðamennsku og gæta þess að ekki sé gengið á auðlindir landsins.

Anna D. Sæþórsdóttir(2010) bendir á að ekkert skipulag sé á notkun landsvæða fyrir ferðaþjónustuna hérlendis, samt sem áður sé straumur ferðamanna hingað stöðugt að aukast og hegðun ferðamanna verður sífellt umsvifameiri og kallar á aukna notkun á ýmsum landssvæðum. Hlutfall ferðamanna sem koma hingað til lands til þess að upplifa náttúruna er tæp 80% (Alþingi 2009, Anna Dóra Sæþórsdóttir 2010) og eru þarfir þeirra fjölbreyttar. Sumir vilja ferðast um náttúruna á tveimur jafnfljótum með allt á bakinu, aðrir með rútum, bílum/jeppum eða öðrum fararkostum. Þeir sem kjósa ökutæki þurfa að fara varlega yfir viðkvæm náttúrusvæði. Of mikil og gálaus umferð yfir slík svæði gæti kostað það að þolmörk svæðisins hnigna og þar af leiðandi falla bæði gæði og ásókn í svæðið hratt. Þess vegna er mikilvægt að vera vel undirbúin stöðugri ásókn ferðamanna í að upplifa náttúruna og skipuleggja svæðin með þetta í huga. Anna Dóra (2010) fjallar einnig um að upp hafi komið árekstrar milli innlendra og erlendra ferðamanna á tjaldsvæðum. Þar komi greinilega í ljós mismunandi kröfur sem að hóparnir leggja upp með. Einnig má nefna að ferðamenn bæði innlendir og erlendir geta verið mismunandi staðsettir á Viðhorfskvarðanum (e.purist scale) en svokallaðir náttúrusinnar (e. purists) sækja frekar í að ferðast á hálandinu en þjónustusinnar sækja frekar í láglandið, þ.e þar sem aðgengi að þjónustu er betra. Það hefur þó hefur borið á því í seinni tíð að þjónustusinnar séu farnir að sækja upp á hálandið í auknum mæli og kalli því eftir aukinni þjónustu þar s.s fleiri salernum, gistiskálum, búningasklefum við náttúrulegar og þar fram eftir götunum (Morgunblaðið, 2006)

3 Aðferðir og gögn við rannsóknina

Í rannsóknarvinnunni var stuðst við eigindlega rannsóknaraðferð nánar tiltekið hálf opin viðtöl (e. semi structured interviews). Eigindlegar rannsóknaraðferðir eru lýsandi og túlkandi og byggja m.a á þeirri kenningu að veruleikinn sé félagslega skapaður (Taylor & Bogdan 1998). Út frá þessari kenningu leitast rannsakandinn eftir að skilja athæfi og skoðanir í gegnum reynslu þeirra sem hann ræðir við eða fylgist með (Esterberg, 2002). Við þessa rannsókn aflaði ég heimilda í gegnum hálf opin viðtöl eins og fyrr segir. Ástæðan fyrir vali á aðferð var að ég vildi fá fram ítarlegar og mögulega mismunandi skoðanir á rannsóknarefninu.

Esterberg (2002) bendir á að markmið eigindlegra rannsókna sé að auka skilning á því viðfangsefni sem er verið að rannsaka. Í hálf opnum viðtölum er notast við fyrirfram ákveðinn spurningaramma sem lagt er upp með í grunninn, en viðmælendur hafa samt sem áður nægilegt svigrúm til þess að lýsa eigin skoðunum og hugmyndum með eigin orðum. Í samræmi við þetta samdi ég spurningar til þess að halda rannsókninni innan ákveðins ramma en ég orðaði þær á þann hátt að þær veittu svigrúm til þess að hægt væri að svara með eigin orðum. Þannig geta viðmælendur nokkuð frjáltslega lýst eigin skoðunum og upplifunum. Nýjir áhugaverðir punktar geta komið fram og gefið rannsóknarefninu meiri dýpt.

Rannsóknaraðferðin er viðeigandi í rannsóknum þar sem leitast er eftir að afla heimildum eftir viðhorfi fólks til náttúrunnar/umhverfisins (Macnaghten & Urry, 1998). Það var einmitt hluti af rannsókninni hjá mér, að velta upp spurningum um landnotkun og aðstöðu fyrir heilsutengdaferðaþjónustu. Gögnin í rannsókninni eru lýsandi og byggja á svokallaðri aðleiðslu, en í því felst að heimildunum er ekki safnað til þess að sanna kenningar eða tilgátur sem hafa verið mótaðar fyrirfram, heldur er rýnt í gögnin (viðtölin) að þeim loknum og þá eru dregnar fram ákveðnar kenningar/lærdómur (Taylor & Bogdan 1998).

3.1 Viðmælendur

Viðmælendur voru sérstaklega valdir af mér vegna þess að mér þótti þeir koma að heilsutengdri ferðaþjónustu á heildrænan hátt sem hefur ekki verið rannsakaður mikið hérlendis. Ég byrjaði því á að koma mér í samband við þá og útskýrði rannsóknina og óskaði eftir að fá að taka við þá viðtal um starfsemi þeirra og aðkomu að heilsutengdri ferðaþjónustu. Rætt var við fjórar konur, sem rætt var við í þremur viðtölum. Allar eru með mikla reynslu og sérþekkingu hver á sínu sviði. Þær eru;

- Þórey Viðarsdóttir og Helgu Sóley Viðarsdóttir.
Þórey er leiðbeinandi í yogadansi og Helga er framkvæmdarstjóri Íanda. Þær, ásamt Sólveigu Katrínu Jónsdóttur eru stofnendur og stjórnendur Íanda sem sérhæfir sig í vellíðunarferðum fyrir konur, þar sem lögð er áhersla á að virkja sköpunargleðina, yogadans og hugleiðslu.
- Ósk Vilhjálmsdóttur, leiðsögukona, náttúruverndari og myndlistakona
Ósk stóð m.a fyrir vinsælum ferðum í nokkur ár með það að leiðarljósi að sýna ferðamönnum landið sem að myndi hverfa undir uppistöðulón fyrir Kárahnjúkavirkjun.

- Stella Sigfúsdóttir lífeinda og viðskiptafræðingur og sérfræðingur í heilsutengdri ferðaþjónustu. Hún hefur verið alþjóðafulltrúi bandaríska heilsulindarsambandsins, og var fyrst til að rannsaka áhrif af böðun í Bláa lóninu þegar það var bara “drullupollur”. Hún hélt utan til framhaldsnáms í Bandaríkjunum þar sem hún fór í tvöfalt meistaranám, annars vegar í alþjóðaviðskiptum og hins vegar í hótél- og ferðaþjónustu með rekstur heilsulinda sem sérvið. Í dag stjórnar Stella heilsulindinni Ponte Vedra Inn & Club í Flórída. Einnig er hún ritstjóri bókar sem hún nefnir heilsulindarbíblíuna (The Day Spa Business Bible II).

3.2 Framkvæmd og úrvinnsla

Viðtölin voru byggð upp á hálf opnum spurningalista, með tvö yfirþemu. Annarsvegar voru spurningar í tengslum við ferðatengda starfsemi viðmælanda og hinsvegar var spurt um viðhorf til möguleika og þarfa þessarar tegundar ferðaþjónustu hérlendis.

Spurningarnar voru allar opnar og buðu því upp á að hver og einn hefði tók á að svara útfrá eigin þekkingu og reynslu með eigin orðum og skýringum (sjá viðauka I). Viðtöl hvers og eins voru svo hljóðrituð og afrituð með samþykki viðmælanda sem vildu allar koma fram undir nafni. Gagnaöflun fór fram frá 8.mars til 2. Apríl 2010 og fóru öll fram í Reykjavík. Ég óskaði eftir að viðmælendur myndu ákveða stað fyrir okkur að hittast og svo fór að ég hitti Sóley og Þórey í kaffiteríunni í Perlunni, Ósk hitti ég í Listaháskóla Íslands og við Stella mæltum okkur mót í bókaherberginu á Hótél Holti.

Eins og kom fram í upphafskaflanum þá er markmið ritgerðarinnar að skoða heildrænan hluta heilsuferðaþjónustunnar og rannsóknarspurningarnar eru eftirfarandi;

- 1.) Hvað felst í heildrænum ferðum og hvernig er verið að þróa þær í ferðaþjónustu á Íslandi?
-Hver er reynsla og viðhorf aðila er starfa að heildrænum ferðum?
- 2.) Hverjar eru auðlindir og sérstaða Íslands fyrir heildrænar ferðir?

4 Niðurstöður

Í þessum kafla verður fjallað um niðurstöður úr rannsókninni. Við greiningu viðtalanna komu fram margar áhugaverðar hugmyndir og skoðanir í tengslum við heilsutengda ferðaþjónustu. Ákveðin þemu voru greind og lögð til grundvallar í framsetningu á niðurstöðum. Helstu þemun eru auðlindir Íslands og framtíðarmöguleikar heilðrænnar ferðaþjónustu, með áherslu á samþættingu líkama, hugar og anda. Hér á eftir verður leitast við að skýra frá því sem kom fram sem varpar ljósi á rannsóknarspurningar ritgerðarinnar

4.1 Starfsemi viðmælenda

Þegar viðmælendur voru beðnir um að skilgreina starfsemi sína, kom í ljós að allar leggja áherslu á að bjóða upp á þjónustu þar sem markmiðin eru vellíðan og að viðhalda heilsunni. Einnig skipar náttúran, vatn og þá aðgangur að heilsulindum stóran sess. Nokkrar nefndu hæga ferðamennsku sem lýsandi nálgun ferðum sínum og áttu þá við að markmiðið væri að ferðirnar væru rólegar og gefin tími til þess að njóta, vera og upplifa umhverfið og náttúruna. Viðmælendur nefndu einnig yoga og hugleiðslu sem mikilvægan þátt í ferðum sínum. Það mætti því segja að; ræktun á líkama, huga og sál tengi á skýran hátt saman áherslur viðmælendanna.

...við fókusum á sköpunarkraftinn, listræna tjáningu og jógadans og hugleiðslu... áherslan er á þetta konsept, vellíðun, hugleiðsla, jóga og sköpunarkrafturinn, viljum auðvitað vera í náttúrunni og nálægt náttúrulaugum það er alveg himneskt. (Þórey Viðarsdóttir)

...þetta eru vellíðunarferðir... ekki neitt „trúarlegt“ heldur meira svona andleg nálgun og sjálfsrækt. (Helga Sóley Viðardóttir)

Ósk Vilhjálmsdóttir ákvað að stofna eigið ferðafyrirtæki á sínum tíma af þeim sökum að hana langaði að bjóða upp á ferðir inn á óhefðbundin svæði og fór t.d á Kárahnjúkasvæðið þegar virkjanaumræðan var að hefjast, hún vildi vekja athygli á landinu sem myndi hverfa. Ósk taldi brýnt að vekja almenning til vitundar um náttúruna og sérstaklega þau svæði sem átti að virkja, hún vildi fá fólk til að taka þátt í umræðunni og taka upplýsta afstöðu um hvort það væri tilbúið að samþykkja virkjun eða mótmæla henni. Ósk fannst eftirminnilegt að margir þeirra sem komu í ferðir hennar á Kárahnjúka tóku gjarnan börnin sín með.

...mikið af börnum komu, fólk vildi sýna börnunum landið áður en það færi undir virkjun. (Ósk)

Stella Sigfúsdóttir áttaði sig snemma á því að hún vildi starfa í tengslum við heilsu sökum þess að hún hafði upplifað á eigin skinni nauðsyn þess að ferðast til þess að stunda heilsuþöð vegna þess að hún er með psoriasis. Hún greindi strax jákvæð áhrif þess að baða sig í heilsulindum og vera í sólinni og sjónum. Það sem heillaði hana hvað mest var sú staðreynd að engin lyf komu við sögu heldur voru þetta náttúruleg heilunaráhrif á húðina sem hafði þar af leiðandi jákvæð áhrif á andlega líðan hennar. Stella sá því á sjálfri sér og öðrum að böðun í heilsulindum hafði jákvæð áhrif á líkama og sál, það varð því til þess að

hún ákvað að hún vildi vinna í tengslum við heilsutengda ferðaþjónustu. Stella menntaði sig á sviði viðskipta, lífeindafræða og ferðamála og var sú fyrsta sem rannsakaði áhrif Bláa lónsins á húðina, það var á þeim tíma sem lónið var bara lítill pollur.

4.2 Heildræn nálgun

Viðmælendur voru allir meðvitaðir um mikilvægi þess að tengja saman líkama, hug og anda. Allar töldu það líka vera mikilvægt að rækta stöðugt þetta samband og það væri aðeins gert með því að líta inná við, verja tíma úti í náttúrunni og veita sér þannig ákveðið innra frelsi og ró. Þórey taldi að það þyrfti að byrja á réttum stað og vinna svo áfram í átt að kjarnanum til þess að ná árangri:

...að hreinsa, að skapa, að tengjast í miðjunni og síðan þegar maður er kominn þangað og semsagt búinn að hreinsa til þess að geta boðið einhverju nýju inn þá byrjar maður að virkja sköpunarkraftinn og fá orku og þá getur skapast ákveðin kyrrð yfir manni og þá... í þögninni þá getur maður tengst aðeins betur sínum innri manni, og við erum bara svona í núinu, í meðvitund. Svo þegar maður er tilbúinn að deila með sér, þá stígur maður varlega út..., þetta er mjög táknrænt (brosir) því þá fyrst getur maður farið að deila með sér, virkjað gleðina og sköpunina í sjálfri sér, þannig er þetta vellíðan, og þetta er heildræn nálgun. (Þórey)

Stella vinnur í dag við spa menninguna, sem stjórnandi heilsulindar í Bandaríkjunum en heilsulindir eiga hug hennar allan þegar kemur að heilsutengdri ferðaþjónustu. Hún hefur m.a unnið að verkefni fyrir Íslandsmarkað sem ber heitið Spa-Vatnajökull, þar sem áherslan er á uppbyggingu heilsulindar á ákveðnu svæði í ríki Vatnajökuls. Stella telur að böðun í heilsulindum sé frábært heildræn meðferð (e.retreat) fyrir heilsuferðamenn því að heilsulindir ýti undir sameiningu líkam, hugar og anda. Stella bendir á að upprunaleg merking „spa“ eða heilsulindar feli í sér að þar sé um að ræða aðgang að lind eða vatni sem sé heilandi fyrir líkama og sál:

...með „spa“ ég ég við heilsulind þar sem að áherslan er á heildræna nálgun svona body-mind-spirit... Heilsulind er staður þar sem er vatn, sem hefur heilandi áhrif fyrir líkama og sál.“ (Stella)

Ósk leggur mikla áherslu á heildræna nálgun í ferðum sínum. Fyrir hana skiptir öllu máli að skapa þannig umgjörð að fólk geti upplifað stað og stund í rólegheitum svo það er ekki verið á hlaupum yfir náttúruna. Ósk telur að þannig fái fólk sem mest út úr andlegri upplifun sinni á ferðalaginu og komi tilbaka alveg endurnært:

...við gerum jóga úti í náttúrunni, förum oft með allt á bakinu en þá bara hægt yfir stoppum oft og njótum þess að vera... það er ekkert mál að fara yfir vötn og svona ef það er bara farið hægt yfir. Það þarf bara að fara í þögn, hlusta, horfa, skynja... (Ósk)

4.3 Hvatar

Það verður seint sagt að peningar séu helsti hvatinn að starfsemi viðmælenda. Allar starfa af heilum hug og af einlægri ástríðu og áhuga á störfum sínum. Þórey og Sóley nefndu t.d að hugmyndir þeirra um aðkomu að heilsutengdri ferðapjónustu hefðu blundað innra með þeim sjálfum um langan tíma, eða rúman áratug. Þetta var því eitthvað sem þær höfu stefnt að lengi og vissu að þetta var eitthvað sem þeim langaði til þess að vinna meira með í framtíðinni

Ósk er mikill náttúruunnandi og vill að fólk geti leyft sér að njóta þess að vera í náttúrunni og ferðist að eigin frumkvæði. Hún er sem fyrr segir, leiðsögukona og hefur áhuga á að kynna náttúruperlur Íslands og sérstaklega svæði sem að eru svotil óþekkt. Hún kys þannigi að fara óhefðbundnar leiðir sem er spennandi fyrir marga ferðamenn. Dæmi um óhefðbundnar ferðir sem hún stóð fyrir voru Kárahnjúkaferðirnar þegar virkjanaumræðan um svæðið var í gangi. Það var á svipuðum tíma og hún var að koma aftur til Íslands eftir marga ára dvöl erlendis. Hún er eftirsótt leiðsögukona og var því beðin um að fara með ferðamenn í hefðbundnar ferðir. Ósk hafði hinsvegar áhuga á þeirri umræðu sem var í gangi í kringum Kárahnjúka og vildi fara með ferðamenn þangað til að skoða svæðið áður en það færi mögulega undir virkjun. Skemmst er frá því að segja að ferðapjónustuaðilar töldu að það væri slæm hugmynd og voru hræddir við viðbrögð yfirvalda. Af þeim sökum ákvað Ósk að taka þá málin í sínar hendur og skipuleggja slíkar ferðir á eigin vegum:

...það kom að því að það var haft samband við mig frá leiðsögufyrirtækjum og ég beðin um að guida. Ég sagðist skyldu gera það ef í boði væri að fara ferðir inná Kringilsáanna, inná Jöklu og Kárahnjúka...en þá var sagt við mig „vina mín þú veist ekkert um hvað þú ert að segja. Það væri bara end of my business ef ég færi að fara á svæði sem eru að fara undir virkjun!... (Ósk)

Ósk var brugðið við þetta viðmót en lét það þó ekki aftra sér heldur tvíefldist hún og ákvað að búa til ferðir sjálf og gera allt á eigin vegum. Hún taldi það ákaflega mikilvægt að framkvæma þetta til þess að starfa samkvæmt sinni hugsjón, sem er að vekja fólk til vitundar um náttúruna.

...ég læt ekki segja mér að eitthvað sé ekki hægt og allt gangi bara út á business svo ég bara bjó til ferðir... Við ákváðum að fara fyrst eina ferð árið 2003 og svo bara vindur þetta utan á sig og alltíeinu vilja allir koma...(Ósk)

4.4 Auðlindir heilðrænnar ferðapjónustu

Viðmælendur voru einorða um hvaða auðlindir Ísland hefur að geyma, vatnið, loftið og stórbrotin náttúra. Öfgarnar í veðurfarinu voru líka nefndar og að það væri vel hægt að virkja þann þátt í markaðssetningu á jákvæðann hátt. Í tengslum við vatnið, loftið og náttúruna þá höfðu viðmælendur það á orði að þetta væri eitthvað sem að við Íslendingar tökum dálítið sem gefið. Berum ekki næga virðingu fyrir þessum auðlindum. Þeim þótti flestum athyglisvert að við værum ekki nú þegar búin að setja á laggirnar heilsusetur líkt og tíðkast víða um heim. Þá er átt við heilsusetur þar sem ferðamenn geta komið og dvalið á í nokkra daga eða vikur. Á slíkum setrum er hægt að rækta andlegu hliðina t.d með nuddmeðferðum, böðun í heilsulindum, yoga, gönguferðum í náttúrunni, neyslu á hollum mat (gjarnan grænmetisfæði) sem væri helst fenginn að stórum hluta úr nágrenninu. Sóley var á því að það væri í raun mjög undarlegt að það væri ekki meira framboð á slíkri starfsemi hérlendis því hún vissi að víða um heim væri þessi hluti ferðapjónustunnar mjög mikilvægur og heilsuferðamönnum færi ört fjölgandi milli ára:

...Því meira sem að ég rannsakaði hvað var að gerast í heiminum í þessum geira þá fór ég að hugsa; váá! af hverju er ekki eitthvað svona á Íslandi! Ég meina við höfum allt hérna, hreina loftið, vatnið, orkan og allir gera sér grein fyrir þessu. Meira að segja í Danmörku ef þú gúglar þetta þá koma strax upp alveg fjórir staðir þar sem eru svona vellíðunarsetur. (Sóley)

Stella taldi einnig að hér á landi væri allt til alls í tengslum við það að efla heilsutengda ferðapjónustu. Hún benti m.a á að í Bandaríkjunum væri verið að flytja inn vatn víða að úr heiminum til þess að fara með í bandarískar heilsulindir. Á Íslandi flæðir vatnið í stríðum straumum upp úr jörðinni, bæði heitt og kalt. Andrúmsloftið hér sé hreint og ferskt og náttúran stórkostleg. Stella telur að hér sé því allt sem þarf og því gríðarmiklir möguleikar fyrir landið að sérhæfa sig í heilsulindum. Vandamálið sé hinsvegar það að erfitt sé fyrir nýja aðila að koma hugmyndum sínum í verk:

...það sem er erfiðast fyrir nýja aðila sem ætla að koma sér af stað á þessum markaði, er að þetta snýst að mörgu leyti um að hafa réttu samböndin... (Stella)

Ósk var líkt og Stella meðvituð um allar náttúrulegu auðlindirnar, en hún taldi helsta vandamálið vera falið í því að möguleikar heilsutengdrar ferðapjónusta væru ekki skilgreindir nægilega vel fyrir fólki hér og því séu fáir sem skilji þau tækifæri sem landið hefur á þessu sviði:

...það eru gígantískir möguleikar sem má nýta á einfaldann hátt. Við þurfum bara að byrja á byrjuninni. Við erum með ótrúlega hluti hérna, hreint vatn, hreint loft, og náttúran. Við erum reyndar búin að spilla einhverju af þessu en við eigum helling og almennt gera Íslendingar sér enga raunverulega grein fyrir hvað felst í þessu...(Ósk)

Ósk telur samt að það hafi orðið ákveðin náttúruverndarvakning í samfélaginu eftir að Kárahnjúkar voru virkjaðir en nauðsynlegt sé að halda áfram að halda öllum umræðum opnum því svona hlutir varða alla landsmenn og það þarf að hugsa til framtíðarinnar.

Þær voru allar sammála um að náttúrulegar vatnsuppsprettur væri sérstaða landsins og að það væru mikil tækifæri í að nýta náttúrulegarnar meira fyrir ferðapjónustuna en þá með skipulögðum hætti, t.d með því að vera með fólk sem hefur eftirlit og umsjón með þessum laugum til að gæta þess að þær skemmist ekki né mengist. Einnig telja þær að það þyrfti að setja upp búningaaðstöðu og salerni nálægt laugum sem að eru aðgengilegar fyrir ferðamenn og fjölsóttar:

...í náttúrulegum þá er oft engin búningaaðstaða. Það mætti alveg koma til móts við það, það væri hægt að hafa einhverja smá aðstöðu sem að fellur vel að umhverfinu, en með svona laugar þá þarf líka að pæla í aðkomu og þarf að taka skýrt fram hvernig á að nálgast því það er oft erfitt að komast að heim... En svo þá vantar oft bara fjármagn og svo þurfum við auðvitað bara að markaðssetja veturinn meira til að dreifa ferðamönnum“ (Þórey)

Það á náttúrulega að gera rosa mikið út á heita vatnið og þetta er auðvitað perlan okkar, en það verður að passa upp á hana. (Sóley)

4.5 Heilsuferðakonur

Það virðist vera svo að heilsutengd ferðapjónusta höfði sterkt til kvenna. Viðmælendur nefndu allar að konur uppúr þrítugu og um miðjan aldur, væri sá hópur sem að sækti áberandi mest í ferðirnar. Karlar koma líka, nema hjá fyrirtækinu með vellíðunarferðirnar en þar eru ferðirnar einungis fyrir konur enn sem komið er:

...til að byrja með þá verða ferðirnar okkar bara alveg fyrir konur. Markhópurinn eru konur, svólítið þrengri markhópur samsagt...25-55 ára... Konur eru auðvitað aðal markhópurinn almennt í þessum geira, af heim sem sækja í svona ferðir... (Sóley)

Ósk sagði að konur væri í meirihluta í sínum ferðum og það kæmu líka mikið af börnum með. Það varð til þess að hún fór af stað með barnaferðir en þar er áherslan á að fara í stuttar ferðir og útskýra allt á einfaldann hátt fyrir börnum. Mikil áhersla væri á útiveruna og ýmiskonar leiki og börnin hvött til að finna sér stað úti í náttúrunni og mála það sem fyrir augu ber. Ósk hefur einnig tekið eftir því að þeir sem koma í ferðirnar er yfirleitt menntað fólk sem að er hugsandi og meðvitað um náttúruna.

Stella sagði konur einnig vera í miklum meirihluta sem gestir á heilsulindinni þar sem hún starfar. Hún taldi það vera eðlilegt af þeim sökum að konur séu almennt meira innávið og séu þannig mun líklegri til að veita tilfinningum og andlegri líðan meiri athygli, karlar séu meira útávið og aðeins flóknara að ná til þeirra í gegnum heildrænar ferðir:

...konur uppúr miðjum aldri eru stærsti hópurinn. Konur eru líka í raun leiðtogar í tengslum við heilsutengda ferðapjónustu sérstaklega í „wellness“ hlutanum og það er í raun eðlilegt því að konur eru töluvert meiri tilfinningaverur og eru yfirleitt opnari fyrir því að huga að vellíðan... (Stella)

Stella telur að karlar eigi fullt erindi í að huga að heilsu og vellíðan. Þeir séu bara almennt óvanari því að huga að þessum hlutum og það þurfi því að nálgast karla almennt á annan

hátt ef aðilar ætla að ná til þeirra líka, t.d heilli þá síður að fara í nuddmeðferðir sem séu kölluð „blómanudd“ o.gl kvenlegri nöfnum. Stella sem er vel að sér í markaðssetningu og viðskiptum bendir á nauðsyn þess að heilðrænar ferðir, heilsulindarmeðferðir og annað sé ekki kynnt á of mjúkann hátt ef svo má að orði komast, ef eigi að ná til karlanna. Hún segir svokallaða karladaga í heilsulindinni sinni hafa heppnast vel:

...það er farið að aukast til muna að karlarnir komi líka en þá oft margir saman úr vinnunni. Við höfum einmitt verið með svona sérstaka karladaga þar sem er sérstök dagskrá og um leið og þeir mæta fá þeir kynningu á starfsemi heilsulindarinnar... Það er mikilvægt til að ná til þeirra... (Stella)

Stella bendir á að í Bandaríkjunum hafi nú þegar verið náð nokkuð góðum árangri þegar kemur að markaðssetningu heilsulinda fyrir karla t.d sé til sérstakt heilsusetur fyrir golfara þar sem er lögð áhersla á að kynna fyrir körlum og konum að nudd, yoga og fleira í þeim dúr myki vöðva í líkamanum og geti þennig hjálpað golfurum að bæta sig á vellinum. Eins nefnir hún að fótboltamenn og körfuboltamenn stundi margir yoga og fari reglulega í nudd og fundið fyrir auknu andlegu jafnvægu og betri líkamlegri líðan sem skili sér ávallt í betri frammistöðu í leikjum.

4.6 Þarfir og skipulag

Viðmælendur töldu allar að þarfir heilsuferðaðþjónustunnar væru að hafa hreina og svo til óspillta náttúru og aðgang að náttúrulegum. Stella telur að grundvöllur heilðrænnar ferðaðþjónustu sé aðgengi að náttúrulegum eða heilsulindum og bendir á að orðið „spa“ (heilsulind) merki heilandi vatn. Hún segir einnig ákaflega mikilvægt að gæta þess að umhverfið sé ekki mengað og að starfsemi heilsulindarinnar valdi sem minnstri mengun eða skemmdum á umhverfinu. Hún vill einnig lágmarka farsímanotkun svo að heilsuferðamenn geti einbeitt sér að stað og stund.

Þegar spurt var um hvort huga þyrfti sérstaklega að skipulagi og landnotkun fyrir heilsuferðaðþjónustu töldu viðmælendur svo vera:

*...það þarf að skipuleggja landið betur með tilliti til heilsuferðamanna...
Hér á landi vantar allt skipulag í þeim efnum... (Stella)*

Ósk er sama sinnis og telur að það þyrfti að skilgreina heilsuferðaðþjónustu almennt betur, þ.e hvað felist í þeirri starfsemi. Hún telur að það sé brýnt að deiliskipuleggja landið betur og að yfirvöld mættu t.d friða fleiri svæði og bendir í því samhengi á að ekkert vatnasvæði á Íslandi sé friðað. Eins þurfi að skipuleggja hálendið og víðernin, hafa lágmarksaðstöðu á fjölförnum stöðum svo að úrgangur frá fólki endi ekki í náttúrunni með mengandi áhrifum. Einnig sé mjög mikilvægt að taka upp skilvirkt flokkunar- og endurvinnslu kerfi, því að fyrir ferðamanninn skjóti það skökku við að koma hingað til lands til að njóta náttúrufegurðarinnar og auðlindanna og átta sig svo á því hversu skammt við erum á veg komin í endurvinnslu.

...þegar er komið inn á hálendisperlur margar þá eru engin öguð mörk yfir hvernig skal haga sér á svæðinu. Svo þarf að laga lágmarksaðstöðu og flokka rusl á öllum ferðamannastöðum, annað skýtur skökku við ímyndina sem

ferðamenn hafa af landinu...“ (Ósk)

Ósk bendir einnig á nauðsyn þess að dreifa ferðamönnum víðar um landið vegna þess að á háönn þá sé svo gríðarlegt álag á vinsælustu stöðunum að það getur valdið hnignun á innviðum þeirra. Hún telur að ef innviðir náttúrunnar á Íslandi hnigni sökum skipulagsleysis þá geti ímynd landsins sem „hrein og ósnortin náttúra“ skaðast:

...málið er nefnilega að margir ferðamenn koma til Íslands einfaldlega vegna vitneskjunnar um að hér eru óspillt hálendisvæði, jafnvel þótt að þessir ferðamenn fari ekki einu sinni upp á hálendi þá er þessi vitneskja samt ein helsta ástæðan fyrir því að þau vilja koma til Íslands, og þessvegna væri þeim ekki sama og myndu síður koma ef þessi óspillta náttúra væri skemmd. (Ósk)

Viðmælendur töldu að það væri mikilvægt að stjórnvöld hefðu aðkomu að ferðaþjónustunni til þess að efla hana frekar. Stella telur að stjórnvöld geti komið meira að uppbyggingu heilsuferðaþjónustu og gert ýmislegt til þess að liðka um fyrir nýjum aðilum svo að fyrirtæki og verkefni eigi möguleika á að vaxa. Hún sagði að í dag sé frekar erfitt fyrir aðila að koma sér af stað með ný fyrirtæki:

...Í dag er staðan hræðileg það er of mikið verið að leggja steina í veg fólks (Stella)

Ósk telur að hlutverk stjórnvalda í tengslum við heilsuferðaþjónustu sé að móta skýrar reglur um landnýtingu, landnotkun og búa svo í haginn að heilsuferðaþjónusta eigi möguleika á að vaxa. Hún telur að stjórnvöld verði að aðstoða ferðaþjónustuna við að móta þá ímynd sem við viljum að landið verðir þekkt fyrir.

Það er mikilvægt núna fyrir okkur í þessu efnahagshruni að byggja upp svona meiri gæði og betri ímynd og þetta er allt hlutverk okkar og mér finnst að stjórnvöld ættu að búa í haginn og hjálpa okkur við að taka okkur saman og hjálpa litlum aðilum... (Ósk)

Viðmælendur voru sammála um að stjórnvöld þurfi að auka fjárstyrki til ferðaþjónustunnar svo að vel eigi að vera. Í dag sé helsta vandamálið að fólk með góðar hugmyndir skortir fjármagn til að fyrirtæki þeirra geti þróast og mætt kröfum ferðamanna.

Það er alveg nauðsynlegt að hjálpa við að markaðsetja þjónustuna og setja fjármagn til að skapa jákvæða ímynd út á við (Sóley)

4.7 Framtíðarsýn

Ekki skortir viðmælendur hugmyndir í tengslum við framtíðarmöguleika heilsutengdrarferðaþjónustu og voru frekar jákvæðir og meðvitaðar um hvað og hvernig ýmislegt mætti betur fara til að ná bestum árangri. Sóley benti á að yfirvöld væru núna að horfa til lækninga (e.medical) hliðarinnar í heilsuferðaþjónustunni. Eins og fyrir hefur komið fram snýr lækningahliðin að t.d fegrunar- og lýtaaðgerðum, tannlæknaþjónustu, ristilhreinsunum o.þ.h. Sóley vonar að yfirvöld átti sig líka á möguleikunum sem felast í vellíðunarþættinum og bendir á að eftir meðferðir falli einmitt að jafnaði undir hann. Hún telur einnig vænlegt fyrir stjórnvöld að átta sig á því að vellíðunarferðirnar eru

fyrirbyggjandi og að því leyti eru þær mikilvægari því ef fólk hugsar vel um andlegu heilsuna þá fái það síður líkamlega kvilla. Hún telur að vellíðunarhlutinn og þ.m.t óhefðbundnar aðferðir, eigi eftir að blómstra hérlandis um leið og fólk fari að átta sig á því sem náttúran veitir okkur hér og að að virtir fræðimenn innan ferðaþjónustunnar bendi á Ísland sem ákveðin syllumarkað (e.niche market) fyrir heilðræna ferðaþjónustu. Sóley segir að gildi fólks í vestrænum samfélögum séu að breytast á þann veg að fólk sé að verða jarðbundnara og fari að leita meira innávið til að rækta heilsuna.

...þetta er svolítið sem er að gerast... efnahagshrunið, tíðarandinn og fólk er svona að vakna til lífsins og leita að dýpri svörum og það skiptir máli (Sóley)

Þórey tók undir með Sóleyju og fullyrti að Ísland ætti gríðarlega mikila möguleika á að verða jafnvel leiðandi sem heilðrænn ferðamannastaður einfaldlega sökum þeirra náttúrulegu auðlinda sem hér eru. Hún taldi líka að hér ætti að nýta allar öfgarnar í veðurfarinu, heitt og kalt, myrkrið og birtuna. Einnig sé Ísland þekkt sem ákveðin orkustöð, að hér sé náttúruleg orka og sú staðreynd geti nýst ákaflega vel fyrir heilðræna ferðaþjónustu. Þórey segir heilmikla möguleika felast í heilsutengdri ferðaþjónustu á vetrartímabilinu sem hingað til hefur flokkast sem lágönn.

Stella finnst ákaflega mikilvægt að fólk innan ferðaþjónustunnar sé vel menntað og búi sér til ákveðna sérþekkingu með því að mennta sig á fleiri en einu sviði. Það þurfi að hugsa hnattrænt í þessum eignum og alltaf að vera meðvituð um þarfir markaðarins (ferðamanna). Fólk þurfi að átta sig á því að ferðaþjónustan er stærsti geirinn í heiminum og tekur sífelldum breytingum. Mikilvægt sé að átta sig á því hvaða markaðir eru að stækka og öfugt, hvernig ferðamenn við viljum laða til Íslands, afhverju, og hvernig við ætlum að gera það. Stella bendir á að Asíumarkaðurinn sé á góðri leið með að verða stærstur og muni jafnvel taka yfir á næstu árum. Ferðamönnum frá Asíu muni fara fjölgandi og því sé brýnt að skilja hverju þeir sækjast eftir.

Ósk er á þeirri skoðun að öflug heilsuferðaþjónsta geti verið mikil sjálfsstyrking fyrir almenning og orðið að farsælum atvinnuvegi, en til þess að svo geti orðið sé nauðsynlegt að Íslendingar fari að skilgreina sjálfa sig og átta sig á því hverjir þeir séu og hvað þeir hafi upp á að bjóða. Íslendingar þurfi að standa fastir á því hver menning þeirra sé. Ósk telur það vera merki um óöryggi að reyna sífellt að innleiða framandi menningu og matargerð til að bjóða ferðamönnum uppá, þegar við höfum í raun svo margt spennandi og þjóðlegt í boði. Ósk telur líkt og fyrri viðmælendur að Ísland eigi mikla möguleika í heilsuferðaþjónustu sökum þeirra náttúrulegu auðlinda sem landið hefur upp á að bjóða:

Ég tel að við ættum að nýta þessi gæði sem við eigum því það er allt sem lýtur að heilsunni. Það er bara útivist frekar heldur en bílar, hreyfing heldur en kyrrseta, slow travel, slow food... Það verður að byggja upp allt þetta góða sem við eigum því mér finnst það haldast voða vel í hendur við það sem við þurfum að laga... (Ósk)

4.8 Samantekt

Viðmælendur leggja mikla áherslun á svipaða hluti þ.e á að bjóða upp á þjónustu þar sem markmiðin eru vellíðan, heilsurækt (andlega rækt), viðhalda heilsunni, náttúran, vatn og aðgang að heilsulindum. Það sem einkennir starfsemi allra er í raun markmiðið að sameiningu líkama, huga og anda með þjónustunni og ferðunum. Þær eru allar sannfærðar um jákvæð áhrif þess að verja tíma úti í náttúrunni og af böðum í náttúrulegum og heilsulindum, enn þær telja að hér á landi séu dýrmætar auðlindir sem felast í vatnsuppsprettum, hreinu lofti, óspilltum víðernum og stórkostlegri náttúru.

Það sem drífur þessar kjarnakonur áfram er hrein og bein ástríða fyrir störfum sínum og sannfæring um þau jákvæðu áhrif felst í þeirri þjónustu/ferðum sem þær bjóða upp á. Þær vilja umfram allt að gestir þeirra geti notið þess að vera í núinu og ná sambandi við sjálf sig. Ósk þurfti svo sannarlega að standa á báðum fótum til þess að geta boðið upp á sínar ferðir og þurfti að fara sjálf að stofna ferðaþjónustufyrirtæki til þess að geta framkvæmt þær. Stella menntaði sig á mörgum sviðum til þess að skapa sér sérstöðu innan heilsuferðaþjónustunnar og vinnur hörðum höndum að því að koma hugmyndum sínum á framfæri. Þær Þórey og Sóley máttu bíða í rúman áratug áður en þær gátu loks komið hugmynd sinni um vellíðunarferðir í verk, en þær tóku tíma til þess að mennta sig og sérhæfa og móta hugmyndina vel og undirbúa stofnun fyrirtækisins.

Þær voru allar á þeirri skoðun að Íslendingar væru ekki alveg búnir að gera sér grein fyrir möguleikunum sem felast í heilðrænum ferðum. Í kjölfar breyttra aðstæðna í samfélaginu hafi þó orðið ákveðin vitundarvakning og fólk sé farið að líta sér nær og átta sig betur á því hvað er mikilvægast.

Allar voru þær á þeirri skoðun að heilsutengd ferðaþjónusta höfði sterkt til kvenna og nefndu allar að konur uppúr þrítugu og um miðjan aldur, væri sá hópur sem að sótti áberandi mest í heilsuferðaþjónustu og í þá þjónustu sem þær bjóða upp á. Karlar væru í minnihluta.

Almennt viðhorf var að það væri brýn þörf fyrir skipulagningu á landnotkun með tilliti til heilsuferðaþjónustunnar. Þær töldu að þarfir heilsuferðaþjónustunnar væru m.a að hafa aðgang að hreinni og svo til óspilltri náttúru og aðgangur að náttúrulegum. Stjórnvöld mættu auka aðkomu sína að uppbygginu heilsuferðaþjónustu að mati allra viðmælenda. Einróma niðurstaða var svo um að stjórnvöldum bæri að setja skýr mörk og reglur fyrir ferðamenn í sambandi við umgengni um náttúruna. Einnig ættu stjórnvöld að aðstoða aðila innan ferðaþjónustunnar svo fyrirtæki þeirra gætu mætt kröfum ferðamanna. Einnig sé skortur á fjármagnsstyrkjum til ferðaþjónustunnar og það mætti betur fara.

Að öðru leyti voru viðmælendur nokkuð brattar varðandi framtíða heilsutengdrar ferðaþjónustu, en mikilvægt væri að aðilar vinni saman og stjórnvöld aðstoði líka ferðaþjónustua við að skapa þá ímynd sem við viljum að heimurinn hafi af landi og þjóð. Við sem þjóð þurfum svo að skerpa á okkar sérstöðu og því sem við viljum standa fyrir.

5 Umræður

Í þessum lokakafli er áherslan, á að tengja saman fræðilegu umræðuna við rannsóknina og svara rannsóknarspurningunum í lokin verða svo dregnar fram ályktanir höfundar.

5.1 Heildræn ferðapjónusta

Í heildrænum ferðum felst að ferðamenn geta tekið þátt í atferli sem stuðlar að því að viðkomandi uppsker heilsusamlegri lífstíl og aukið andlegt og líkamlegt jafnvægi (Dimon, Anne, 2009). Gunnþóra (2008) rannsakaði heilunaráhrif ferðalanga um náttúruleg svæði hér á Íslandi og kannaði hvernig ólíkir ferðamátar leiddu saman ferðamenn og náttúruna. Hún sagði á að áhrif þess að vera í náttúrunni tímabundið hafi mjög jákvæð áhrif á andlega líðan á þann hátt að fólk finni fyrir aukinni orku, gleði og innri ró. Niðurstöður rannsóknar Gunnþóru voru m.a að landslag og náttúra gegni viðamiklu hlutverki við að hjálpa fólki að skynja sitt innra sjálf. Landslag getur þannig mótað upplifun ferðamanna á áfangastað. Frederickson og Anderson (1999) eru sammála þessu en þær telja að tilgangur heilsuferðalaga sé að verja tíma í náttúrunni til þess að ferðamaður geti upplifað heilandi áhrif. Með þessu eiga þær við að ferðamaðurinn geti gleymt sér aðeins í stund og stað og leyft sér að samlagast umhverfinu og náttúrunni. Markmiðið að að lifa í núinu og halda einbeitingunni þar, þannig er hægt að upplifa innri ró. Þær fullyrða að þesskonar upplifanir geta yfirleitt bara átt sér stað í náttúrulegu umhverfi.

Tengslin milli líkama, huga og anda er áberandi þema í kringum heildræna ferðamennsku. Viðmælendur lögðu allar áherslu á samþættingu þessar þriggja þátta og hversu mikilvægt það væri að halda jafnvægi milli þeirra. Eitt helsta markmið þjónustu þeirra að skapa umhverfi sem ýtir undir þetta jafnvægi. Þórey og Sóley leggja t.d mikið uppúr þessu með Vellíðunarferðum sínum þar sem er lögð stund á hugleiðslu, yoga og virkjun sköpunarkraftsins. Stella telur síðan að vellíðun megi einnig ná með dvöl í heilsulindum þar sem hægt er að stunda böð í heilandi vatni, stunda yoga og fara í ýmislegar líkamsmeðferðir. Ósk bendir á að með gönguferðum um náttúruna, með allt sitt á bakinu breytist hegðun fólks fljótt á þann veg að streita minnkar og hugsunin fer meira inn á við og fólk nái þá ákveðnu andlegu jafnvægi.

Smith og Puczkó (2009) segja vellíðan vera ástand sem næst þegar einstaklingur upplifir bæði líkamlegt og andlegt jafnvægi. Þetta kallast á við skoðanir Halbert Dunn (1958) sem taldi að vellíðan væri ákveðið ástand sem lýsir sér í heildarskynjun einstaklings á líkamlegri og andlegri heilsu sinni, þannig geti þeir skynjað að líkami, hugur og andi þeirra er hluti af umhverfinu. Þeir segja að þegar talað er um vellíðunarástand þá er átt við að það ríki jafnvægi milli líkama, hugar og anda einstaklings og það ástand er eitt af markmiðum heildrænna ferða.

Muller og Kaufmann (2000) hafa skoðað hvað felst í heilsutengdri ferðapjónustu og telja að aðaltilgangurinn ferðalagsins sé að viðhalda eða bæta eigið heilsufar, gististaðirnir séu svo sérhannaðir til að mæta þessum þörfum m.a er þar yfirleitt að finna sérfræðinga á sviði heilsu og líkamsræktaraðstöðu. Matseðillinn samanstendur af sérvöldu heilsufæði og það er gert út á aðstöðu fyrir afslöppun, hugleiðslu, fræðslu og lestur bóka

Sóley og Þórey leggja einmitt mikla áherslu á hollt fæði í vellíðunarferðunum og Ósk hefur sömu sögu að segja en stundum kemur einmitt heilsukokkur með í hálandaferðir hennar og eldar fyrir hópinn.

Í tengslum við heildræna ferðamennsku er hægt að tala um *heilsuferðakonur* vegna þess að konur eru í áberandi meirihluta sem heilsuferðalangar. Þórey og Sóley segja reyndar ekki vera í boði fyrir karlmenn að koma í sínar ferðir en þó vilji þær koma þeim inn líka síðar, en þær töldu vænlegast til að byrja með að hafa eingöngu kvennaferðir. Enda kannski ekki furða þar sem vel stæðar konur á miðjum aldri er sá hópur sem sýnir hvað mesta eftirspurn eftir heilsutengdum ferðalögum. (Muller og Kaufmann 2001, Smith og Puzckó 2009) benda einnig undir það og benda einnig á að ferðamennirnir þurfi almennt að vera vel stæðir og taka dæmi um kostnað upp á 150.000,- krónur fyrir vikulangt heilsuferðalag.

Ósk telur einnig að í hennar ferðum séu áberandi fleiri konur og hún segir þær vera almennt meðvitaðar og hugsandi t.d varðandi umhverfi og náttúruvernd. Stella segir það ekki koma á óvart að konur séu í meirihluta sem heilsuferðamenn og hún tekur undir að það sjái hún einnig gerast á heilsulindinni sem hún starfar hjá. Stella telur ástæðuna vera þá að konur hafi séu almennt opnari til þess að fara meira innávið og rækta sjálfið, það þurfi gjarnan aðeins meira að hafa fyrir því að ná til karlmannna. Konur virðist hinsvega vera komnar lengra á veg í þeim málum, allavega að því leyti að þær séu farnar að meta það mikils að rækta sjálfið og finni þau jákvæðu áhrif sem því fylgi. Stella bendir þó á að svo virðist sem karlar séu farnir að sækja í sig veðrið og nefnir að sérstakir karladagar í heilsulindinni hennar hafi heppnast vel og séu ört vaxandi bæði þar og víðar á heilsulindum.

5.2 Auðlindir heildrænnar ferðþjónustu

Viðmælendum var tíðrætt um náttúrulegu vatnsuppsprettarnar á Íslandi og töldu það vera mikilvægustu auðlindina hérlendis. Fræðimenn fjalla einnig um vatn sem helstu auðlindina fyrir heilsuferðþjónustu og benda á að nýting á laugum þ.e heilsulindum sé elsta dæmið í heiminum um heilsutengda ferðþjónustu. Smith og Kelly (2006) fjölluðu m.a um sjóbaða og baðstrandamenningu meðal evrópsku hástéttarinnar og heilsulinda-ferðalög Rómverja og Grikkja en þeir töldu böðin efla andlega og líkamlega heilsu þeirra. Heilsulindir eiga sér því langa sögu og eru ekki síður vinsæl í dag því eins og Stella sagði frá er jafnvel gengið svo langt að flytja inn vatn frá framandi löndum til notkunar í heilsulindum, svo mikil er eftirspurnin og trúin á jákvæða eiginleika vatnsins. Þær stöllum Þórey og Sóley töldu einnig að hreina vatnið væri helsti grunnurinn fyrir heilsutengdri ferðþjónustu.

Náttúran er einnig mikilvæg auðlind fyrir heildræna ferðþjónustu að mati Frederickson og Anderson (1999). Þær vilja meina að aðaltilgangur heilsuferðalaga sé að verja tíma, njóta og upplifa náttúruna. Það ýti undir að ferðamaður geti náð að samlagast náttúrunni og þá sjálfum sér þ.e sínum innsta kjarna og telja þær að þetta hafi jákvæð andleg áhrif á heilsuna. Þeir Macnaghten og Urry (2000) telja einnig að upplifun á óspilltri náttúru sé lykillinn að því að færa vesturlandabúa í nánara samband við sitt innra sjálf, því fjarlægðin við náttúruna er orðin svo mikil í daglegu lífi þeirra. Ósk var á sama máli en hún benti á mikilvægi þess að hafa áhersluna á svokallaða hæga ferðamennsku (e. slow travel) en í því felist að fara hægt yfir í göngum um náttúruna og leyfa sér að njóta þess að vera, hlusta og

skynja umhverfið og sjálfa sig í leiðinni. Þannig nái fólk að endurnýja sig andlega og líkamlega.

Heilandi landslag er notað um svæði sem hafa jákvæð andleg áhrif á fólk og það virðist m.a vera það sem viðmælendur vilja nýta í ferðum sínum. Gesler (1998) fullyrðir að allt fólk hafi þörf fyrir að iðka ákveðna heilun fyrir líkama, huga og sál. Til þess að gera það leiti fólk til ákveðinna svæða sem uppfyllir þær kröfur að geta veitt einstaklingunum frí frá daglegur amstri og áreiti. Þesskonar staðir uppfylla grunnþarfir fólks fyrir öryggi og tilfinningu fyrir sjálfu sér. Líkt og Ósk þá vilja Þórey og Sóley velja svæði fyrir ferðir sínar þar sem fólk getur upplifað fallega og hreina náttúru því þær telja allar að þannig nái manneskjan sambandi við sinn innsta kjarna og komi þannig jafnvægi á líkama, huga og anda.

Viðmælendur eru sammála um að stjórnvöld þurfi að koma að frekari uppbyggingu og markaðssetningu fyrir heilsutengda ferðþjónustu hérlandis og vona að þau átti sig á tækifærunum sem felast í heildrænni ferðamennsku. Samtök um heilsutengda ferðþjónustu sem nýverið voru stofnuð af Iðnaðarráðuneytinu eru e.t.v til marks um að stjórnvöld séu að átta sig á möguleikunum og muni koma til móts við þarfir heilsuferðþjónustu á komandi árum.

Eins og vinnuhópur um heilsutengdaferðþjónustu (Samgönguráðuneytið 2000) komst að þá býr Ísland yfir að búa dýrmætum auðlindum sem mun vera helsti grundvöllurinn fyrir frekari eflingu í tengslum við heilsutengda ferðþjónustu, þessar auðlindir eru aðallega; hreint loft, óspillt náttúrusvæði, náttúrulegar vatnssuppsprettur, hátt menntunarstig, öflugt heilbrigðiskerfi og vel menntað starfsfólk innan þess(Samgönguráðuneytið 2000). Þessar náttúrulegu auðlindir skapa grundvöll fyrir uppbyggingu og eflingu heilsutengdrar ferðþjónustu, en það er þá hlutverk stjórnvalda að sjá til þess að sá grundvöllur sé raunhæfur til framtíðar -helsti styrkur ferðþjónustunnar á Íslandi byggir á náttúrunni og því má aldrei gleyma.

Ósk telur að ákveðins misræmis gæti á milli þeirrar ímyndar og tals um hvað allt er hreint og náttúran óspillt. Sem dæmi má benda á yfirlýsingu sem kemur fram í skýrslu Samgönguráðuneytisins (2000). Þar segir að Ísland skuli gegna forystu hlutverki á sviði umhverfisverndar, og ferðþjónustan skuli ávallt starfa í sátt við náttúruna

Ósk veltir því upp afhverju þetta er sú ímynd sem er verið að reyna að halda á lofti. Hvers vegna er þá ekki betur staðið að flokkunar-og endurvinnslumálum, landnýtingu í tengslum við ferðamennsku, skipulagi ferðamannasvæða, reglum og þá lögum um náttúruvernd.

Þetta eru áhugaverðir punktar og ég bind vonir um að umræðan um þessi mál verði virkari á næstu árum, sérstaklega með tilliti til þess að ekki er von á öðru en að ferðamönnum hingað til lands fari fjölgandi. Af þeim sökum er full ástæða fyrir stjórnvöld í samvinnu við ferðþjónustuna, að setja skýr mörk og skilgreina hvað það sé sem muni skapa þá ímynd að Ísland verði áfram áhugaverður áfangastaður.

Mörg tækifæri eru á Íslandi fyrir heilsutengda ferðþjónustu og þá sérstaklega fyrir heildræna ferðamennsku. Miðað við þær náttúrulegu auðlindir sem hér eru þá virðist fátt því til fyrirstöðu að efla þessa grein ferðþjónustunnar sem höfðar greinilega til markhóps sem fer að öllum líkindum vaxandi á komandi árum og þetta eru ferðamenn sem eru tilbúnir að greiða vel fyrir góða þjónustu. Umhugsunarvert er hvað það geti verið sem takmarki uppgang heilsutengdrar ferðþjónustu, sem virðist hafa alla burði til þess að vera

veigameiri hlekkur af ferðaþjónustunni í dag. Kannski er ástæðan sú að það getur reynst flókið eða tímafrekt að rannsaka heildrænar ferðir, e.t.v er ekki heiglum hent að sannfæra stjórnvöld um mikilvægi þess að taka þátt í markaðssetningu og eflingu. Oft er verið að leitast eftir skjótum gróðatækifærum í stað þess að horfa til þeirra möguleika sem geta skapað stöðugar tekjur til lengri tíma en það ætti að vera sá grundvöllur sem byggt er á. Eins gæti verið að karllæg viðhorf hafi áður verið ráðandi í stjórnun og ákvarðanatökum stjórnvalda og þannig hafi aðilar ekki gefið sér tóm til að horfa betur í heildræna þáttinn í ferðaþjónustunni. Því eins og viðmælendur og fræðimenn hafa öll fjallað um þá er hefur heilsutengd ferðaþjónusta höfðað frekar til kvenna en karla.

Undanfarið virðist sem það örli á breytingum hjá stjórnvöldum, ferðaþjónustunni og heilsuferðafólki líka. Stofnuð voru samtök um heilsutengda ferðaþjónustu, fleiri aðilar innan ferðaþjónustunnar eru farnir að nýta tækifærin og skapa umgjörð fyrir heildræna ferðamennsku og eins og Stella benti á þá eru karlmenn eru farnir að vera virkari þátttakendur sem inná heildrænum heilsulindum. Með markvissri uppbyggingu og samstarfi milli ferðaþjónustunnar og stjórnvalda ættu að vera miklir möguleikar fyrir heilsutengdri ferðaþjónustu á Íslandi. Sjálfbær nýting á auðlindunum er lykilatriði og einnig er nauðsynlegt að halda áfram að móta og viðhalda vissri ímynd af Íslandi meðal annars í tengslum við náttúruna og vatnið.

Heimildir

Alþingi (2009). *Tillaga til þingsályktunar um landnýtingaráætlun fyrir ferðamennsku á miðhálandinu*. 137 Löggjafarþing 2009. Þingskjal 120 – 94.mál.

Anna Dóra Sæþórsdóttir (2010). Planning nature tourism in Iceland based on tourist attitudes. *Tourism Geographies*. 12(1), 25-52

Dunn, Halbert (1958). High-level wellness for man and society. *Am J Public Health Nations Health*. 49(6), 786–792

Hrefna Kristmannsdóttir (2008). *Jarðhitaauðlindir – Tækifæri til atvinnusköpunar og byggðaeðflingar á Norðausturlandi með heilsutengdri ferðaþjónustu*. Ferðamálastofur Íslands: Akureyri

Dimon, Anne (2009). *What is wellness travel?* Skoðað 28. Mars 2010 á <http://www.traveltowellness.com/abouttraveltowellness>

Esterberg, Kristin G. (2002). *Qualitative methods in social research*. Columbus, Ohio: The McGraw-Hill Companies.

Farcy, Christine og Devillez, Freddy (2003). New orientations of forest management planning from an historical perspective of the relations between man and nature. *Forest Policy and Economics* 7, 85-95.

Ferðamálastofa (á.á). *Samskiptavefur ferðaþjónustunnar*. Skoðað 16.febrúar 2010 á www.ferdamalastofa.is/file.asp?id=5367

Ferðamálastofa (á.á.a). *Markmið samtaka um heilsuferðaþjónustu á Íslandi*. Skoðað 16.febrúar 2010 á www.ferdamalastofa.is/file.asp?id=5367

Ferðamálastofa (á.á.b). *Fjöldi ferðamanna*. Skoðað 10.maí 2010 á http://ferdamalastofa.is/displayer.asp?cat_id=503

Ferðamálastofa (2009). *Samskiptavefur ferðaþjónustunnar*. Skoðað 22. Febrúar 2010 á http://www.ferdamalastofa.is/all_news.asp?cat_id=671&module_id=220&element_id=5157

FitzSimmons, Margaret (1989). The matter of nature. *Antipode* 21(2),106-120

Fjóla Jensdóttir(á.á). Skoðað á <http://www.fjolajensdottir.is/ayurveda.html>

Frederickson, Laura M og Anderson, Dorothy H (1999). A Qualitative Exploration Of The Wilderness Experience As A Source Of Spiritual Inspiration. *Journal of Environmental Psychology* 19, 21-39

Gesler, Wilbert M (1998). Bath's reputation as a healing place. Í Kearns, Robin A & Gesler, Wilbert M (ritstj.), *Putting health into place – landscape, identity&wellbeing* (bls. 17-35). New York: Syracuse University Press

Gunnþóra Ólafsdóttir (2008). Náttúrutengsl og upplifanir ferðamanna á Íslandi: Fjögur tengslamynstur vellíðunar. *Landabréfið – Tímarit Félags Landfræðinga* 24, 51-76.

Rögnvaldur Guðmundsson (2003). *Gæði og gestrisni - Stefnumótun og aðgerðir í ferðamálum í uppsveitum Árnassýslu 2004-2008*. E.v : Rannsóknir & Ráðgjöf Ferðaþjónustunnar.

Helga Hreinsdóttir (á.á). *Er hægt að skvetta á sig betri líðan?* Skoðað 15.ferbrúar 2010 á <http://nattura.info/wordpress/wp-content/uploads/2009/01/badmenning-thunglyndi.pdf>

Hoyez, Anne-Cécile (2007). The world of yoga: The production and reproduction of therapeutic landscapes. *Social Science & Medicine*, 65, 112-124.

Iðnaðarráðuneytið (á.á). *Stofnfundur samtaka um heilsuferðaþjónustu á Íslandi* Skoðað á 29. Janúar 2010 á <http://www.idnadarraduneyti.is/radherra/raedur-greina-KJ/nr/2836>

Iðnaðarráðuneytið (2009). *Lífsgæði og ferðaþjónusta*. Skoðað 29.janúar 2010 á <http://www.idnadarraduneyti.is/frettir/frettatilkynningar/nr/2799>

Íanda (á.á). *Vellíðunarferðir*. Skoðað 15. Febrúar 2010 á <http://ianda.is/>

Institute of Ayurveda(2004). *Concept of Ayurveda*. Skoðað 22.apríl 2010 á <http://instituteofayurveda.org/english/concept.htm>

Jyothis, T & Janardhanan, V.K(2009). Service Quality in Health Tourism: An Evaluation of the Health Tourism Providers of Kerala (India). *South Asian Journal of Tourism and Heritage*, 2(1) 77-82.

Macnaghten, Phil og Urry, John (2000). Bodies in the woods. *Body society*, 6. 166-182.

Macnaghten, Phil og Urry, John (1998). *Contested natures*. London: Sage Publications.

Morgunblaðið(2010). Greinasafn. *Reykjavík lofuð sem heilsborg*. Skoðað 23.mars 2010 á http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=778689

Mindgarden(2009). *Wellness Evaluation of Lifestyle*. Skoðað 18.apríl 2010 á <http://www.mindgarden.com/products/wells.htm>

Mueller, Hansruedi og Kaufmann, Eveline Lanz (2001). *Wellness tourism: market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry*. Journal of Vacation Marketing 2001; 7; 5

Orkustofnun (2000). *Baðlækningar, læknavísindi og kúltúr*. Auðlindastofnun orkustofnunar og orkusjóð. Reykjavík: Steindórsprent – Gutenberg ehf

Ponty, Merleau (1962). *Phenomenology of perception*. Routledge & Kegan Paul; London/New York

Rannís(2003). *Skýrsla styrkveitingar tæknisjóðs 1995-2003*. Erlendur Jónsson, Snæbjörn Kristjánsson, Ragnhildur I. Guðmundsdóttir Reykjavík

Samgönguráðuneytið(1996). *Stefnumótun í ferðaþjónustu*. 2.útgáfa september 1996 sjá á slóð:

http://www.samgonguraduneyti.is/media/Skyrsla/Stefnumotun_i_ferdathjonustu_1996.pdf

Samgönguráðuneytið(2000). *Heilsutengd ferðaþjónusta – skýrsla nefndar um heilsutengda ferðaþjónustu*. Júní 2000 slóð:

<http://www.samgonguraduneyti.is/media/Skyrsla/Ferdamalarad.pdf>

Samtök ferðaþjónustunnar (2004). *Stefnumótun 2004- 2012*. Skoðað 15.mars 2010 á http://www.saf.is/saf/upload/files/stefna_saf/saf_stefnumotun_04-03-04.pdf

Silja Björk Huldudóttir (2006). *Náttúran skoðuð án þess að skemma*. Skoðað 23.apríl 2010 á http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=1074445

Smith, Melanie og Puczko, Lazlo (2009). *Health and wellness tourism*. Hungary: Elsevier

Smith, Melanie og Kelly, Catherine (2006). *Wellness tourism*. *Tourism Recreation Research* 31(1), 1-4.

Solyogatrips (2010). *Iceland – Yoga in the midnight sun*. Skoðað 2.maí 2010 á <http://solyogatrips.com/trips/iceland-adventure-yoga-in-the-midnight-sun>

Spa City (á.á). Reykjavik Spa City – European Spa Association. *Thermal Water*. Skoðað 23.mars 2010 á <http://www.spacity.is/index.php?lang=is>

Taylor, S.J. & Bogdan, R.C.(1998). *Introduction of qualitative methods*. Í Margrét Lilja Guðmundsdóttir (ritstj.), *Inngangur að eigindlegum rannsóknaraðferðum* (bls 2-23) [Leshefti]. Reykjavík: Háskóli Íslands – Félagsvísindadeild.

Voigt, Cornelia (á.á). *Insight into wellness tourists segmentation by benefits*. School of management. University of South Australia

Wellness Iceland (á.á). *Iceland yoga – Heilsa og vellíðan á Fosshótelu í Reykholti – Jóga og heilsuadstaða*. Skoðað 6.maí 2010 á <http://www.wellnessiceland.is/is/icelandyoga.php>

Williams, Anderson (1998). Therapeutic landscapes in holistic medicine. *Social Science & Medicine*, 46(9), 1193-1203

Your dictionary(2010). *Watering place definition*. Skođađ 26.mars 2010 á <http://www.yourdictionary.com/watering-place>

Viðauki A

Hálf opinn spurningalisti

Yfirþema #1 : Ferðatengd starfsemi viðmælenda

- Lýstu starfseminni; hvað er gert, hvert er farið; upphaf og þróun starfsemi
- Hvernig skilgreinirú þína starfsemi (s.s heilsa, vellíðan, jóga, umhverfisvernd..)
- Hverjir koma í ferðirnar? (aldur, kyn, uppruni/þjóðerni, lífstílshópar)
- Hver er helsti hvatinn að starfseminni; hver er reynsla þín af henni og hver eru framtíðaráformin?

Undirþemu:

1. Geturðu lýst fyrir mér skipulaginu í þinni starfsemi?
2. Hvernig fólk sækist í heilsuferðapjónustu?
3. Hvað er heilsutengdferðapjónusta fyrir þér?

Yfirþema #2 : Viðhorf til möguleika og þarfa þessarar tegundar ferðapjónustu/heilsutengdrar á Íslandi

- Í hverju felast möguleikar hérlendis í heilsutengdri ferðapjónustu? Tegundir ferða; hefur Ísland einhverja sérstöðu sem nýtist í þróun slíkra ferða? Hver er markhópurinn?
- Þarfir – Hvers konar staðir og eða aðstaða þarf að vera fyrir hendi?
 - Sérstakar þarfir í skipulagi landnotkunar og ferðapjónustu?
- Hverjir eru árekstrar og, eða hömlur á þróun starfsemi heilsutengdara ferðapjónustu í dag (ef þú telur svo vera)?
- Hvert telur þú vera hlutverk/ aðkomu stjórnvalda að heilsutengdri ferðapjónustu?

Undirþemu:

1. Hver eru viðhorf þín til möguleika heilsutengdrar ferðapjónustu hérlendis?
2. Hvers konar staðir og/eða aðstaða þarf að vera fyrir hendi til að heilsutengd ferðapjónusta geti átt grundvöll fyrir sér?
3. Teluru að það þurfi að taka tillit til þarfa heilsuferðapjónustunnar í skipulagi á landnotkun?
4. Hver er framtíðarsýn þín á heilsutengdaferðapjónustu?

Er eitthvað sem viðmælendi kys að koma á framfæri eða vill ræða í lokin?
-bjóða viðkomandi að eiga lokaorðin í viðtalinu

