

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Birgit Toode

TH-3

**JOOGATURISMI VÕIMALUSTE  
ARENDAMINE EESTI SISETURISMIS**

Lõputöö

Juhendaja: Heli Tooman

Pärnu 2014

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	3
1. Joogaturismi käsitlused .....	5
1.1. Joogaturismi areng ja suundumused .....	5
1.2. Joogaturistide reisimotiivid ja vajadused .....	12
1.3. Joogaturismi sihtkohad, tooted ja teenused .....	17
2. Joogaturismi võimaluste leidmine Eesti siseturismis.....	25
2.1. Uuringute meetodid ja protsess.....	25
2.2. Eesti joogaturisti profiil.....	26
2.3. Joogaturismi hetkeolukord Eesti siseturismis.....	32
3. Ettepanekud joogaturismi arendamiseks Eesti siseturismis .....	36
Kokkuvõte .....	41
Viidatud allikad .....	44
Lisad.....	48
Lisa 1. Joogaturismi motivatsiooni dimensioonide tegurid .....	48
Lisa 2. Vaimsete ja terviklike puhkuste tüpologia ja tegevused.....	49
Lisa 3. Küsimustik joogaturistide uurimiseks .....	50
Lisa 4. Intervjuu küsimused joogateenuste pakkujatele.....	61
Lisa 5. Eesti joogateenuse pakkujad .....	62
Summary .....	68

## SISSEJUHATUS

Reisimine ei ole alati olnud tervislik, kuid seoses stressi tõusu, kiire elutempo ja ebatervislike harjumuste esilekerkimisega on inimesed hakanud üha rohkem tähtsustama reisimist oma heaolu suurendamise eesmärgil (The Global Wellness Tourism Economy 2013: 1). Joogaturism on üks tõusvatest, kuid vähe uuritud nišiturismivormidest. Jooga fenomeni on märganud joogateenuste pakkujad üle maailma, müües erinevaid pakette ja teenuseid, sealhulgas laagreid ja kursuseid koos majutuse ja toitlustusega.

Kuigi Eestis on kasvamas nõudlus joogateenuste järele, mida näitab 2012. aastal Haapsalus korraldatud joogafestival, mis pälvis Lääne-Eesti turism poolt aasta turismiteo tiitli, siis joogaturismi hetkeolukorda siseturismis ega joogaturisti soove ja vajadusi uuritud ei ole. Sellest tulenevalt seatakse lõputöö uurimisküsimusteks:

- 1) Kes on Eesti potentsiaalne joogaturist?
- 2) Millised võimalused on joogaturismi arendamiseks siseturismis?

Lõputöö eesmärgiks on ettepanekute esitamine joogaturismi arendamiseks Eesti siseturismis. Uurimistulemused annavad joogateenuste pakkujatele juhiseid erinevate võimaluste märkamiseks joogaturismi valdkonnas ning teenuste ja toodete arendamiseks joogaturistidele.

Uurimisülesanneteks on:

- uurida joogaturismi teoreetilisi käsitlusi;
- uurida joogaturistide motivatsiooni, ootusi ja vajadusi;
- kirjeldada joogaturismi sihtkohti, tooteid ja teenuseid;
- ette valmistada ja läbi viia joogaturistide uuring;
- ette valmistada ja läbi viia joogateenuste pakkujate uuring;

- selgitada välja Eesti joogaturisti reisimotiivid ja vajadused;
- kaardistada Eesti joogateenuste pakkujad;
- selgitada välja joogaturismi hetkeolukord Eestis;
- teha ettepanekud joogaturismi arendamiseks Eesti siseturismis.

Uurimisülesannete lahendamiseks toetuti erinevatele teoreetilistele allikatele. Vanim allikas on 1997. aastast (Hardy) ja see annab ülevaate joogaturismi algusest maailmas. Uusimad allikad on 2014. aastast. Teoreetilises käsitluses tugineti peamiselt Bushell ja Sheldon (2009) ning Smith ja Puszczko (2009) raamatutele ja Lehto jt (2006) uurimistöole. Joogaturisti profiili loomiseks koguti andmeid potentsiaalsetelt eesti joogaturistidelt ning joogaturismi hetkeolukorra välja selgitamiseks Eesti siseturismis uuriti joogapuhkustega seotud joogateenuste pakkujaid. Lisaks kaardistati Eesti kõik joogateenuste pakkujad.

Lõputööl on sissejuhatus, kolm peatükki, kokkuvõte, viidatud allikate loetelu, inglisekeelne resüme ja lisad. Esimeses peatükis on antud ülevaade joogaturismi teoreetilistest käsitlustest. Teises peatükis on kirjeldatud läbi viidud uuringuid potentsiaalse joogaturisti profiili ja joogaturismi hetkeolukorra välja selgitamiseks Eesti siseturismis ning analüüsitud saadud andmeid. Kolmandas peatükis on tehtud ettepanekud joogaturismi arendamiseks Eesti siseturismis. Tööl on järgmised lisad: joogaturismi motivatsiooni dimensioonide tegurid, vaimsete ja terviklike puhkuste tüpologia ja tegevused, küsimustik joogaturistide uurimiseks, intervjuu küsimused joogateenuste pakkujatele ning Eesti joogateenuste pakkujad.

# 1. JOOGATURISMI KÄSITLUSED

## 1.1. Joogaturismi areng ja suundumused

Tänapäeva kiire elutempo on viinud inimesed heaolu otsingutele läbi mitmete tegevuste ja reise. Sotsiaalsed muutused nagu pikem tööaeg, perekonnasidemete kokkuvarisemine, killustatus kogukonnas ja traditsioonides on süvendanud negatiivseid tundeid nagu eraldatus, depressioon ja stress (Bushell, Sheldon 2009: 85). Ka reisimine võib olla stressi tekitav kui ilmnevad probleemid nagu pagasi kaotamine, lennuki hilinemine, tervisliku toidu puudumine, majutuskoha ülerahvastatus või erinevate ootamatute lisakulude tekkimine. Smith ja Kelly (2006) kirjeldavad, et taolises situatsioonis soovivad inividid leida lohutust tegevustest nagu jooga, mis suurendaks nende füüsilist, meelelist või vaimset heaolu. Jooga on täielikuks vastandiks kaasaegse elu füüsilisele ja vaimsele väsimusele, mis on kõigile kättesaadav sisaldades endas lõdvestumist ning kehale ja meelele head tegemist (Bushell, Sheldon 2009: 85).

Joogaturismi esilekerkimisel on mitmeid põhjuseid (vt joonis 1). Globaalne ebastabiilsus ja ebakindlus on viinud inimesed sisemise identiteedi otsingutele. Teadlikkust probleemidest ja tervisest soodustab ka kõrgem haridustase, mis omakorda on taganud paremini tasustatava töökoha. Pakkumise suurenemine on tõstnud konkurentide arvu ja muutnud töö pingelisemaks. Stressitõus aga tekitab probleeme isiklikus elus ja soodustab ühiskondlikku killustatust. Vabal ajal otsitakse mooduseid lõdvestumiseks ja heaolu leidmiseks. Tihti pakub meedia võimalikke tegevusi ning joogaturism kogub üha rohkem populaarsust harmoonia saavutamisel. Ernst (2002) dokumenteeris terviklike teraapiate nagu jooga populaarsuse suurenemise haritud keskklassi seas Põhja-Ameerikas ja Euroopas. *Marketingis* 2001. aastal ilmunud artiklis toodi välja, et jooga on üks kiiremini kasvavaid füüsilisi ajaveetmistegevusi Läänemaailmas ning üks „kuumemaid“ teemasid turundajatele.



**Joonis 1.** Joogaturismi kasvutegurid (Bushell, Sheldon 2009: 88)

Stressi tõusu vastu on hakatud kasutama üha enam looduslike vahendeid ning praktiseerima joogat ja meditatsiooni peaaegu kõikides Euroopa riikides. 36% elanikest Šveitsis, 28% Austrias ja 26% Ungaris kasutavad looduslikku meditsiini „alati või peaaegu alati“ terviseprobleemide korral. Andmed Future Foundation uuringust näitavad, et alternatiivse ehk ebatraditsionaalse puhkuse harrastamisega tegelevad domineerivalt naised, kes leiavad, et jooga ja meditatsioon sobivad nende elustiiliga ja pingutustega parendada oma välimist ja sisemist tervist. (Yeoman 2008: 80)

Jooga on üks osa India filosoofia kuuest dogmast, mille nimi tuleneb sanskriti ühe tegusõna juurest *yui*, mis tähendab siduma, ühendama, suunama ja koondama oma tähelepanu. Jooga tähtsus tänapäeva kontekstis seisneb selle võimes olla kui imerohi stressi vastu, mis on saanud populaarseks antiikajast Idast ehk Aasiast. Bhagavad-Gita eepose kuuendas peatükis kirjeldab Sri Krishna, jooga filosoofia tähtsaim autoriteet, Arjunale jooga tähendust – kui meel (*mind*) puhkab jooga rahulikus palves, siis meelsus (*spirit*) laseb näha hinge (*spirit*), mille läbi saavutad sa täielikkuse. Jooga sisaldab endas keha, hingamist ja meelt. See ühendab meele kehaga, leides kontakti emotsioonidega ning aitab eemaldada igapäeva pingeid. Jooga teekonna järgijaid nimetatakse joogideks (*yogi/yogin*). Jooga eesmärgiks on vabastada joogi materiaalsest maailmast, et ta saaks tagasi pöörduda algsesse ekstaatilisesse seisundisse. (Bushell, Sheldon 2009: 85)

Jooga filosoofia on lahti seletatud antiikses hindu käsikirjas Geetas, mille kirjutas Isand Krishna enne Kristuse sündi. See on tuntud ka kui Vedanta filosoofia. Geeta kirjeldab kolme põhilist jooga filosoofiat: Gyaan jooga ehk teadmiste ja intellekti jooga, Bhakti jooga ehk jumaliku armastuse jooga ja Karma jooga ehk tegude ja toimingute jooga. See erineb füüsilistest kehaasenditest (*asana*test), mida on lahti seletanud teine väga iidne Indiast pärit mees Patanjali. Kuigi ka neid füüsilisi asendeid peab sooritama aeglaselt kontrollides oma hingamist, on Vedanta filosoofia eesmärk saavutada kontroll mõistuse üle, olles sealhulgas ka meditatsiooni eelkäijaks. Kehaasendid ja meditatsioon peavad olema läbi viidud aeglaselt vastavalt jooga filosoofiale. (Fullagar *et al.* 2012: 218)

Jooga juhindub kaheksast põhimõttest. Patanjali kirjutatud jooga *suutras* (*Sutra*) on kaheksaastmelist teed kirjeldatud kui Ashtangat või „kaheksa jäset“ (*ashta*=kaheksa, *anga*=jäse). See tee loodi tugevuse ja kaastunde polaarsuse vahele tasakaalu loomiseks inimeses. Kaheksat teed toetavad kuus jooga haru: Raja, Karma, Bhakti, Jnana, Tantra, ja Hatha. Kuigi joogisid õhutatatakse avastama kõiki kuute jooga haru, siis Raja jooga ja tema eesmärk keskendatus (*samadhi*), on lähemale vaimsure tähenduse leidmisele. (Holladay, Ponder 2012: 309–310)

Joogal on erinevaid vorme, kuid kõige populaarsemad retriidikeskustes (*retreat centres*) ehk nõ eralduskeskustes on Hatha jooga rõhuasetusega kehaasenditele, hingamisele ja

meditatsioonile ning Ashtanga jooga, mis on jõulisem ja nõuab suuremat füüsilist pingutust ühest asendist teise liikumiseks perioodiliselt pooleteise tunni jooksul. Viimase praktiseerimiseks on vaja palju rohkem teadmisi samas kui Hatha jooga on sobilik ka algajatele. Teised joogavormid koguvad samuti populaarsust tänu rohkemate ekspertide olemasolule, kuid tihti on jooga ühendatud teiste tegevustega nagu Tai Chi, Pilates või tantsimine. (Smith, Puszcko 2009: 94)

Mitmed iidsete praktikad nagu jooga on saanud populaarseks läbi Uue Ajastu (*New Age*) ehk vaimse liikumise ning tervikliku tervise (*holistic health*) liikumise, mis hõlmab nii füüsilist, vaimset kui ka emotsionaalset terviseseisundit. See võib aga osutuda probleemiks, kuna need ei kuulu vastavasse kultuurikonteksti ning on tihti praktiseeritud ilma sügavamate teadmisteta kultuurilisest ja filosoofilisest aluspõhjast, uskumustest ja väärtustest. Tõelisuse ja vaimsuse küsimused on esmajärgulise tähtsusega praktiseerijatele ning peavad olema esindatud joogaturismitootes, et see oleks usutav ja tooks kasu tervisele. (Bushell, Sheldon 2009: 90)

Euroopas ja Ameerikas lähenetakse joogale mitmest erinevast küljest – peamine fookus on kehaasenditel (*asanatel*), hingamisel ja lõdvestumisel. India folkloori kohaselt on joogas üle 840 tuhande kehaasendi. Põhirõhk on hingamisel (*pranayamal*), mis aitab keskenduda ja lõdvestuda, kuna jooga on füüsiliselt üsna proovilepanev. Jooga filosoofiale tuginedes toodab hingamine eluenergiat (*pranat*), mis läbib kogu keha parendades keskendumisvõimet ja loovust. (*Ibid.*: 84–85)

Läänemaailma inimestel on tihti raske mõista, et jooga ei ole füüsiline treening, vaid vaimne praktika, mis võib viia eneseteadvusele ning luua harmoonia teiste ja maailmaga enda ümber. Joogat on peetud ka meditatsiooni vormiks. Näiteks Raja joogas ei tehta ühtegi kehaasendit, vaid kasutatakse ainult hingamise ja visualiseerimise tehnikaid. Teisteks populaarseteks mediteerimisvormideks on budistlik meditatsioon või transtsendentaalne meditatsioon, mida stressis Läänemaailmas taga otsitakse rahu ja rahulikkuse leidmiseks. (Smith, Puszcko 2009: 95)

Vipassana, mis tähendab näha asju nagu nad tegelikult on, on India üks antiiksemaid meditatsioonitehnikaid. See on enesevaatlemisprotsess, mille rõhk on hingamisel



keskendumiseks ning järgnev meditatsioon õhutab vaimset puhastumist lubades silmitsi seista igapäevaste pingete ja probleemidega rahulikult tasakaalustatud viisil. Praktika arendab selgelt nägema ning laseb ahnusel, hukkamõistul ja hirmul minna. Selle käigus avastatakse ja parendatakse omadusi nagu kaastunne, meelerahu, elutarkus, rõõm ja vaimne puutumatus (*moral integrity*). (*Ibid.*: 97)

Jooga sünnikodus Rishikeshis on jooga eraldatud puhtalt füüsilisest praktikast. Vaimsete turistidega seotud joogasessioonidel Rishikeshis on mõistetud, et keha ja meele vahel on ühendus, mille otstarbeks on suurendada isiklikku kogemust. Aašrami ehk joogakooli valides, kus praktiseerimine on sama, mis töö jaoks õige tööriista valimine – peab see sobima eesmärgiga. Samuti on meditatsioon kui tööriist mõistmaks eneses leiduvaid väljakutseid ja probleeme. Seda nähakse kui avastusaspekti vaimse tegevuse praktiseerimisel – õpitu rakendatakse meditatsioonis. Filosoofiline pool ei ole niivõrd oluline kui need tehnikad, mis sobivad isikule tema enda arenguks: psühholoogilised, käitumuslikud või tajutavad tehnikad. Osalemine täiel rinnal vaimsetes tegevustes ja õpetustes on kui tunnuseks, mis eraldavad inimese Lääne kalkuleeritud ükskõiksest igapäevaelust. (Norman 2011: 31–32)

Ei ole uudiseks, et turism võib suurendada heaolu: roomlased ja Viktoriaanliku ajastu turistid külastasid mitmeid spaalinnu, nagu Bath ja Buxton, et kogeda vete ravivaid omadusi (Bushell, Sheldon 2009: 88). See arenes 20ndal sajandil edasi tervisekeskuste loomisele, kuhu lisati ka treening (*fitness*) ja tervislik toitumine (Yeoman 2008: 64). Vastavalt Minteli (2004) tervise- ja heaoluturismi aruandele sai heaoluturism alguse 1939ndal aastal, mil Deborah ja Edmond Szekely avasid väga algelise tervislike eluviiside retriidikeskuse, millest sai kuulus Rancho La Puerta treeningkuurort Mehhikos. Seda taktikat on maailmas palju kopeeritud ning 21. sajandil on märgata mitmete kõrgelt arenenud spaakuurortide ja retriidikeskuste tekkimist (Bushell, Sheldon 2009: 88).

Algselt kogus jooga populaarsust 1960ndal ja 1970ndal aastal kui Lääne-Euroopas oli hipiliikumine jõudnud oma haripunkti ning sellega kaasnes ka erinevate vaimsete praktikate omaksvõtt, eriti nende, mis olid pärit Indiast. 1980-1990ndatel võttis võimust aga aeroobika hullus, kuid 21. sajandil on jooga uuesti populaarseks saanud, mis on ka

kuulsuste nagu Madonna, Sting-i ja Spice Girl-i bändiliikme poolt kinnitust leidnud. (Smith, Puszcko 2009: 94–95)

Hill (2002) leiab, et on vähe vabaajategevusi, mis võimaldaks inimestel enam kui saada sellest kõigest eemale ning pakkuda puhkusel olles elamust ja tähendust, mis on seotud ajaga samal ajal kui tavapärasus, töö ja rutiin on hetkeks peatatud. Tänapäevane haritud turist ei ole enam rahul massiturismi ja pakettreisidega, vaid otsib puhkust, mis kaasaks tegevustesse ja valmistaks väljakutset (Bushell, Sheldon 2009: 87).

Hardy (1997) väidab, et: „Jooga on tagasi tulnud päevavalgusesse, ühtides tänapäevase mehe vaimse tühjuse ja füüsilise väsimustundega, jõudes täpselt õigeks ajaks, et päästa meid pimedusest, mis leiab aset meie ülemistes tšakrates ehk inimkeha energiakeskmetes, ja alaselja jäikusest. Pontsakate trikoode ja keedetud kapsa ühiskonna keskklass on kadunud ning asendatud uue peene versiooniga. Jooga on ümberpakendatud kui vaimne ja füüsiline ellujäämiskomplekt uueks aastatuhandeks.“ Viimasega annab Hardy mõista, et aeroobikahullus on vaibumas ning enam soovitakse aru saada, miks ja kuidas midagi tehakse ning mis mõju on sellel inimese kehale ja arengule.

Maailma Turismiorganisatsioon (*UNWTO*) samastas jooga viie võtmegrupiga nišiturismi ja aktiivse turismi valdkonnas (Bushell, Sheldon 2009: 86). Kuna joogaturism on üsna uus turismivaldkonnas, siis on seda keeruline defineerida väheste statistiliste andmete olemasolul, kuid joogaturismi on seotud kultuuriturismi ja alternatiivturismivormidega (Bushell, Sheldon 2009: 88). Lehto jt (2006) pakub, et tegemist on heaoluturismi alaliigiga, mis omakorda kuulub terviseturismi alla.

Inimesed reisivad joogategevuste pärast ning märgatav on nende seotus jooga, füüsilise tervise ja heaoluga, mis on ka põhieesmärkideks reisimisel (Lehto *et al.* 2006: 25). 2009. aastal läbi viidud uuringu kohaselt juhib joogaturism tervikliku turismi (*holistic tourism*) sektorit, mille trendiks on reisimine tundmaks end hästi nii füüsiliselt, emotsionaalselt kui ka vaimselt (Yoga and Pilates... 2009). Smith ja Kelly (2006) defineerivad joogaturismi kui turismi, mille rõhk on asetatud keha, meele ja vaimu ühendamisele, kuid mis kindlasti ei ole seotud religiooniga.

Jooga ja meditatsioon kuuluvad nii tervikliku turismi kui ka spirituaalse turismi alla. Jooga ei ole religioon, kuid see on mõeldud isiklikuks arenguks ning füüsilise, emotsionaalse, intellektuaalse ja vaimse tasakaalu saavutamiseks. Jooga ja meditatsioon on praktikad, mida on lihtne ühendada igapäevase eluga, kuid paljud inimesed avastavad need praktikad esmakordselt tervikliku turismi puhkusel. (Smith, Puszcko 2009: 94)

Praegune joogaturism Indias põhineb kehaasenditel ja mitte meditatsioonil, mis on jooga tegelik eesmärk. Uus joogaturismivorm meditatsiooniturism võiks saada uueks reklaamitavaks tooteks, kuna Läänes on meditatsiooni harrastamine muutumas populaarsemaks. Sellist turismivormi saaks arendada ka teistes riikides, millel on rikas vaimse praktika ajalugu. Läbi meditatsiooniturismi on võimalik suurendada vooruslikke tegusid (*punyat*), religioosset väärtust või kapitali, mis viiks hea materiaalse eluni, kuid ei võimaldaks jõuda täieliku vabanemiseni (*mokshani*), mis saavutatakse vaid läbi vaimsete reiside või palverännakute. Läbi heategude kogub isik kokku sotsiaalse, kultuurilise ja religioosse kapitali, kuid mitte alati spirituaalse kapitali, mida on võimalik välja teenida vaid läbi õigete palvete ja meditatsiooni: palvetades ja mediteerides teiste ja mitte enda jaoks. Seetõttu kuulub joogaturism ka aeglase turismi alla, kus põhiohk ei ole mitte aja kokkuhoiul vaid keskkonna säästmisel, kultuuride tundmaõppimisel ja olulise muutuse kogemisel eneses. (Fullagar *et al.* 2012: 219–224)

Kultuuriturismi mõistele tuginedes võib joogaturismi defineerida kui reisimist sihtkohta, et praktiseerida joogat ja selle taolisi tegevusi, mis aitaks suurendada turisti füüsilist, meelelist ja vaimset heaolu. Selles mõistes on seotud mõned vabaaja ja heaoluturismi põhitunnused. Reisinger täiendas Boniki ja Richardsi tüpoloogiat lisades kultuuriturismi kogemusliku turismi (*experiental tourism*) alla, mille põhimõte on: otsing ja osalemine uutel ja sügavamatel kultuurilistel elamustel esteetilise, intellektuaalse, emotsionaalse ja psühholoogilise loomu tõttu. Seega võib joogaturismi paigutada ka kogemusliku turismi alla. (Bushell, Sheldon 2009: 86–87)

Joogaturismi definitsioon tuleneb trendide ja näidete uurimisest, kuidas see on arenenud uueks alternatiivseks või terviklikuks praktikaks heaoluturismi valdkonnas, sisaldades reisimist sihtkohta nii füüsilise kui ka vaimse tervise, lõõgastumise ja eneseuendamise

eesmärkidel (Bushell, Sheldon 2009: 84–85). Kokkuvõtlikult on joogaturism reisimine sihtkohta selleks, et praktiseerida joogat ja selle taolisi tegevusi, mis suurendaks joogaturisti füüsilist, meelelist ja vaimset heaolu. Kuna joogaturism on väga mitmekülgne, siis on raske seda vaid ühe turismivormi alla paigutada. Ühiseid jooni leidub terviseturismi, heaoluturismi, vaimse turismi, nišiturismi, aeglase turismi, kultuuriturismi, alternatiivturismi, tervikliku turismi ja kogemusliku turismivormiga. Lisaks mõistetakse joogat erinevates tähendustes, mis on ka põhjuseks, miks joogaturism nii paljude erinevate turismivormidega sobitub. See annab omakorda võimaluse leida igas sihtkohas oma nišš.

## **1.2. Joogaturistide reisimotiivid ja vajadused**

Nii nagu joogaturism kuulub erinevate turismivormide alla, siis on ka joogaturisti võimalik vaadelda erinevatest külgedest. Igal sihtgrupil on erinevad vajadused ja nõudmised. Mitmed autorid on püüdnud välja selgitada keskmise joogaturisti profiili ja nende variatsioone.

Alguuringud joogaturisti tüpoloogia kohta esinevad artiklites, mis on seotud reisimotivatsiooniga. Uurimus näitas, et keskmine joogaturist on peamiselt professionaalse elukutsega naine neljakümnendates, kõrgema haridustasemega (üle 21,5% olid kõrgharidusega) ning keskmiselt kõrgema leibkonna sissetulekuga (üle 100 tuhande USA dollari aastas). Nad kalduvad olevat palju reisinud, eelistades, et joogasihtkoht asuks looduskaunis kohas ja/või ranna ääres. Motivatsioon oli seotud uuenemise, lõdvestumise, keha ja meele paindlikkusega, stressi leevendamisega ja tasakaalu taasleidmisega. (Lehto *et al* 2006: 27; 32)

Sarnased uurimistulemused tulid välja ka intervjuudes jooga reisikorraldajatega Irimaal, kus üks joogakeskuse omanikest väitis, et 80% külastajatest on naised ja neist 80% kohalikud iirlased peamiselt Dublinist, 10% Inglismaalt tänu odavlendude olemasolule ning teised ülejäänud Euroopast. Joogaturisti vanusevahemik oli tavaliselt vanem inimene, väljendades pigem küpset vaimset ja enese identiteedi osatähtsust puhkusel, mis ei pruugi olla nii atraktiivne nooremale vanusegrupile. Sarnaste

tunnustega turiste leidub ka teistes nišiturismivormides nagu ökoturismis. (Bushell, Sheldon 2009: 90)

Smith ja Kelly (2006) võrdlevad pühendumuse taset joogaturistide seas, kes on aeg-ajalt joogaturistid, kelle jaoks jooga on puhkusel kõrvaltegevuseks ning pühendunud joogaturisti, kelle põhimotivatsiooniks reisida on praktiseerida jooga ja sellega seotud tegevusi. Teadusuuringud selles valdkonnas on puudulikud, kuid Letho jt (2006) selgitavad, et pühendunud joogaturisti profiiliks on peamiselt naissoost kõrgema haridustasemega ja erialase töökohaga inimesed vanuses 35–54 aastat, kes on vaimsed (*spiritual*) kuid mitte usklikud, huvitatud taime- ja orgaanilisest toidust ning ka alternatiivmeditsiinist.

Pühendunud joogaturistid kuuluvad tervikliku turismi kategooriasse, kuna nad ei näe joogat kui treeningu või liikumisprogrammi, vaid kui vaimset teed, mille läbi harmoneerida oma keha, meel ja hing. Joogat nähakse kui elustiili mitte juhuslikku hobi. Ideaalis peaks joogilik mõtlemine olema seotud igapäeva eluga sisaldades endas kehaasendeid, hingamisharjutusi, meditatsiooni ja toitumist, eelistatavalt taimetoitu ja orgaanilist toitu. Joogapuhkuse valivad endale sellised külastajad, kes juba kodus tegelevad joogaga, kuigi mõned algajad on samuti huvitatud joogapuhkusest tänu positiivsetele pressiväljaannetele ja kampaaniatele. (Smith, Puszczo 2009: 147–148)

Joogaturiste võib vaadelda ka vaimsete turistide seisukohast, kes tegelevad oma puhkuse ajal jooga ja meditatsiooniga. Vaimsed turistid Rishikeshis moodustavad kui omaette kogukonna, kes ei võta tavaturiste oma seltskonda. Tavaturistideks peetakse Rishikeshis halvustavalt vaatamisväärsuste külastajaid, kes riietuvad teistmoodi ega osale joogatundides. Vaimsete turistidega suhtlemisel tuleb vastavas keskkonnas olla ka ise. Vaimsete tegevuste praktiseerimine on kui omadus, mida tuleb välja näidata kas tegevuste või aruteludega. (Norman 2011: 29–30)

Kuigi joogat praktiseerivad rohkem naised kui mehed, siis joogaõpetajaid ja vaimseid gurusid on palju just meessoost. See võib õhutada mehi osa saama teatud joogavormidest. Arvatakse, et mehed on enam huvitatud füüsilist ja pingutust nõudvatest joogavormidest nagu Ashtanga jooga, mis sisaldab liikumist ühest asendist

teise 90-minutilise sessioonis. Mehed tegelevad tõenäolisemalt rohkem võitluskunstide ja harjutustega, mis õhkavad maskuliinsust nagu Tai Chi ja Qi Gong. Tehakse ka retriite ehk eralduslaagreid, mis on ainult keskendunud Tai Chi-le ja Qi Gong-ile, kuid need praktikad kuuluvad samuti tervikliku puhkuse alla. (Smith, Puszcko 2009: 148)

Kultuurilistel motiividel, kogemuslikel ja arenemise eesmärkidel põhineva turismi nõudlus on järjest kasvamas. Joogaturist on erilise huviga inimene, kelle motivatsiooniks ja otsuse langetamine sõltub nende huvist jooga vastu. Õppimise ja enesearendamise element, mida on defineeritud huvi ja motivatsioonina, on kultuuriturismist eristav tunnus ning lahutamatu osa joogaturismi elamuse saamiseks. (Bushell, Sheldon 2009: 89)

Globaalses, multikultuurses Läänemaailmas on olemas vaimsed tegevused, kust vaimsed turistid, sealhulgas joogaturistid, tulevad Rishikeshi, et praktiseerida neid samu tegevusi. Leidub viis põhilist motivatsioonitegurit, mis viivad vaimsed turistid Rishikeshi. Igal turistil on kas üks või kõik tunnused olulised ning suurem osa (üle 90%) osutasid vähemalt kahele vastavale tunnusele. Nendeks on: minek allikani (*source*), intensiivsem või keskendatud õpe, praktikate ja õpetuste suur hulk, ja palverännaku või tänapühapäevate tegemine. Kõik vaimsed turistid, keda intervjueriti, kes täitsid küsimustiku või kellega lihtsalt suheldi, väitsid, et teatud tasemel oli peamiseks reisimotiiviks tulla Rishikeshi vaid tervenemine või eneseareng. (Norman 2011: 32)

Joogaturistide viis peamist motivatsioonitegurit joogapuhkuseks on (Lehto *et al.* 2006: 30):

- eneseuuendamine;
- lõdvestumine;
- olla paindlikum nii kehas kui meeles;
- lasta lahti kiire elutempoga kaasnenud stressist ja
- saada tagasi harmoonia.

Kuna joogaturiste leidub erinevaid tänu jooga mitmekülgsetele teenustele, siis Lehto jt (2006) selgitasid välja ka joogaturismi motivatsiooni dimensioonid läbi faktoranalüüsi.

Dimensioonideks olid: (1) vaimsure otsimine; (2) vaimse heaolu suurendamine; (3) füüsilise oleku parendamine; ja (4) negatiivsete emotsioonide kontrollimine. Dimensioonid koosnesid omakorda teguritest (vt lisa 1) ning läbi mitme muutujaga regressioonanalüüsi kirjeldati tüüpilist joogaturisti, mille on kirja pannud ka Smith ja Puszcko (2009).

Tarbijakäitumise motivatsiooniuringud on kasulikud turismiuurijatele ja turundajatele, kes püüavad tarbijat paremini mõista. McIntosh ja Goeldner 1986ndal aastal loodud nelja motivatsioonikategooriat saab rakendada ka joogaturistile: füüsilised motivaatorid, sisaldades värskendust kehale, meelele ja tervisele; kultuurilised motivaatorid, sisaldades iha näha ja teada rohkem teistest kultuuridest; inimestevahelised motivaatorid, sisaldades iha tutvuda uute inimestega, külastada sõpru ja tuttavaid ja otsida uusi ja teistsuguseid kogemusi; ja staatuse ja prestiiži motivaatorid, sisaldades soovi ennast arendada, olla teiste poolt tunnustatud ja saada nende tähelepanu. Samas Plogi 1974ndal aastal loodud psühhograafiliste tüüpide mudeli järgi jaotuvad turistid allotsentristlikeks ja psühhotsentristlikeks ehk standardseteks. Indiviidid reisivad mitmesuguste motiivide olemasolul erinevates situatsioonides ja võivad tüüpilisel kombel saada standardseks – individuaalreisid rajatiste ja kasvava mainega aladesse – turisti käitumiseks, aga tänu prestiiži motivaatoritele võivad kuuluda hoopis allotsentrikute kategooriasse ehk olla turistid, kes on seiklushimulised ja üksivastajad. Kindla loomuga joogaturismikogemus meelitaks aga peamiselt allotsentristlikke turiste, kuigi psühhotsentristlikke turiste – organiseeritud pakettreis populaarsesse sihtkohta – võib samuti huvitada jooga kui üks tegevustest puhkusel. (Bushell, Sheldon 2009: 90–91)

Turismimotivatsiooni kirjanduses, mis alles areneb, on näha tugevat seost motivatsiooni ja nõudluse vahel. Reisimine on seotud vajadusega, väljendudes kui motivaatori või tõmbajana tegevuse käimalükkamiseks; motivatsioon rajaneb sotsioloogilistel ja psühholoogilistel normidel, hoiakutel, kultuurides ja arusaamadel, mis viivad inimühiskonna motivatsioonivormideni; ja sihtkoha kuvand, mis on loodud indutseeritud või orgaanilistes sidekanalites mõjutab motivaatoreid ja ka reisiliiki (*type of travel*). Edukaks turundamiseks on hädavajalik mõista tarbija vajadusi ja motivaatoreid.

Joogaturistid tunnetavad üldist tõmmet eemale saada rutiinist samal ajal väljendades individuaalseid motivaatoreid avastada teatud sihtkohti, et mõista sügavamalt joogat ja teisi terviklikke praktikaid puhkusel olles. Nad ei otsi rahuldust ühele kindlale vajadusele, vaid mitmele erinevale samaaegselt. Vestlused joogareisikorraldajatega tõid välja mitmed tarbija motivaatorid, mis on kaardistatud vastupidiselt McIntoshi ja Goedneri ja Plogi tüpoloogiatele. Joogareisikorraldajad (*yoga tour operators*) tundsid, et nad rahuldasi edukalt klientide vajadused (vt tabel 1). Paljud turistid kogesid taolist turismitoodet esimest korda elus ning olid meeldivalt üllatunud. Samas olid mõned turistid vägagi teadlikud pakutavast puhkusetüübist läbi isiklike soovitude ja suulise teate. Enamik ootasid kombinatsiooni tegevustest nagu lisa 2 olevas loetelus ja ootasid midagi täiuslikumat ja vaimsemat kui seda on keskmine paketteis. (*Ibid.*: 91–92)

**Tabel 1.** Joogaturismi motivaatorid (Bushell, Sheldon 2009: 91).

<p>Füüsilised motivaatorid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suurendada jõudu ja vastupidamist;</li> <li>• suurendada painduvust;</li> <li>• kaalu langetada;</li> <li>• tunda end meeleliselt ja füüsiliselt tugevana;</li> <li>• tühjendada meel ja eemaldada halvad mõtted;</li> <li>• seista silmitsi ja võidelda sõltuvuste vastu;</li> <li>• keha ja meele värskendamine ja noorendamine.</li> </ul>	<p>Allotsentriline (<i>allocentric</i>)</p>	<p>Kultuurilised motivaatorid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teiste kultuuride kogemine;</li> <li>• jooga filosoofiaga tegelemine;</li> <li>• praeguse joogateadmiste ja –praktika laiendamine ja arendamine ning</li> <li>• erinevatest kultuuritegevustest osa saamine: kunst, tants ja keeled.</li> </ul>
<p>Inimkesksed motivaatorid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soov kohtuda uute inimestega;</li> <li>• põgeneda tavaelu ja töö pingetest;</li> <li>• vaimne paranemine ja kogeda teist tüüpi puhkust.</li> </ul>	<p>Standardne (<i>midcentric</i>)</p>	<p>Staatus ja prestiiž:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jooga on hetkel populaarne ja moodne;</li> <li>• soov iseennast arendada;</li> <li>• nišiturismitoode ja</li> <li>• individuaalse, isikliku kogemuse saamine.</li> </ul>

Samas ei ole mitmed autorid (nt Bushell, Sheldon 2009; Smith, Puszcko 2009; Lehto *et al.* 2006) lisanud joogaturisti motivaatoriks füüsilise tervise parendamist, kuigi meditsiini- ja psühholoogiavaldkonnas leidub erinevaid uuringuid seoses jooga positiivsete mõjuteguritega inimese tervisele. Ross jt (2013) uuringud kinnitasid, et suuremal osal jooga praktiseerijatest paranes nende üleüldine tervis (89,5%), tõusis



energiatase (84,5%) ja õnnetase (86,5%), paranes uni (68,5%), inimestevahelised suhted (67,0%) ning kaalu kontrolli all hoidmine (47%). Rani jt (2011) uuringus selgus, et Nidra jooga vähendab naistel tekkivaid menstruaalhäireid. Zaicenkoviene jt (2013) leidis, et Hatha joogal on seos hingamistalituse efektiivsema tööga ning Lakkireddy jt (2013) uuringus selgus, et joogal on positiivne efekt südame rütmihäiretega patsientidele vähendades ka ärevust, depressiooni ning parandades elukvaliteeti. Cramer jt (2013) leidis, et jooga praktiseerimine võib parandada kroonilist kaelavalu, mis esineb üle 50% elanikkonnast maailmas. Naistel, kellel esineb ainevahetushäireid ja sellega seoses ka seksuaalhäireid on leidnud abi jooga praktiseerimisel kasutades seda kui ühe tõhusa ravimeetodina (Kim *et al.* 2013: 2739). Seega tuleks joogaturisti füüsilise motivaatori dimensiooni alla paigutada ka füüsilise tervise parendamine.

### **1.3. Joogaturismi sihtkohad, tooted ja teenused**

Huvi jooga vastu on suurendanud aga jooga teenusepakkujate arvu, kes omakorda on loonud erinevaid tooteid ja teenuseid. Vastavalt sihtgrupi vajadustele ja nõudmistele erinevad ka joogaturismi sihtkohad, kuhu minnakse joogat praktiseerima.

„Jooga“ ja „turismi“ internetipõhine märksõnadeotsing tõi esile üle 50 erineva organisatsiooni, kes pakkusid mõnda joogaturismitoodet üle maailma. Tooted asuvad Indias, jooga kodumaal, ja ka teistes mitmekesistes sihtkohtades, näiteks Iisraelis, Costa Rical, Taimaal ja Iirimaal. Süvaintervjuud valitud joogareisi korraldajatega tõid esile, et enamik olid väikesed või keskmise suurusega pereettevõtted, mis olid üsna uued turismiturul, loodud viimase 5–10 aasta jooksul. Tihti said nad alguse töö ja elu pingete vastukajaks ning soovisid üksikreisijatele pakkuda võimalust võtta aeg maha kiirest elutempost ja näha, mida on võimalik teha päevase jooga, värskel õhu ja eluenergia (*prana*) küllusega – toit, õhk, vesi, jne. (Bushell, Sheldon 2009: 89)

Joogapuhkust pakutakse peaaegu igal pool maailmas, kuid suuremas osas siiski Lähis-Idas ja Põhja-Aafrikas, näiteks Dahabis Punase mere kaldal ja Egiptuses. Jooga praktiseerimine kõrbes võib tulla suureks lisaks vaimse kogemuse pakkumisel. Mõnikord pakutakse joogapuhkust ka kõhutantsuga, nagu Hammametis ja Tuneesias.

Üks Marokos pakutavatest joogapuhkustest sisaldas endas ka Essouira külastamist Jimi Hendrixiga või beduiinidega rändamist Egiptuses. (Smith, Puszcko 2009: 118)

Enamik ettevõtteid pakuvad ühe-kahe nädalasi elamupõhiseid (*residential*) pause, sisaldades endas mitmeid tunnuseid tervikliku turismi valdkonnast. Jooga, meditatsiooni ja lõdvestamise kombinatsioon näib olevat normiks. Nende sihtturuks on naised vanuses 30-65, põhiliselt Inglismaalt, kuid ka ameeriklased, kes töötavad Euroopas. Majutusetüüpidest esineb nii algelist kohapeal olevat majutusvõimalust kui ka majutust viietärnihotellis, mis on mõeldud oma ala professionaalidele, kes ei soovi ärgata kell kuus hommikul ja puhastada ühiselamutüüpi tuba. Tervislik toit, tihti taimetoit, rahulikud maapiirkonnad, päikesepaiste ja puhas avatud õhk moodustavad lahutamatu terviku tüüpilises joogaturismipaketis. (Bushell, Sheldon 2009: 89)

Arvestuslikult eksisteerib maailmas üle 100 erineva joogavormi, seega puhkuse ja tegevuste valik algajale võib osutada suuremahuliseks. Samas kasvab uute toodete ja kombineeritud pakettide valik joogaentusiastidele. Pakutakse nii kindlaid joogaliine nagu Ashtanga või Kundalini jooga, kuid ka paljud joogapuhkused või retriidikeskused kombineerivad joogat meditatsiooni, tantsu, loometegevuse, toitumise, muusika ja mantraga ehk mediteerimisloitsuga. (Smith, Puszcko 2009: 224)

Pakettide koostamise mõttes saab joogat kombineerida suusatamise, metsiku looduse safari, tantsimise, surfamise, sukeldumise ja teiste tegevustega (vt tabel 2). Kuna olenevalt sihtgrupile ja asupaigale erinevad ka nõudmised ja vajadused joogapuhkusele, on vajalik tunda nii joogaturisti kui ka sihtkoha ressursse ja võimalusi. Kombineerides joogat erinevate turismivormidega ei tähenda see aga, et jooga on kõrvaltegevuseks, vaid jooga osakaal reisil oleneb, mis suunitlusega pakett on koostatud ja millisele sihtgrupile.

Kombineeritud paketid on eelistatud nende inimeste seas, kes ei ole pühendunud joogid, kuid võivad tahta joogat praktiseerida soojenduseks teistele tegevustele või kasutada joogat enese lõdvestamiseks päeva lõpus. Pühendunud joogidele on loodud aga mitmeid sügavaid ja vaimseid joogale pühendatud retriite, mida pakutakse kogu maailmas. Mõned joogaõpetajad tahavad suurendada oma pakutavaid teenuseid ning pakuvad ka

massaaži, tantsu või võitluskunstide praktiseerimist. Joogafestivalid on samuti saamas enam populaarseks nagu ka laadad ja messid, mis on avatud kõigile. (Smith, Puszcko 2009: 224)

**Tabel 2.** Jooga ja alternatiivsed turismitegevused (Bushell, Sheldon 2009: 94)

Jooga +	Ökoturism: linnu/loomavaatlus, matkamine, looduslik keskkond.
	Healuturism: meditatsioon, ajurveeda, reiki, massaaž.
	Seiklusturism: purjelauasõit, ratsutamine, sukeldumine, jalgrattasõit, suusatamine, surfamine.
	Toiduturism: tervislik orgaaniline taim- ja taimetoit, kohaliku tootmise kasutamine.
	Kultuuriturism: klassikaline India tants, salsa, juttude rääkimine.

Tihti on keeruline teha vahet terviklikul või vaimsel retriidil ja joogapuhkusel. Päevas pühendatav aeg joogale ei ületa tavaliselt nelja tundi ühes või kahes päevases joogatunnis ning ülejäänud aeg kulub muudele tegevustele või lõdvestumisele. Asukoht peaks olema vastav koos ranna või teiste tähelepanuväärsete vaatamisväärsustega. Õhustik on tihti pingevaba ning heaks võimaluseks on tutvuda sarnase mõttemaailmaga inimestega. Retriidil aga on joogaprogramm intensiivsem, hõlmates tihti ka meditatsiooni, vaikusehetki, jne. Peamiseks eesmärgiks ei ole enam enese nautimine puhkusel, vaid joogapraktika juurutamine enesse. Ka siin peaks asukoht väljendama vastavat õhkkonda, soovituslikult vaikne eraldiseisev asukoht. Retriidid peaksid olema elamurajoonis, toiduks taimetoit ning söögikorrad hoolikalt paigutatud joogaprogrammi. Retriididel on võimalik kohata pühendunud joogisid ning õhustik võib olla üsna tõsine vähesema vaba ajaga. Algajatel ja mitte nii tõsistel jooga harrastajatel on parem osaleda joogapuhkusel kui retriidil. Eriti pühendunud jooga austajad suunduvad joogakeskustesse Rishikesh-is Indias. (*Ibid.*: 95)

Spirit Rock mediteerimiskeskus (2014) Kanadas kirjeldab tavalist retriidi päeva. Päevakava algab kell 5:30–6:00 hommikul ja lõppeb umbes kell kümme õhtul. Terve päev peetakse vaikselt meditatsiooniseisundis, kus vahelduvad istumise ja kõndimise meditatsioon. Toiduks on taimetoit, mis on valmistatud tervist ja toitvust silmas pidades. Lõunasöök on kõige tähtsam söögikord ning pärastlõunal serveeritakse ka kerge tee (*light tea*). Regulaarne ajakava, rühmatoetus, vaikus ja juhendamine loovad

soodsa keskkonna meditatsioonipraktika arendamiseks ja süvendamiseks. (Retreat FAQs 2014)

Holistic Holidays, joogapuhkuse *retriit* Maroko rannikul on üheks näiteks joogaturismitoote arengus. Lynne Oliver ja Stuart Forster pühendusid täielikult oma eesmärgi ellu viimisele, mille jaoks kutsusid oma sõbrad ilusale saarele puhkama, et nad taastaksid oma heaolu. See reklaamib end ise kui varjupaik inimestele, kellel oleks vaja põgeneda (*retreat*) stressirohke töö või linliku elustiili eest või neile, kes seisavad silmitsi muutustega. Jooga filosoofia järgi põhinevad villas pakutavad toidud gurmee taimetoidu köögile, milleks on kasutatud võimalikult palju orgaanilist toitu. Kuurort ehitati, järgides ökojuhiseid, saarele, mis on tunnustatud kui UNESCO Biosfääri Kaitseala. Peale päevasele joogapraktikale, pakub Holistic Holidays laias valikus alternatiivteraapiaid ja ka traditsionaalseid iluprotseduure. Nad pakuvad ka seiklusega seotud tegevusi (*adventure activities*) nagu sukeldumine ja surfamine. Nende puhkuste edu on väljendatud külaliste tagasisides: „Jõudes tagasi, tundsin end lõdvestunult, värskendatult ja innustunul. Kõige olulisem oli see, et mu pea oli selge ja mul oli ruumi lõdvestuda ja olla mina ise, eemalolek stressirohkest tööst oli imeline.“ (Bushell, Sheldon 2009: 88)

Joogaturism on tihedalt seotud vaimse turismiga. Mitmed autorid on arutlenud vaimsete rännakutega kaasneva turismi (nt Olsen 2006; Sharpley, Jepsen 2009) üle asetades vaimsuse mõiste tervikliku või heaolu turismi alla. Erinevad uuringud toovad välja seose loodusliku keskkonna ja sügava kuulumistunde, kohataju, seotuse maailmaga ja harmooniliste tunnete vahel (nt Pritchard *et al.* 2011; Ratz *et al.* 2008; Voigt *et al.* 2011). Eraldatus, vaikus, aeg ja ruum on olulised tegurid vaimsel heaolul ning neid on kirjeldatud kui elu andvaid ja noorendavaid tegureid, et tõsta inimese arengut ja vaimsust (Heintzman, Patriquin 2011: 166–168).

Joogareisikorraldajad on hoolikalt valinud tegevusi oma pakettreisidesse, et proovida ja meelitada seda esilekerkivat segmenti, kes on valmis rohkem maksma kvaliteedi ja kaasahaarava elamuse eest. Kasv heoloturismisektoris näitab, et on olemas nõudlus, mis on seotud tervisega. Guaria de Osa keskus ja Ethnobotanical Gardens Osa poolsaarel Costa Ricas pakuvad vastavalt kasvavale trendile tõeliselt unikaalset

kogemust sidudes joonistamise, jooga ja etnobotaanikat (*ethnobotany*). Puhkus on juhitud Amazonia maalikunstniku poolt, Bostonist pärit joogainstruktori poolt ja etnobotaaniku ja loodusteadlase poolt, kes on ka selle keskuse looja. Võtmetegevuste kõrval on võimalik kogeda ka lõpmatult paljusid ookeani ja vihmametsade ökosüsteeme. Turistide kinnitustel on keskus vaimustav ja täidab nende eneseteostusevajaduse. Guaira de Osa ei ole pelgalt turismi jahimaja (*lodge*). See on teistsugune koht. Selle müstiline maastik ja unikaalsus, kärast ja inimkonna askeldustest isoleeritus, annavad palju kvaliteetset aega, et enesele pühenduda. (Bushell, Sheldon 2009: 94)

Tervendavaid maastikke on uurinud Willis (2009) ning oma uuringus on ta välja toonud autori Lea (2008) tähelepaneku, et joogaretriidi asukoht on seotud inimese taastumisprotsessiga, kuid puuduvad detailsemad uuringud selle kohta, millised muutused leidsid aset inimeses endas pärast reisimist ning kas meeolelu muutus oli ajutine või püsiv. Hoyez (2007) uuringust selgub, et tervendav maastik on seotud maapiirkonna ja loodusliku keskkonnaga. Joogaturismis on oluline, et sihtkonna õhustik oleks heaolu ja enesearendamiseks sobilik, sest joogaturist otsib eemaldumist igapäevarutiinist, kuid soovib, et õpitut saaks rakendada reisilt tagasi tulles. Enamasti peetakse igapäevaseks keskkonnaks pigem linna- kui maapiirkonda.

India pakub vaimsele turistile, sealhulgas joogaturistile, võimaluse osa saada mitmetest traditsioonidest ja elamustest. Tihti aga on üsna ilmne, et vaimsed tegevused on kõige olulisemad tõmbenumbrid mitmetes sihtkohtades selles riigis. Parim näide on rahulik linn Rishikesh. See paikneb Himaalaja orgudes Gangese jõe kallastel. Rishikesh on rahu ja puhta õhu oas turistidele, kes tulevad askeldavast ja saastatud Delhist või kaootiliselt hullumeelsest Varanasist. Saabudes linna ülaossa, kuhu enamik turiste ka lähevad, on selge, et jooga, meditatsioon ja vaimsed/filosoofilised loengud (*satsangid*) on seal põhiatraktsioonideks. Suurem osa inglisekeelseid reklaamplakateid, mis on kleebitud tänavalampidele ja seintele pakuvad kas majutust ja toitlustust või mõnda vaimset kursust või elamust. Need varieeruvad Ajurveeda meditsiinikursustest ja ravist, jooga tundidest ja retriitidest, meditatsioonisessioonidest, loengureklaamidest kindlate

õpetajate poolt nagu Sri Sri Ravi Shankar või Shanti Mayi kuni ebamääraste praktikateni nagu tšakrate ravimise, kristallravi ja aura nägemiseni. (Norman 2011: 27)

Rishikesh on kodulinnaks paljudele joogakeskustele ja aasramitele nagu Sivananda, Osho, Vivekananda ja Bihari joogakoolidele. See on maailmakuulus sihtkoht klassikalise India jooga õppimiseks ning sealne vaimne õhkkond meelitab kohale mitmeid läänlasi. Indias on joogatunni juhendamine vähemtäpsem kui lääneriikides, mistõttu eeldatakse, et õpilased ei ole joogas algajad. Rishikesh on ka palverändurite keskus hindudele ja rändavatele pühadele meestele (*sadhus*-dele). Paljud inimesed tulevad kümblema Gangese pühadesse vetesse ning hindud arvavad, et see eemaldab karma kihte. Jõe kallastel toimub ka elava templimuusika ja religiooni tseremooniaid, eriti öösiti. Püha linnana süüakse seal vaid taimetoitu. Rishikesh võõrustab ka rahvusvahelist joogafestivali, mis toimub iga aasta esimesel märtsikuu nädalal. Lisaks päevastele joogasessioonidele, mida juhivad spetsiaalsed õpetajad, saavad festivalikülastajad rohkem teadmisi joogast läbi töötubade, loengute ja elava demonstratsioonide programmi. Üle 350 osalejaga üle 30nest riigist on see saamas suurimaks joogaürituseks maailmas. (Smith, Puszcko 2009: 96)

Joogaturismi võimalusi pole Indias valitsuse poolt veel täielikult ära kasutatud, vähemalt mitte meditatsiooniturismi osas. Näiteks, iga-aastaselt Rishikeshis toimuv Rahvusvahelisel Jooga Nädalal, 2.-7. veebruaril, on kirjeldatud erinevad joogaasendid ja taimetoidu tähtsus, aga vähe rõhku on pandud seletamisele, miks liha ja muna söömine ei soodusta meditatsiooni. Samas mõned India joogagurud Rishikeshis lubasid välismaalastel süüa liha, et neid meelitada esimestest etappidest osa võtma, et ei esineks kultuurilist ebakõla. Jooga filosoofia ei ole küll hindu filosoofia ning seda saaks seostada peaaegu kõikide religioonidega kaasaarvatud kristlusega. Samas selle juured seisnevad hindu elustiilil ja karma filosoofial. Karma asetab rõhu vägivaldast hoidumisele ja aeglasele toidule, mis on toit, mis imendub järk-järgult, sisaldab vähe kaloreid ja on kõrge toitvusega, ei kuhja rasva ega tekita juurde liigset iha (*kama vasnat*). Taoline toit on taimetoit. Toit, mille allikaks on vägivald ei ole meelepärane Karma, Gyaani ja Bhakti joogaga, kuna Karma jooga ütleb, et sa ei peaks tegema

teistele, mida sa ei taha, et sulle tehakse. Bhakti jooga filosoofia kirjeldab, et jumalik armastus ei ole saavutatav vägivallaga mõtetes. (Fullagar *et al.* 2012: 221)

Indias on võimalik arendada joogaturismi veel enamgi. Jooga tegelik tähendus ja filosoofia on vaja alles turistideni viia ning see ei ole veel huvi pakkunud headele giididele ja gurudele, kuigi Indias on toimunud nii-öelda religioossete juhtide kiire levik viimase 15 aasta jooksul. Gurud, kes on saanud juhtideks saavad seda edasi arendada ning vähesed joogid on sellega Indias viimase viie aasta jooksul silma paistnud. Näiteks rahvusvahelised Swami Yogananda Paramhansa järgijad, kelle poolt on läbi viidud massidele mõeldud meditatsioonisessioonid erinevates kohtades Indias, nagu näiteks maalilises mägisel vallas Himachal Pradeshis. Seega, taoline turism eksisteerib Indias, kuid seda on vaja edasi arendada kui aeglast kultuuriturismi. Vastav turism võib saada India unikaalseks müügiartikliks ja konkureerida raviturismiga, sest meditatsioonil ja vaimsusel on terapeutiline väärtus. (*Ibid.*: 220)

Pole oluline, kus kohas sihtkohad asuvad oma toodetetsükli, sest neid kõiki ootavad turundusväljakutsed. Enamik riiklikke turismiorganisatsioone peavad konkureerima rahvusvaheliselt limiteeritud eelarvega aina kasvavate nõudmiste ja haritud tarbijaga. Selleks, et luua edukas imago tuleb luua toote ja tarbija vahel emotsionaalne side. Kultuurituristid küsivad „kes me saame olla puhkusel“ mitte „mida me teha saame“ ning see loob aluse emotsionaalsele sidemele, mida sihtkohad saavad ära kasutada. Terviklikud praktikad nagu jooga, on võimelised äratama selliseid emotsioone inimeses ning looma võimas kuvand, mida kasutada sihtkoha turunduses. Joogaturismis rakendatakse traditsioonilisi turundusmeetodeid. See sisaldab internetti; elustiili- ja erialaseid ajakirju nagu *Yoga and Health*; reklaamlehti tervise- ja heaolupoodides ning terviklikes tervisekeskustes (*holistic health centres*); koostööpõhine turundus teiste joogaorganisatsioonidega; otseturundus läbi ulatusliku andmebaasi; ja suusõnaliselt. Kõik ettevõtjad märkasid selle puhkuse kasutuselevõtu tõusu ja kõrget taaskülastuste arvu, mille ootusteks on koolitus koos lõdvestumise ja enesevaatlusega. (Bushell, Sheldon 2009: 89–92)

Joogaturism pakub suurt turundusvõimalust Indiale meelitada kõrge tootlusega nišiturgu, eriti madalhooaegadel. Vallad nagu Uttar Pradesh on arendanud välja

rahvusvahelise jooga ja meditatsiooni nädala, mis pakub tegevusprogrammina välja õpetada, vahetada ja jagada ideid ning mõista erinevaid kultuure. India vald Kerala proovis samuti kasutada kultuuriturismi keskendudes terviklikele praktikatele. Kerala edu on inspireerinud ka teisi India valdasid. Jooga võib olla oluliseks koostisosaks imago loomisel. (*Ibid.*: 93)

Joogaturismi tooted ja teenused sõltuvad sihtkohast ja kuidas teenusepakkujad neid turundavad. Pikemas perspektiivis võivad erinevad tooted mõjutada sihtkoha kuvandit. Joogaturism on ka jätkusuutlik turismivorm, sest heaolu saavutamine ja säilitamine on oluline ka madalhooajal. Edukas joogaturismi toode on suunatud joogaturisti vajaduste rahuldamisele kättesaadavas piirkonnas olles piisavalt eraldatud linnakärast, mistõttu on ta suunatud kaugemale põhiatraksioonides rikastades sihtkoha kaugemaid piirkondi.



## **2. JOOGATURISMI VÕIMALUSTE LEIDMINE EESTI SISETURISMIS**

### **2.1. Uuringute meetodid ja protsess**

Uuringute eesmärgiks oli koguda andmeid joogaturismi võimaluste leidmiseks Eesti siseturismis. Joogaturisti profiili uuringu läbiviimise üldkogumiks on Eesti suurima joogareiside korraldaja andmebaas. Üldkogumiks joogaturismi hetkeolukorra välja selgitamisel olid joogateenuse pakkujad Eestis, kes on seotud olnud joogareiside korraldamisega. Segameetodi käigus saadud andmete analüüsi tulemuste põhjal koostati Eesti joogaturisti profiil ja selgitati välja joogaturismi hetkeolukord Eesti siseturismis. Enam uurimist vajavad välisriikidest pärit joogat praktiseerivad inimesed, kes elavad Eestis või on Eestit külastanud joogaga seonduvatel põhjustel. Selles uuringus saadud tulemused õhutavad Eesti siseturismi aktiivsemaks muutmist joogaga seonduvatel põhjustel ning aitavad joogateenuste pakkujalatel märgata joogateenuste arendusvõimalusi Eestis.

Joogaturisti profiili uuringu meetodina kasutati eestikeelset küsimustikku, et saada võimalikult palju vastuseid erinevatelt inimestelt. Küsimustiku koostamisel tugineti Lehto jt (2006) uurimusele joogaturistide motivaatorite välja selgitamiseks kasutades Likerti 5 palli skaalat, kus 5 tähistas täielikku nõustumist ja 1 mittenõustumist. Lisaks on kombineeritud Bushell ja Sheldoni (2009) poolt kirja pandud motivatsioonitegureid, mille alusel joogaturiste saaks rühmitada. Küsimustiku loomisel on tuginetud ka Smith ja Puczko (2009; 2014) kirjeldusele joogaturisti profiili loomisel. Küsimustikus kasutatakse Likerti 5 palli skaalat motivaatorite tähtsuse välja selgitamiseks ja inimese rahulolu mõõtmiseks enda ja ümbritseva suhtes.

Valimiks olid joogateenusepakkuja andmebaasis olevad inimesed peamiselt Tallinnast ja Tartust, kes on suuremal või vähemal määral seotud joogaga ja joogareisidega ning seega ka potentsiaalsed joogaturistid. Lisaks tehti küsimustik läbi ka inglise keelt kõnelevate inimeste hulgas, kuid täidetud ankeetide arv ei tulnud piisav andmete analüüsiks. Kuna uurimuse rahalised ja ajalised ressursid on piiratud, esitati küsimustik vaid elektroonilisel kujul Limesurvey vahendusel (vt lisa 3).

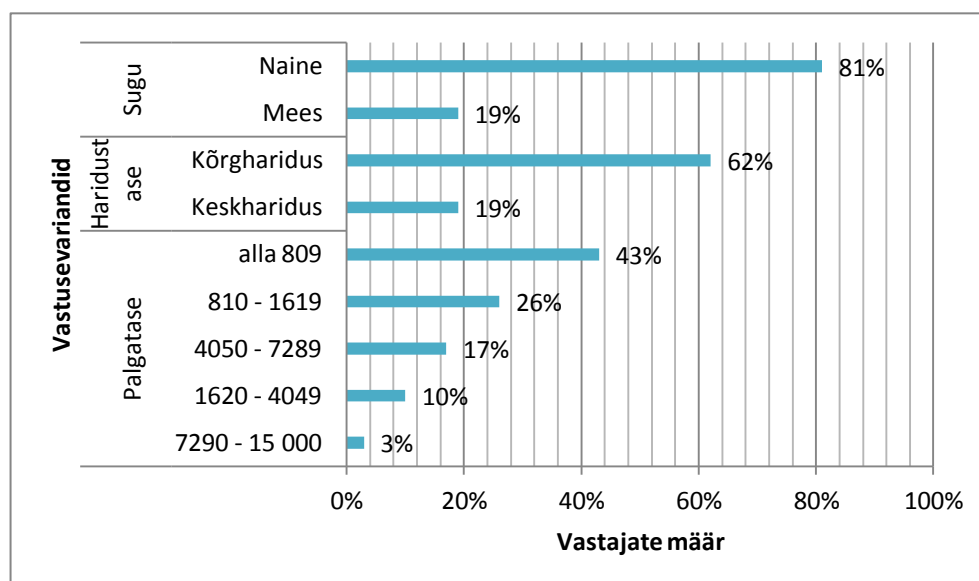
Küsimustiku andmete kogumine toimus alates 4. märtsist kuni 29. märtsini. Eelnevalt viidi läbi küsimustiku testuuring joogateenusepakkuja töötajate peal ning tehti teatud muudatused. Kokku vastas küsimustikule 288 inimest, millest 119 olid analüüsiks kasutuskõlblikud ankeedid. Aprillis viidi läbi kogutud andmete statistiline analüüs, kuid valimi piiratuse tõttu ei ole võimalik teha üldistusi. Keskmise ja sageduse alusel saadi vastajate üldine profiil. Kõik joonised on autori koostatud.

Joogaturismi võimaluste kindlaks määramiseks kasutati semi-struktureeritud intervjuud etteantud küsimustega (vt lisa 4). Küsimused on moodustatud tuginedes uurimuse teooriale. Valimiks on joogateenuste pakkujad Tallinnas ja Pärnus, kes on kokku puutunud joogalaagrite ja/või -reiside korraldamisega või osalenud mõnes. Intervjuud viidi läbi märtsi- ja maikuus seitsme joogateenuse pakkujaga. Saadud andmete analüüsimisel kasutati deduktiivset analüüsi ehk telgkodeerimist erinevate kategooriate vaheliste suhete ja sealsete erinevuste välja toomiseks ning induktiivset sisuanalüüsi.

## **2.2. Eesti joogaturisti profiil**

Eesti potentsiaalsel joogaturistil on kõrge haridustase – üle 65%-l on kõrgharidus ja üle 20%-l on keskharidus (vt joonis 1). Võrreldes 2014. aasta Statistikaameti poolt arvatud Eesti keskmise netopalgatasemega, milleks on 809,88 eurot, teenib 57% joogaturistidest keskmisest kõrgemat netopalka. Vastajad olid enamik naissoost (81%) ning üle poole vastajatest 53% olid keskealised (35–54 aastased). Nende tööd iseloomustasid kõige enam erialaste teadmiste nõue (66%), istuv eluviis (57%), koostöötamine paljude inimestega (55%), erialaste oskuste nõue (48%) ja palju vaimset pingutust nõudev töö (45%). Samas ei olnud palju füüsilist tööd nõudvad (17%) ja palju

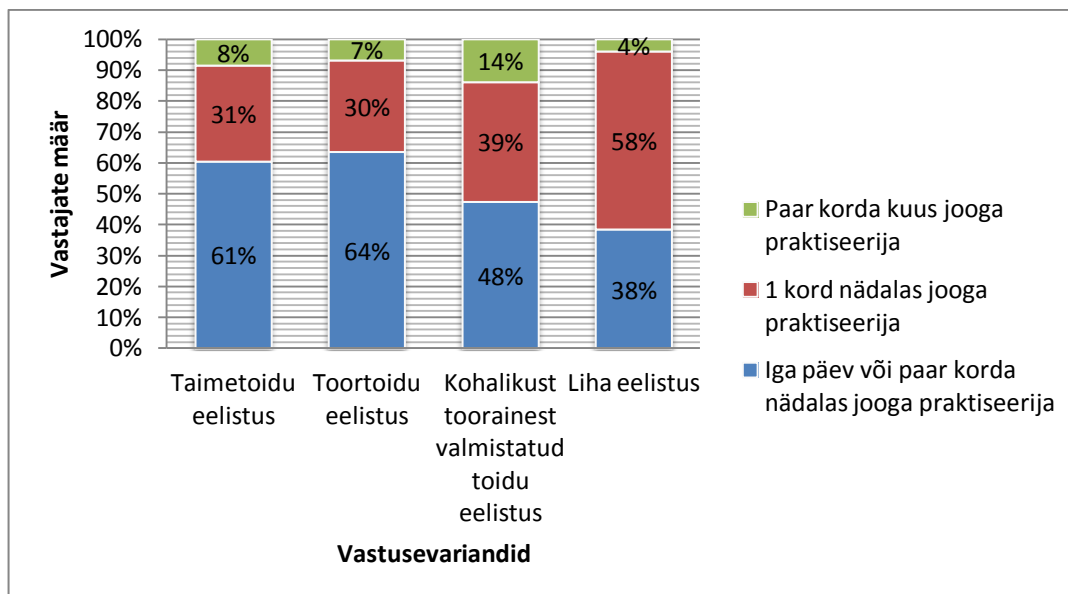
reisimist sisaldavad tööd (9%) populaarsed vastanute seas. Keskmiselt töötatakse 39,75 tundi nädalas.



**Joonis 2.** Joogaturisti sugu, haridustase ja kuue kuu keskmine netopalk.

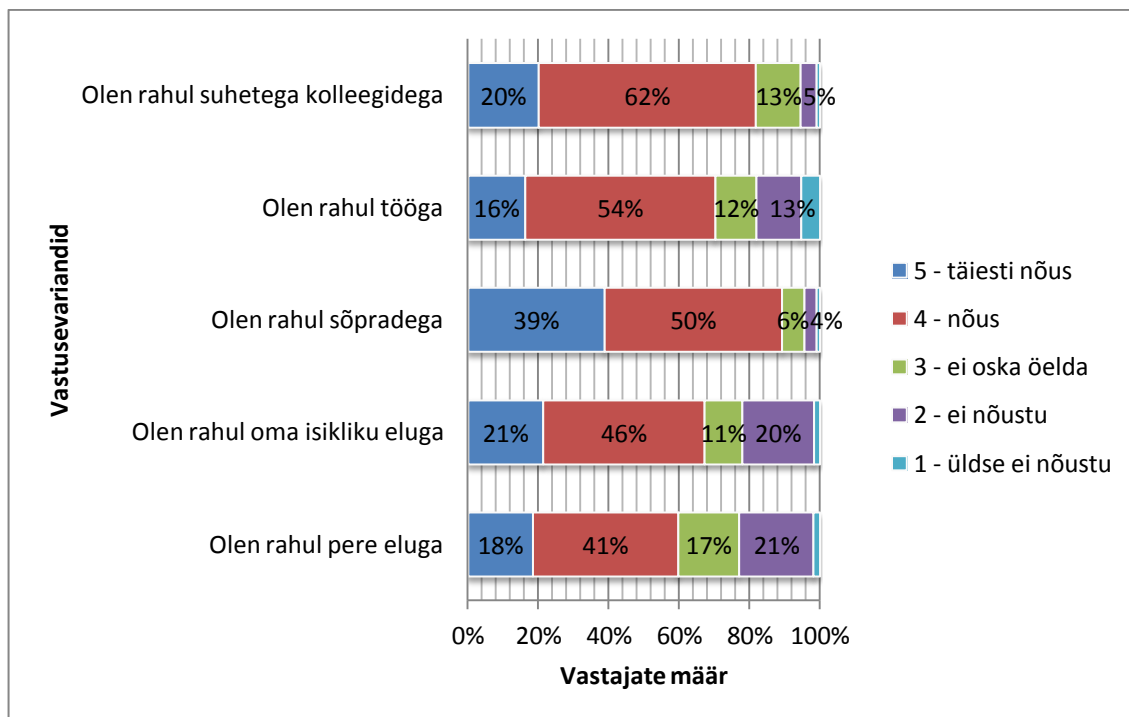
Peaaegu 50% vastanutest tegelevad joogaga kas igapäevaselt või minimaalselt kaks korda nädalas ning enamused (63%) on joogaga tegelema rohkem kui üks aasta, mis näitab suurt pühendumust tegelemaks kindla tegevusega. 66% jooga praktiseerijatest tegelevad joogaga nii kodus kui ka joogakeskuses kodu lähedal (samal linnas). Samas 56% tegelevad kas igapäevaselt või minimaalselt kaks korda nädalas füüsilise treeninguga, mille põhjal saab väita, et potentsiaalsed joogaturistid hoolitsevad oma füüsilise keha eest ja tahavad heas vormis olla.

Toitudest eelistab 32% kohalikust toorainest valmistatud toitu ning 29% soovib, et tegemist oleks taimetoiduga. Toortoitu eelistab 18% ning ainult 10% eelistab liha, mis ei ole joogalik toit. Suurim erinevus liha eelistajate vahel esines igapäevaselt kuni paar korda nädalas jooga praktiseerijate ning üks kord nädalas jooga praktiseerijate vahel ning võib täheldada, et mida harvemini joogaga tegeletakse, seda vähem eelistatakse joogalikku toitu, mis ei sisalda liha (vt joonis 3).



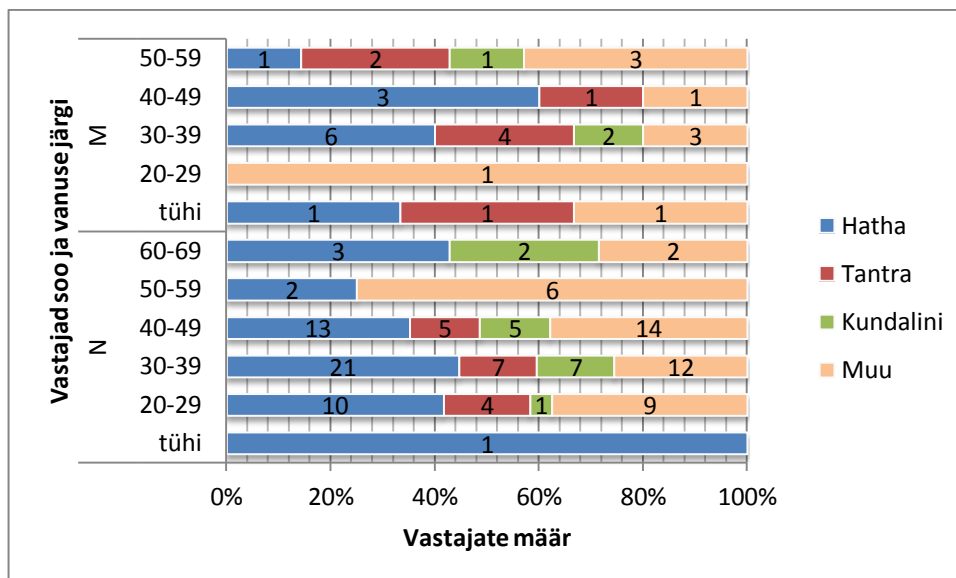
**Joonis 3.** Toidueelistus vastavalt jooga praktiseerimise tihedusele.

Üldiselt on joogat praktiseerivad inimesed oma eluga rahul (vt joonis 4). Ollakse rahul suhetega kolleegidega („nõus“ vastas 62%), oma tööga („nõus“ vastas 54%), sõpradega („nõus“ vastas 50%), isikliku eluga („nõus“ vastas 46%) ja pere eluga („nõus“ vastas 41%). Samas oli vähem neid, kes vastasid „täiesti nõus“, seega mingil määral esineb konflikte ja jooga võib olla üheks vahendiks harmoonia loomisel ja säilitamisel. Suurim rahulolematust esines aga pere elus ja isiklikus elus, kusjuures 5% vastajatest ei olnud üldse rahul oma tööga, mis on ka üks suurimad stressitekitajad igapäevaelus. Rahulolematust töö ja suhetega kolleegidega esines paar korda nädalas joogat praktiseerivate inimeste seas, mille põhjuseks võib olla mõttemaailmade erinevus joogide ja nõ tavainimeste hulgas, kes seda praktikat ei mõista. Uuringu tulemustest selgub, et isikliku eluga on rohkem rahul need, kes praktiseerivad joogat sagedamini.



**Joonis 4.** Rahulolu Likerti skaala järgi.

Joonise 5 järgi praktiseeritakse kõige enam Hatha joogat (65%) ning vähem Tantra (25%) ja Kundalini (23%) joogat. Muu joogaharude all tegeletakse ka Ashtanga (18%), infrajooga, Bikrami, Bhakti, hääle-, Krija, Raja, Rocket, selja-, Shakti, Šivananda, Tao, Vinyasa ja Yin joogaga. Nii naiste kui ka meeste hulgas on populaarseimad Hatha ja Tantra jooga, vastupidiselt Smith ja Puszcko (2009) väitele, et mehed eelistavad jõulisemaid joogaliine nagu Ashtanga jooga. Joogastiili mitteteadmine näitab aga mitteteadlikku jooga praktiseerimist ehk pühendumuse puudumist, mistõttu reisimine joogaga seonduvatel põhjustel on nende inimeste puhul üsna ebatõenäoline. 12 vastanut ei olnud teadlikud, millist joogastiili praktiseeritakse ning seda eriti 20–29-aastaste vastanute hulgas. Meeste hulgas ei olnud ka ühtegi infrajooga ega Bhakti joogaga tegelejat.



**Joonis 5.** Vanuseline ja sooline koosseis erinevate joogastiilide praktiseerijate hulgas

Bushell ja Sheldon (2009) joogaturistide motivaatorite kategooriatest, tuginedes Likerti 5 punkti skaalale, olid kõrgeimaks hinnatud kultuurilised motivaatorid (keskmine 4,4) standardhälbega 0,14 ja inimkesksed motivaatorid (keskmine 4,2) standardhälbega 0,32, mis tõukaks joogareisile minema. Nende andmete põhjal võib joogaturiste pidada allotsentriks ja psühhotsentriks vahepealseks ehk seiklushimulisteks indiviidideks, kes tahavad kogeda midagi uut nii väliselt kui ka sisemiselt ehk hingeliselt. Samas olid füüsilised motivaatorid olulisemad kui staatus ja prestiiži motivaatorid (keskmine 3,7) standardhälbega 1, mistõttu joogaturiste võib pidada pigem allotsentriks.

Viis peamist motivatsioonitegurit (tuginedes 1-st 5-ni skaalale, kus motivatsiooni tähis M=5 tähendab suurimat nõusolekut) joogareisile minemiseks olid:

- soov iseennast arendada (M=4,65);
- keha ja meele värskendamine (M=4,60);
- tühjendada meel ja eemaldada halvad mõtted (M=4,57);
- praeguse joogateadmise ja -praktika laiendamine ja arendamine (M=4,52);
- individuaalse, isikliku kogemuse saamine (M=4,49).

Võrreldes Lehto jt (2006) uuringu tulemustega keskenduvad eesti potentsiaalsed joogaturistid vähem füüsilise keha arendamisele ning rohkem oma tervikliku heaolu suurendamisele ja enesearendamisele. Ka reisimine stressist vabanemise eesmärgil

omas üsna kõrget nõusolekut (M=4,23), kuid ei olnud üks peamistest motivatsiooniteguritest. Motivatsiooni dimensioonidest (vt lisa 1) hinnati kõige kõrgemalt vaimse heaolu suurendamise dimensiooni (M=4,4) ja vaimsure otsimise dimensiooni (M=4,14). Kõige nõrgema hinnangu sai aga negatiivsete emotsioonide kontrollimise dimensioon (M=3,12), mis võib tuleneda ka rahvuslikust eripärast, kuna stereotüüpelt on eestlane vaoshoitud ega kaota kergelt enese üle kontrolli.

Kuigi uuringud jooga valdkonnas kinnitavad jooga kasumlikkust inimese tervise seisundi parendamiseks, siis 67% vastanutest esineb mõningaid vaevusi, mis võib olla ka põhjuseks, miks joogaga tegelema hakati. Peamiselt kurdetakse väsimuse (55%), masendumise (27%), unetuse (18%) ja seksuaalhäirete (16%) esinemise üle. Vähem aga hingamistalitluse häirete (5%), liigesevalude (>5%) ja seljavalu (>5%) üle. Seetõttu tuleks ühe potentsiaalse motivaatorina lisada ka füüsilise tervise parendamine, mille M=3,5, kuid standardhälve on 1,3, mis näitab vastakaid arvamusi. Mitte kõik ei usu jooga tervendavasse jõusse ning nendel, kel ei esine vaevusi, pole ka motivatsiooni reisida füüsilise tervise parendamise eesmärgil. Joogat nähakse ennekõike vaevuste ennetajana kui ravijat.

Reisimisteguritest lähtudes läheks joogareisile 35% üksi, 35% elukaaslase/paarilisega ning 26% reisiks sõbraga. Reisimine pereliikmega ei olnud eriti populaarne, mistõttu ei saa joogaturismi pidada pereturismiks. Lisaks kommenteeriti, et nad reisiksid meeldiva seltskonnaga või inimestega, kes mõtlevad samamoodi. Nii nagu Norman (2011) täheldas vaimsete turistide eraldumist tavainimestest, soovivad ka mitmed Eesti joogaturistid reisida sarnase mõttemaailmaga inimeste seltskonnas. Vastanutest 90% ei ole varem osalenud joogareisil, kuid 97% sooviksid võimalusel minna järgmisel aastal, mis tähendab, et puudub piisav joogareiside pakkujate arv ja/või ei omata nende kohta informatsiooni.

Potentsiaalsed joogaturistid on aga palju reisivad inimesed ehk kahe aasta jooksul on nad sooritanud keskmiselt 5 ööbimisega reisi, mille põhjal võib väita, et neil on olemas piisavad teadmised, et võrrelda erinevate organiseeritud reiside ja/või sihtkohtade hinna ja kvaliteedi suhet. Iseloomustades ideaalset joogareisi sihtkohta olid kõige mainitumateks märksõnadeks: soe kliima, mereäärne paik ja looduskaunis koht. Samas

leidus kommentaare, kus öeldi, et soe kliima ei tohiks olla liiga kuum, kuna see raskendaks joogaga tegelemist, kuid oluline oli ka hind mitme vastaja poolt: „2000–3000 eurot on üle mõistuse“. Lisaks olid olulised ka mägised paigad ning rahu ja vaikust omavad sihtkohad. Kõige populaarsemate jooga sihtkohtadena nähti Indiat ja Taid, mis olid oodatavad vastused, kuna Indiat peetakse jooga sünnikoduks, kuigi Rishikeshi otseselt ei mainitud.

Enamus (24%) potentsiaalsetest joogaturistidest, eriti Hatha ja Ashtanga jooga praktiseerijad, eelistab joogareisile minnes esimese valikuna, et kõik oleks organiseeritud. Lisaks eelistatakse, et jooga moodustaks vaid ühe osa reisist teiste tegevuste hulgas (21%), pigem Kundalini praktiseerijad, ja et oleks olemas vabadus teha omi asju enda valitud ajal (21%), eriti Tantra praktiseerijad. Joogareisi erinevate tegurite olemasolu järjestamisel valiti esimese valikuna eelkõige looduslikud vaatamisväärsused (47%). Samas eelistasid Hatha kui ka Tantra jooga praktiseerijad kõige enam jooga tähtsust reisil ning teisel kohal olid looduslikud vaatamisväärsused. Spaa olemasolu joogareisil asetati võrreldes seitsme erineva teguriga enamasti viiendale kohale edastades vaid meelelahutust ja poodlemist.

### **2.3. Joogaturismi hetkeolukord Eesti siseturismis**

Eestis on palju joogateenuste pakkujaid, nii üksikuid õpetajaid, kes rendivad saale ja annavad tunde kui ka keskuseid ning teisi asutusi, kus toimuvad joogatunnid (vt lisa 5). Joogateenustepakkujaid on kõige rohkem keskustinnades, Tallinnas, Tartus ja Pärnus, kuna seal on ka kõige enam nõudlust – esindajaid ei leitud vaid Jõgevamaalt. Populaarseimad joogastiilid joogateenuste pakkujate hulgas on Hatha, Krija Hatha ja Kundalini jooga. Modernsetest joogastiilidest on levinuim jooga rasedatele.

Küsitletud joogateenuse pakkujad praktiseerivad erinevaid joogastiile, kuigi sõna „stiil“ tekitas mõne puhul segadust, kuna on liiga piiritlev või kommertslik. Üldiselt erinevaid joogastiile ei kombineerita omavahel nagu Ashtanga, Iyengar, Krija Hatha ja Kundalini joogat, vaid igauks järgib oma liini. Samas on ka neid, kes lähtuvad konkreetse inimese vajadusest ning kombineerivad erinevaid teadmisi näiteks joogateraapia ja Hatha jooga puhul. Õpetustes tuginetakse enamasti iidsetele teadmistele India pühakirjadest, mis on



kohandatud tänapäevasele Lääne inimesele (eurooplased, ameeriklased jne). Fullagar jt (2012) poolt kirjeldatud kolme põhilise joogafilosoofia osakaal õpetustes aga intervjuudes ei selgunud.

Arusaamad joogast aga on erinevad – oluline on keha, meele ja hingamise ühendamine, sest „kui ühendust ei ole, siis võid teha ükskõik mida, mis näeb välja nagu jooga, aga ei ole jooga“. Lisaks eristavad joogid ehk jooga praktiseerijad ennast „tavainimestest“, kes jooga ega vaimsusega ei tegele ning sama tähelepaneku on teinud ka Norman (2011), kes märkas vaimsete turistide koondumist eraldi seltskonnaks. „Keskmine inimene ei taha teada sellest päris joogast“. Siinkohal tekib ka suur erinevus joogakeskuste ja – õpetajate juures praktiseerivate joogide ning spordisaalides ja tantsuklubides joogatreeningut harrastavate inimeste vahel, kus viimastes reklaamitakse peamiselt jooga positiivset mõju füüsilisele kehale ja treenitusele vastupidiselt joogakeskuste suunitlusele vaimsusele.

„Joogareisid jagunevad mõnusateks, nõ spaareisideks ja ebamugavateks ehk ennast arendavateks, oma piiride ületamiseks ja kasvamiseks mõeldud reisideks“. Ka Bushell ja Sheldon (2009) eristasid erinevat tüüpi jooga praktiseerijate nõudmisi ja vajadusi joogareisil olles nii nagu seda on mõistnud joogareiside korraldajad, et erinevale sihtgrupile tuleb luua nende soovidele vastavaid tooteid. Kuna joogid tihtipeale ei seosta joogat äriga, siis tekivad ka erinevad tooted ja sihtgrupid võrreldes turismiettevõtlusega. Joogateenuste pakkujate sõnul leidub inimesi, kes soovivad lihtsalt harjutusi teha väljaspool oma tavakeskkonda ilma vaimsuseta, kuid jooga mõistes, ei tegeleta seal joogaga. Mitte kõik ei ole joogast huvitatud nii palju, et pühendada oma aega praktiseerimisele. Nii nagu Smith ja Puszcko (2009) on kirjeldanud erinevate toodete sobivust vastavalt sihtgrupile, siis ka Eestis eristatakse joogapuhkust retriidist ja joogalaagritest.

Joogaturismi toodete sihtgrupini jõudmine on ühes mõttes keeruline, sest sobib igas vanuses inimestele, nii naistele kui ka meestele ning ei saa väita, et kõik teatud demograafiliste tunnuste esindajad soovivad tarbida ühte ja sama joogaturismi toodet. Teiselt poolt aga leiavad joogast sügavamalt huvitatud ise tee joogakeskusteni ja –

õpetajateni läbi isiklike tutvuste või ka meediakanalite vahendusel ning nemad on ka automaatselt joogaturismi toodete potentsiaalsed tarbijad.

Joogareise korraldatakse erinevaid olenevalt eesmärgist. Joogidel tekib tihti konflikte mõiste „turismi“ seostamisel joogaga, sest turismi nähakse kui põgenemist oma tavarutiinist, kuid joogas ei korraldata laagreid kunagi põgenemise eesmärgil. Jooga ja turismi vahelist konflikti aga teoreetilises käsitluses ei täheldatud. See võib olla samuti tingitud kultuurilistest eripäradest ning Eesti turismiettevõtete läbinähtavat suunitlust eelkõige kasumi suurendamisele kui kliendi heaolu suurendamisele. Ka Anne Samliku (2011) sõnul on turismisektori kõige kallimaks valuutaks saanud usaldus, mis tähendab, et kõiki reisikorraldajaid ei usaldata piisavalt.

Peamisteks märksõnadeks joogareiside puhul on personaalsus ehk lähedane kontakt õpetaja ja õpilaste vahel, joogakeskkonnas olemine, sama mõttemaailmaga inimestega koosolemine, probleemide lahendamine mitte nende eest põgenemine, keskendumine kindlale teemale ja teadmiste rakendamine tavaelus. Reisitakse nii kursuse, õpetaja kui ka joogakeskkonna kogemise pärast. Retriite nähakse kui intensiivseid joogareise, töötubades (*workshoppides*) on osalejatel rohkem vaba aega oma tegevusteks ning joogalaagreid korraldatakse kas oma õpetajaga koos praktiseerimiseks või koos tuntud mitmeaastaste kogemustega guruga koos joogaga tegelemiseks.

Mitte alati ei ole reisi peamiseks eesmärgiks jooga, vaid olulised on ka kohalik kultuur ja/või pühapaigad. Joogareisil võib ka puhkust kombineerida jooga praktikaga, kuid selleks peab reis pikemat aega kestma (vähemalt kaks nädalat), et oleks aega ka joogale pühenduda. Keskmiseks joogalaagrite pikkuseks on üks nädal ning korraldatakse nii väikestele gruppidele (15 inimest) kui ka suurtele gruppidele (30 ja rohkem inimest). Väikeste gruppide puhul on keeruline rääkida kasumlikust tegevusest, sest hind ei oleks konkurentsivõimeline. Lisaks ei ole kõik joogareisid avalikkusele saadavad, vaid neid korraldatakse kindla joogaliinile pühendunutele, mistõttu on seal infosulg teiste joogavormide praktiseerijate vahel.

Tüüpiliselt pakutakse joogareisidel taimetoitu ning teiste märksõnadena oli oluline puhas ja tervislik toit. Samas on näiteks Austrias korraldatavatel joogaseminaridel

pakutud liha lastes inimesel ise valida, millist toitu ta sööb. Fullagar jt (2012) täheldas ka Rishikeshis valikuvõimaluste andmist joogaturistidele, et vähendada kultuurilisi konflikte. Joogid ei keela liha söömist teistel, kuid enamasti seda ise ei paku. Joogareisidel on oluline ka suur ja avar saal, mis oleks soe ja puitpõrandaga. Majutuse osas aga ei olda nii konkreetseid: mõned kursused nõuavad kõigi mugavustega tube olemasolu, samas kui teised on nõus inimesed ööbima panema ka telkidesse või koolimajadesse.

Eestis aga leiti kõigi nende nõudmiste juures puudusi, sest taimetoit ei ole niivõrd populaarne, saalid on enamasti mõeldud pidutsejatele ning koolides, kus on suured saalid, puuduvad majutustingimused. Majutusasutused tihti ei ole valmis joogaturiste vastu võtma, sest nendel on teistsugused nõudmised kui inimestel, kes tulevad alkoholiga pidusid korraldama turismitaludesse ja mõisatesse. Kõrge vibratsiooniga kohad, naeratavad inimesed ja mitmekülgne taimtoit oleks Eesti puhul olulised tunnused, mida parendada tuleks. Samas on Eestis olemas mets, looduskaunid kohad, privaatsus, vaikus ja turvalisus, mis paljudes sihtkohtades ei ole niivõrd kättesaadavad kui siin. Hoyez (2007) iseloomustuse järgi leidub Eestis tervendavaid maastikke, kus oleks võimendatud ka heaolu saavutamine.

Mõned joogateenuste pakkujad on mõelnud koostöö peale reisibürooga, kuid teised soovivad oma õpilastega isiklikus kontaktis olla, sest inimesed, kes pole varem joogat praktiseerinud, võivad tulla valede ootustega ning saada negatiivse kogemuse. Reisibüroo aitaks kõige enam teavitustööd teha, et jõuda suurema hulga inimesteni. Koostööd tehakse majutusasutuste ja kohalike ettevõtete ja joogalaagrite korraldamisel, kuid mitte kõik joogateenuste pakkujad ei ole või ei oska koostöövormi leida. Erinevate joogaliinide vahel aga koostööle ei mõeldud, kuigi paljud soovisid, et Eestis oleks joogatalu, kuhu minna ja laagreid korraldada.

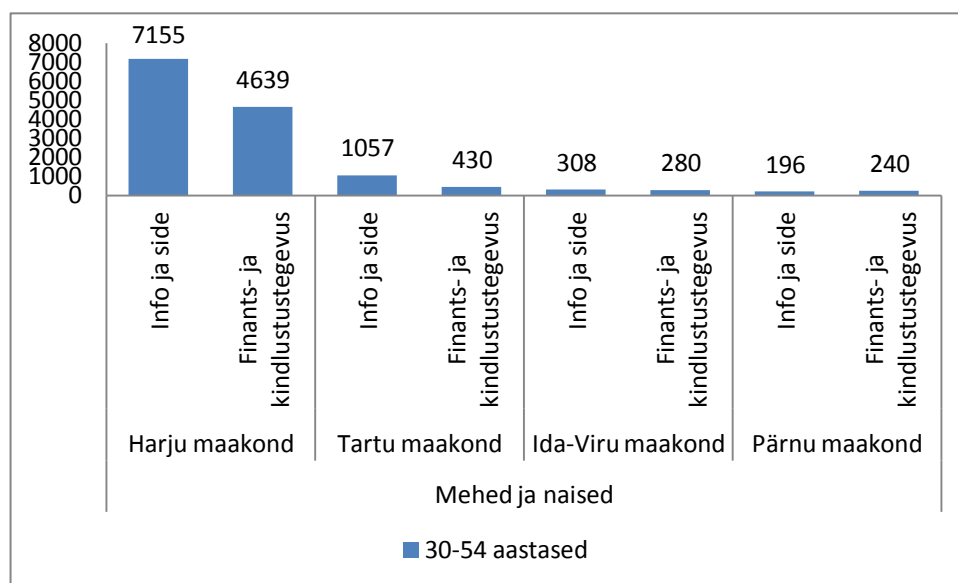
### **3. ETTEPANEKUD JOOGATURISMI ARENDAMISEKS EESTI SISETURISMIS**

Eestis on siseturistidele olemas üsna palju võimalusi joogaturismi harrastamiseks. Nõudluse kasvu iseloomustab 2012. aasta suvel korraldatud joogafestival Haapsalus. Huvi kasvu näitab ka see, et taolist festivali korraldati ka 2014. aasta talvel ning suvel toimub joogafestival teist korda (MTÜ Joogafestival 2014). Terviseturismi, mis on seotud joogaturismiga, soositakse ka Eesti Riiklikus Turismiarengukavas 2014–2020.

Joogaturismi arengut Eestis mõjutavad eelkõige joogateenuste pakkujad, kuna joogat praktiseeritakse eelkõige kodus või samas linnas asuvas joogakeskuses. Mida rohkem võimalusi luuakse inimesele kodu läheduses vaba aja sisustamiseks, seda rohkem on teda võimalik ka kaasata tegevustesse, millega varem ei olnud kokku puutunud. Jooga on üks vabaajasisustamise tegevusi, kuid hiljem võib sellest saada ka eluviis. Nõudlust on võimalik tekitada teenustepakkujate endi poolt, kusjuures keskenduda tuleks joogateenuste arendamisele eelkõige seal, kus seda kõige enam otsitakse ehk teadma Eesti potentsiaalse joogaturisti profiili.

Eesti potentsiaalse joogaturisti profiil vastab Lehto jt (2005) uuringu tulemustes saadud joogaturistile. Võrreldes kogutud andmeid Eesti Statistikaameti andmetega võib järeldada, et Eesti potentsiaalne joogaturist töötab peamiselt info ja side või finants- ja kindlustustegevuse valdkonnas, kuna nendel aladel on kõrgeimad keskmised brutopalgad ning ei sisalda palju füüsilist tööd ega reisimist. Joonise 6 järgi töötab kõige enam vastavates valdkondades inimesi Harjumaal ja vähem Pärnumaal. Ka kõrgharitude osakaal Harju, Tartu, Ida-Viru ja Pärnu maakonnas on kõrge. Seega joogaturismi teenuste pakkumisel tuleks sihtrühma otsida Eesti keskuslinnadest pakkudes teenuseid

info ja side või finants- ja kindlustustegevuse valdkonnas töötavate ettevõtete töötajatele.



**Joonis 6.** Info ja side ning finants- ja kindlustustegevusega hõivatud 30-54 aastased mehed ja naised maakonniti (Allikas: Eesti Statistikaamet 2013).

Potentsiaalsed joogaturistid on ka terviseteadlikud inimesed, kes eelistavad tarbida puhas kohalikust toorainest valmistatud toitu ja/või taimetoitu, mistõttu joogareisil on joogaliku toidu pakkumine oluline. Võimalusteks on koostöö tegemine erinevate kohalike toidu pakkujatega, kellel on vastav märgis nagu Põhja-Eesti kohaliku toidu märgis või otsida vastavad turismitalud, kes suudavad pakkuda kvaliteetset toitu jooga praktiseerijate nõudmistele (Põhja-Eesti kohalik toit 2014). Joogateenuste pakkujad tõid välja, et Eestis taimetoitu valdkonnas on vähe kokkasid, kes suudaksid pakkuda mitmekesist taimetoitu. Pikemas perspektiivis on joogareiside korraldajatel kasulikum omada isiklikku koostööpartnerit taimetoitu valdkonnas või korraldada joogareis Eesti keskuslinnades, kus vastavad pakkujad on olemas.

Eesti potentsiaalne joogaturist on allotsentriline turist ehk ta eelistab kogeda joogat pigem ühe põhitegevusena joogareisil kui kõrvaltegevusena. Samas on oluline ka kultuurilise kogemuse pakkumine, mis Eesti kontekstis võiks olla kasvõi taimetoit setumaa, mulgimaa või mõne teise piirkonna kultuuripärandist lähtudes valmistatud. Eesti kõige suurem ressurss on aga kaunis loodus, mis oli üheks eelistatumaks teguriks

joogareisile minekul. Kuigi siin ei ole kõrgeid mägesid ega kanjoneid, on looduslikest vaatamisväärsustest esindatud rabad, koopad ja karstivormid ning seetõttu saab joogaturismi Eestis edukalt siduda loodusturismiga. Eriti hästi sobib selleks Lõuna-Eesti piirkond, kus maastik pole nii tasane kui Lääne- ja Põhja-Eestis, kuid jääb pisut kaugeks potentsiaalsetest joogaturistidest. Bushell ja Sheldoni (2009) joogakeskuse näite kohaselt vihmametsas, oleks Eestis üheks võimaluseks joogatalu rajamine rahvuspargi aladele näiteks Lahemaal või isegi joogaküla arendamine vaiksemas rannaäärses külas, kus erinevad joogateenuste pakkujad saaksid kõrvuti tegeleda, luues sünergia nagu Rishikeshis.

Kuna suveperiood Eestis on lühike, aga potentsiaalsed joogaturistid eelistavad soojust ja päikest, on siin positiivseteks poolteks hind, väike ajakulu ja turvalisus võrreldes näiteks reisidega Aasia riikidesse. Samas on ka talvel lumisel ajal võimalik joogat praktiseerida, kuid vaja on sooja avarat saali või sooje riideid. Eestis peaksid jooga teenustepakkujad kindlasti arvestama kliima muutustega. Golden (2013) arvates on oluline kohanduda aastaegade vahetustega muutes igapäevaseid harjumusi, joogapraktikat ja toitu vastavalt aastaajale. Talvistel nädalavahetustel toimuvatel joogalaagritel on potentsiaali saada populaarseteks, kuna joogaturistid soosivad harmooniat oma elus ning nagu Smith ja Kelly (2006) on tähendanud, pakub jooga nii füüsilist, meelelist kui ka vaimset heaolu.

Joogatalu ehitamine looduskaunisse maapiirkonda soodustaks igal aastaajal joogalaagrite korraldamist, sest joogaturistid ei eelista spaas ega hotellis ööbimist. Idee ei ole Eestis aga uus. Siri Amardev Kaur ehk Pille Eikner plaanis 2010. aastal Otepäale joogatalu rajada, kuid nüüd ei ole sellest enam teateid (Jõgi 2010). Merit Raju omas Võrumaal joogatalu, kus oli aga vähe joogas osalejaid (Raju 2012). Polli talu Läänemaal võiks nimetada Eesti joogataluks, kuid seal korraldatakse ka tantsu- ja toidulaagreid (Suve kava 2014). Eesti aasramiks on aga Lilleoru Harjumaal, kuid seal tegeletakse pigem retriitide ja vaid ühe joogaliini, Krija Hatha joogaga (Vaimse süvenemise paik 2014).

Toimiva joogatalu ehitamisel tuleks lähtuda nii õigest asukohast kui ka arhitektuurilistest põhimõtetest, et sellest saaks justkui üks Eestisisestest sihtkohtadest,

kuhu tulevad nii eestlased kui ka välismaalased mitte vaid jooga aga ka arhitektuurilistel põhjustel. Esquivel (2009) disainis Costa Rical asuva joogakeskuse lähtudes pühadest geomeetristest kujunditest ja sakraalarhitektuurist luues kõrge vibratsiooniga ehitise, mis soodustab joogaga tegelemist. Taolise joogatalu loomine, kus ruume rentida teistele joogateenuste pakkujatele ja joogalaagreid korraldada, tooks kasu nii jooga praktiseerijatele kui ka teenustepakkujatele. Samas ei ole mõeldud koostööle erinevate joogaliinide vahel, mistõttu ühine joogatalu ei sobi igäühele.

Teise võimalusena võiks rajada joogaküla rannikuäärsesse piirkonda, kus erinevad joogateenuste pakkujad saaksid iseseisvalt, kuid ühiste eesmärkide nimel tegutseda. Tegemist oleks vaimse sihtkohaga, mis vastaks joogaturisti nõudmistele ja vajadustele, olles atraktiivne ka teistele turistidele, kelle peaesmärk ei ole jooga praktiseerimine. Lisaks tõmbaks koht ligi ka taimetoidupakkujaid ja alternatiivravipakkujaid. Joogaküla peaks paiknema eemal linnakärast, kuid olema piisavalt lähedal linnakeskusele, kus joogateenustele enam nõudlust leidub. Vaimne küla mõjutaks ka Eesti kui sihtkoha mainet tervikuna.

Nišisihtgruppideks joogaturistide hulgas võib pidada lapseootel ja lastega jooga praktiseerijaid. Kuigi pereturism ei ole potentsiaalsete joogaturistide seas populaarne, tuleks neile kahele sihtgrupile eraldi tooted luua, kuna nõudlus on olemas, mida näitab rasedate joogat ja lastejoogat pakkuvate teenustepakkujate olemasolu. Eriti lapseootel naistele, kellel on rohkem aega tänu lapseootuspuhkusele, kuid nende nõudmised majutuse, toitlustuse ja meditsiinilise abi järele on aga keskmisest kõrgemad. Nišisihtgrupiks võib pidada ka erinevate füüsiliste vaevustega inimesi, kellele temaatilisi joogaväljasõite korraldada keskendudes kindlale teemale: unehäiretega inimestele pigem Nidra jooga koos und soodustava toitumise ja keskkonnaga, seksuaalhäiretega inimestele pigem Tantra jooga ja nii edasi.

Joogateenustepakkujad ei nimeta jooga praktiseerijaid, kes osalevad mitmepäevases joogalaagris joogaturistideks, kuid tegelikkuses müüakse tihti turismiettevõtja toodet, mis sisaldab endas majutust, toitlustust ja mingit tegevust nagu jooga. Suurim erinevus massituristidest on aga joogaturistide vajadus personaalsuse järele ehk enamasti ühtegi joogareisi ei osteta kui ei teata täpselt, kes on seal õpetaja ja mida täpselt see sisaldab.

Seetõttu on koostöö reisibüroodega raskendatud ning joogaõpetajad ise peavad kontakteeruma oma isiklike õpilaste või oma õpetaja õpilastega kui nad korraldavad joogareisi. Sellest tulenevalt peaks iga joogareisi korraldajal joogateenuste pakkuja omama reisiettevõtja tegevusluba, et pakkuda kõiki komponente sisaldavat joogaturismitoodet.



## KOKKUVÕTE

Joogaturism kuulub mitme erineva turismivormi alla, moodustades kombinatsioone vastavalt jooga harule, sihtrühmadele ja pakutavatele teenustele. Ühiseid jooni leidub terviseturismi, heaoluturismi, vaimse turismi, nišiturismi, aeglase turismi, kultuuriturismi, tervikliku turismi, alternatiivturismi ja kogemusliku turismivormiga. Joogaturism on reisimine sihtkohta selleks, et praktiseerida joogat ja selle taolisi tegevusi, mis suurendaks joogaturisti füüsilist, meelelist ja vaimset heaolu. Jooga kogus populaarsust läbi kuulsate inimeste, kes otsustasid reisida Indiasse, jooga sünnikodumaale, ning Läänes toimunud liikumised heaolu ja tervise teemadel on teinud kättesaadavaks erinevaid vaimseid ja füüsilisi praktikaid Idast. Mõned sihtkohad on saavutanud populaarsuse tänu joogaturismile ning leidub palju võimalusi joogat kasutada kui jätkusuutlikku turismivormi. Eeltoodust lähtuvalt valiti lõputöö teemaks joogaturismi võimaluste arendamine Eesti siseturismis.

Lõputöö sissejuhatuses püstitati kaks uurimisküsimist. Läbiviidud uuringud võimaldasid neile anda järgmised vastused. Esimesele uurimisküsimusele leiti, et keskmine Eesti joogaturist on 35–54 aastane naine, kellel on kõrgharidus ja keskmisest kõrgem sissetulek. Tema töö ei sisalda palju füüsilist pingutust ega reisimist. Ollakse pühendunud jooga praktiseerimisse ja oluline on füüsilise keha treenitus. Eesti joogaturist on üldiselt rahul oma eluga. Kõige enam praktiseeritakse Hatha ja Tantra joogat.

Eesti joogaturist on allotsentrik, kes soovib kogeda midagi uut nii välimiselt kui ka sisemiselt ehk hingeliselt. Oluline on tervikliku heaolu saavutamine, sealhulgas tähtsustati vaimse heaoluga seotud motivatsioonitegureid joogareisile minemiseks. Enamus vastajatest ei ole osalenud joogareisil, kuid soovib võimalusel järgmine aasta

minna. Joogareisi valikul on peamisteks tõmbeteguriteks looduslikud vaatamisväärsused ja joogapraktika.

Teisele uurimisküsimusele „Millised võimalused on joogaturismi arendamiseks siseturismis?“ vastamiseks selgitati välja joogaturismi hetkeolukord Eestis. Eesti joogateenuste pakkujad paiknevad peamiselt kesklinnades Tallinnas, Tartus ja Pärnus, kus on ka kõige suurem nõudlus joogateenustele. Populaarseimateks joogavormideks joogateenustepakkujate seas on Hatha, Krija Hatha ja Kundalini jooga. Üldiselt erinevaid joogavorme ei kombineerita, kuid leidub ka neid, kes kohandavad oma õpetusi vastavalt indiviidi vajadustele. Joogid eristavad end tavainimestest, kes jooga ega vaimsurega ei tegele.

Joogateenuste pakkujad leidsid, et joogaturismitoodet tuleb kohandada vastavalt sihtgrupile. Kõik joogakeskustes joogapraktiseerijad on ka potentsiaalsed joogaturistid, kes omakorda jagunevad erinevate vajadustega rühmadeks. Arvati, et joogareisi võib kombineerida teiste tegevustega, kuid siis peaks pikendama reisi kestvust, mille keskmiseks pikkuseks on üks nädal. Kõik joogaturismitooted ei ole avalikkusele saadaval. Joogareisi pakkumisel on oluline personaalsus ning õpetaja ja õpilase vaheline kontakt. Jooga peaks aitama probleeme lahendada ning võimaldama rakendada teadmisi igapäevaellu. Tüüpiliselt pakutakse joogareisil taimetoitu, kuid tähtsustatakse ka lihtsalt puhast ja tervislikku toitu.

Eestis on joogareiside korraldamiseks head loodusressursid, kuid turismiteenuseid tuleks kohandada joogaturistide sihtgrupi tasemele. Koostööd nähakse vajalikuna, kuid kardetakse kaotada personaalne kontakt joogidega kasutades reisibüroode teenuseid. Joogateenuste pakkujad näevad turismi ja jooga vahel konflikti, kuigi korraldatavad joogalaagrid ja retriidid kuuluvad joogaturismitoodete alla. Enamus joogateenuste pakkujatest pidas joogatalu loomist vajalikuks.

Lõputöö eesmärgiks seati ettepanekute esitamine joogaturismi arendamiseks Eesti siseturismis ja see eesmärk täideti. Olulisemate ettepanekutena võib esile tuua joogaturismitootete pakkumise info-side ja finantsvaldkonnas töötavatele inimestele tekitamiseks juurde nõudlust joogateenuste järele. Oluline on teha koostööd kohaliku

toidu pakkujatega, eriti taimetoidu valdkonnas ning pakkuda joogaturistile piirkonna kultuuripärandist tulenevalt kultuurilist elamust. Joogaturismi saab edukalt siduda loodusturismiga.

Kuigi joogateenuse pakkujad ei näe seost turismimajandusega, on joogalaagrite ja -väljasõitude korraldajad siiski reisisettevõtjad. Täiuslikuma joogapuhkuse pakkumiseks, mis sisaldaks kõiki teenuseid on vaja aga turismiettevõtja luba. Suurimaks ettevõtmiseks oleks aga joogatalu või -küla rajamine Eesti looduskaunisse piirkonda, kus oleks arvestatud aastaegade vaheldumise ja erinevate nišisihtgruppide olemasoluga.

Tehtud ettepanekud on soovituslikud eelkõige joogateenuste pakkujatele, kes korraldavad joogaga seotud väljasõite, laagreid, koolitusi ja muid joogaturistidele sobivaid pakette ja teenuseid. Käesoleva lõputöö uuringute tulemused ei võimalda teha laiemaid üldistusi. Järgnevates uuringutes tuleks uurida väljaspool joogakeskuseid tegutsevaid jooga praktiseerijaid. Lõputöö ette valmistamisel ei saadud piisavalt andmeid välismaalastest joogahuviliste kohta ning nende motivatsioon ja vajadused tulla Eestisse joogaga seonduvatel põhjustel vajavad edasist uurimist.

## VIIDATUD ALLIKAD

1. **Bushell, R., Sheldon, P., J.** 2009. Wellness and tourism. Mind, body, spirit, place. New York: Cognizant Communication.
2. **Cramer, H., Lauche, R., Hohmann, C., Langhorst, J., Dobos, G.** 2013. Yoga for chronic neck pain; a 12-month follow-up. Pain Medicine, Vol. 14, pp. 541–548.
3. Eesti Riiklik Turismiarengukava 2014–2020. –Majandus ja kommunikatsiooniministeerium, 2013. [<https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/3191/1201/3015/lisa.pdf#page=1&zoom=auto,0,843>] 22.12.13
4. **Ernst, E.** 2002. Complimentary and alternative medicine: what is it all about? Occupational and environmental medicine, Vol. 59, pp. 140–144.
5. Esmakordselt tunnustati Lääne-Eesti parimaid. 2012. Lääne-Eesti turism. [<http://www.westestonia.ee/mtue-laeae-eesti-turism/regiooni-parimate-tunnustamine/>] 6.05.14.
6. **Esquivel, R.** 2009. Center of Awareness and Wellbeing. [<http://www.autoestima-y-exito-personal.com/Yoga-Studio.html>] 3.05.14.
7. **Fullagar, S., Markwell, K., Wilson, E.** 2012. Slow tourism: Experiences and mobilities. Toronto: Channel View Publications.
8. **Golden, N.** 2013. Yoga for all seasons: winter. Gaiam life. [<http://blog.gaiam.com/yoga-for-all-seasons-winter/>] 3.05.14.
9. **Hardy, J.** 1997. Yoga holidays. [[http://www.justinehardy.com/pages/journalism\\_01/journalism\\_01\\_item.asp?journalism\\_01ID=75](http://www.justinehardy.com/pages/journalism_01/journalism_01_item.asp?journalism_01ID=75)] 18.04.14
10. Health and wellness tourism. 2004. Global Travel and Tourism Analyst. London: Mintel.

11. **Heintzman, P., Patriquin, E.** 2012. Leisure and social and spiritual well-being. – Leisure and aging: Theory and practice. Toim: Gibson, H., Singleton, J. pp. 159–177.
12. **Hill, J.** 2002. Sport, leisure and culture in twentieth-century Britain. Basingstoke: Palgrave.
13. **Holladay, P., J., Ponder, L., M.** 2012. Identification-of-self through a yoga-travel-spirit nexus. *Akademisk kvarter*, Vol. 4, pp. 308–317.
14. **Hoyez, A.** 2007. The „world of yoga“: The production and reproduction of therapeutic landscapes. *Social Science and Medicine*, Vol. 65, pp. 112–124.
15. IV kvartalis keskmise brutokuupalga tõus veidi aeglustus. 2014. Statistikaamet. [<http://www.stat.ee/72408>] 6.04.14
16. **Jõgi, A.** 2010. Otepää kuplite vahel sünnib joogatalu. *Tartu Postimees*. [<http://tartu.postimees.ee/266758/otepaa-kuplite-vahel-sunnib-joogatalu>] 3.05.14.
17. **Kim, H., Ryu, J., Kim, K., Song, S.** 2013. Effects of yoga on sexual function in Aomen with metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Journal of Sexual Medicine*, Vol. 10, pp. 2741–2751.
18. **Lakkireddy, D., Atkins, D., Pillarisetti, J., Ryschon, K., Bommana, S., Drisko, J., Vanga, S., Dawn, B.** 2013. Effect of yoga on arrhythmia burden, anxiety, depression, and quality of life in paroxysmal atrial fibrillation. *Journal of the American College of Cardiology*, Vol. 61 (11), pp. 1177–1182.
19. **Lea, J.** 2008. Retreating to nature: rethinking “therapeutic landscapes”. *Area*, Vol. 40 (1), pp. 90–98.
20. **Lehto, X., Y., Brown, S., Chen, Y., Morrison, A., M.** 2006. Yoga tourism as a niche within the wellness tourism market. *Tourism Recreation Research*, Vol. 31, pp. 25–35.
21. Marketing Mix: News of the world. 2001. Marketing. [<http://www.marketingmagazine.co.uk/article/79330/marketing-mix-news-world>] 18.04.14
22. MTÜ Joogafestival. 2014. Kes me oleme? [<http://www.joogafestival.ee/festivali-elu-olu/mtu-joogafestival/>] 21.02.14
23. **Norman, A.** 2011. Spiritual tourism. London: The Tower building
24. **Olsen, D.** 2006. Typologies of spiritual tourists. London: Routledge.

25. **Pritchard, A., Morgan, N., Ateljevic, I.** 2011. Hopeful tourism: a new transformative perspective. *Annals of Tourism Research*, Vol. 38 (3), pp. 941–963.
26. Põhja-Eesti kohalik toit. 2014. Arenduskoda. [http://kohaliktoit.arenduskoda.ee/toitlustaja] 2.05.14.
27. **Raju, M.** 2012. Vaheaeg. [https://kikivarvul.wordpress.com/2012/11/07/vaheaeg/] 3.05.14.
28. **Rani, K., Tiwari, S., C., Singh, U., Agrawal, G., G., Srivastava, N.** 2011. Six-month trial of Yoga Nidra in menstrual disorder patients: Effects on somatoform symptoms. *Industrial Psychiatry Journal*, Vol. 20 (2), pp. 97–102.
29. **Ratz, T., Michalko, G., Kovacs, B.** 2008. The influence of Lake Balaton's tourist milieu on visitors' quality of life. *Tourism*, Vol. 56 (2), pp. 127–142.
30. Retreat FAQs. Spirit Rock. [http://www.spiritrock.org/retreat-faqs] 18.04.2014
31. **Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., Thomas, S.** 2013. National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, Vol. 21, pp. 313–323.
32. **Samlik, A.** 2011. Turismisektori kõige kallimaks valuutaks on saanud usaldus. Äripäev. [http://www.aripaev.ee/opinion/2011/8/6/turismisektori-koige-kallimaks-valuutaks-on-saanud-usaldus] 7.05.14.
33. **Sharpley, R., Jepsen, D.** 2010. Rural tourism: a spiritual experience. *Annals of Tourism Research*, Vol. 38, pp. 52–71.
34. **Smith, M., Kelly, C.** 2006. Wellness tourism. *Tourism Recreation Research*, Vol. 31 (1), pp. 1–4.
35. **Smith, M., Puczko, L.** 2009. Health and wellness tourism. USA: Elsevier.
36. **Smith, M; Puczko, L.** 2014. Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel. New York: Routledge.
37. **Soopan, I.** 2012. Haapsalu joogafestival võitis Lääne-Eesti aasta turismiteo auhinna. [http://www.laanlane.ee/article/haapsalu-joogafestival-v%C3%B5itis-l%C3%A4ne-est-eeesti-aasta-turismiteo-auhinna] 3.05.14.
38. Suve kava. Polli talu. [http://pollitalu.wordpress.com/suve-kava/] 3.05.14.
39. **Zaicenkoviene, K., Stasiulis, A., Aleksandraviciene, R., Stasiuleviciene, L.** 2013. Yoga practice has minor influence on respiratory function at rest in men and woman. *Education. Physical Training. Sport*, Vol. 88 (1), pp. 97–101.

40. The Global Wellness Tourism Economy. Executive Summary. 2013. Global Wellness Institute.  
[[http://www.globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/wellness\\_tourism\\_economy\\_exec\\_sum\\_final\\_10022013.pdf](http://www.globalspaandwellnesssummit.org/images/stories/pdf/wellness_tourism_economy_exec_sum_final_10022013.pdf)] 6.05.14.
41. Vaimse süvenemise paik. Lilleoru. [<http://www.lilleoru.ee/et/content/vaimse-suvenemise-paik>] 3.05.14
42. **Willis, A.** 2009. Restorying the self, restoring place: Healing through grief in everyday places. *Emotion, Space and Society*, Vol. 2, pp. 86–91.
43. **Voigt, C., Brown, G., Howat, G.** 2011. Wellness tourists: in search of transformation. *Tourism Review*, Vol. 66, pp. 16–30.
44. **Yeoman, I.** 2008. *Tomorrow's tourist: Scenarios and trends*. UK: Elsevier.
45. Yoga and Pilates. 2009. London: Mintel International.  
[<http://oxygen.mintel.com/display/458930/>] 18.04.14.

## Lisad

### Lisa 1. Joogaturismi motivatsiooni dimensioonide tegurid

(A) „Vaimsuse otsimise“ dimensioon (Lehto *et al.* 2006: 31):

- et saaksin selgust otsuste langetamiseks;
- et süvendaksin oma vaimsust;
- et uuendaksin ennast;
- et kohtuda ja suhelda sarnaste huvidega inimestega;
- et osaleda joogaseminaridel, mis ei ole kättesaadavad minu kodukandis.

(B) „Vaimse heaolu suurendamise“ dimensioon (Lehto *et al.* 2006: 31):

- et olla õnnelik ja tänulik;
- et eemaldada kiire eluga kaasnenud stress;
- et olla paindlikum nii kehas kui mõttes;
- et võimaldada mul leida tasakaal elus.

(C) „Füüsilise oleku parendamise“ dimensioon (Lehto *et al.* 2006: 31):

- et teha trenni;
- et tugevdada oma lihaseid, eriti käsi ja kõhulihast;
- et keha toniseerida;
- et hoiduda ülesöömisest.

(D) „Negatiivsete emotsioonide kontrollimise“ dimensioon (Lehto *et al.* 2006: 31):

- Et aidata mul vihahooge kontrolli all hoida;
- et aidata mul mitte tunda ärevust.



## Lisa 2. Vaimsete ja terviklike puhkuste tüpoloogia ja tegevused

Vaimsed ja terviklikud puhkused: tüpoloogia ja tegevused (Bushell, Sheldon 2009: 91):

- terapeutiline – nagu spaad, thalassoteraapia, massaaž, aroomiteraapia;
- raviv – Ajurveeda (*ayurvedic*) ravi, Reiki, refleksoloogia, kristallravi, astroloogia ja tarot;
- mõtisklev – retriidid, meditatsioon, palve, visualiseerimine;
- aktiivne – jooga, Pilaates, Tai Chi, Aleksandi tehnika;
- loominguline – joonistamine, kirjutamine, teatrikunst, tantsimine;
- valgustav – palverännak, pühad paigad, müstilise maastikud;
- interaktiivne – vabatahtlikuks olemine, kogukonna kaasamine, osalemine rituaalidel ja festivalidel;
- isiklik areng – nõustamine, stressiga toimetulek, elu strateegiad;
- looduslik – suvekliima, rikkumata rannad, värvilised aiad, puhas vesi, õhk;
- mürkidest puhastav – tervislikud orgaanilised taimetoidud.

### Lisa 3. Küsimustik joogaturistide uurimiseks

Milline oleks ideaalne joogareis?

Sooviksite minna joogareisile, kuid ei ole leidnud seda õiget. Olen Pärnu kolledži üliõpilane Birgit Toode ja uurin oma lõputöö raames joogaturismi temaatikat. Palun Teie kaasabi joogahuviliste reisimotivatsiooni ja -soovide väljaselgitamiseks. Palun leidke mahti lisatud küsimustikule vastamiseks! Küsimused on anonüümsed.

Ankeedis on 24 küsimust

Jooga küsimused

1. Kui tihti tegelete joogaga? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Iga päev
- Paar korda nädalas
- 1 kord nädalas
- Paar korda kuus
- Teised

2- Kus tegelete joogaga? (Palun valige kõik mis sobib)

- Kodus
- Joogakeskuses kodu lähedal (samal linnas)
- Joogakeskuses kodust kaugel (teises linnas)
- Eraõpetaja juures
- Teised:

3. Kui kaua olete tegelema joogaga? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Esimene kuu
- Mõni kuu
- Esimene aasta
- Paar aastat
- Rohkem kui 3 aastat

### Lisa 3 järg

4 Millist joogat harrastate? (Palun valige kõik mis sobib)

- Hatha joogat
- Tantra joogat
- Kundalini joogat
- Bhakti joogat
- Bikrami joogat
- Infrajoogat
- Ashtanga joogat
- Ei tea
- Teised:

5 Mitmel joogareisil olete osalenud (peamiseks reisieesmärgiks joogaga tegelemine)?

Kirjutage vastus siia:

6 Võimalusel sooviksite osaleda järgmisel aastal joogareisil? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Jah
- Ei

Joogareisi motivatsiooni küsimused

7 Mis eesmärgil läheksite joogareisile? (Palun valige kõige sobivaim vastus)

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Suurendada jõudu ja vastupidamist					
Suurendada painduvust					
Kaalu langetada					
Tunda end meeleliselt ja füüsiliselt tugevana					

### Lisa 3 järg

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Tühjendada meel ja eemaldada halvad mõtted					
Seista silmitsi ja võidelda sõltuvuste vastu					
Keha ja meele värskendamine					
Noorendamine					
Teiste kultuuride kogemine					
Jooga filosoofiaga tegelemine					
Praeguse joogateadmiste ja -praktika laiendamine ja arendamine					
Erinevatest kultuuritegevustest osa saamine: kunst, tants ja keeled					
Soov kohtuda uute inimestega					
Põgenemine tavaelu ja töö pingetest					
Vaimne paranemine					
Teist tüüpi puhkuse kogemine					
Jooga on hetkel populaarne ja moodne					
Soov iseennast arendada					
Erilise turismitoote kogemus					
Individuaalse, isikliku kogemuse saamine					
Et saaksin selgust otsuste langetamiseks					

### Lisa 3 järg

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Et süvendaksin oma vaimsust					
Et uuendaksin ennast					
Et kohtuda ja suhelda sarnaste huvidega inimestega					
Et osaleda joogaseminaridel, mis ei ole kättesaadavad minu kodukandis					
Et olla õnnelik ja tänulik					
Et eemaldada kiire eluga kaasnenud stress					
Et olla paindlikum nii kehas kui mõttes					
Et võimaldada mul leida tasakaal elus					
Et teha trenni					
Et tugevdada oma lihaseid, eriti käsi ja kõhulihast					
Et keha toniseerida					
Et hoiduda ülesöömisest					
Et aidata mul vihahooge kontrolli all hoida					
Et aidata mul mitte tunda ärevust					
Et vabaneda tervist häirivatest füüsilistest vaevustest					

### Lisa 3 järg

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Tühjendada meel ja eemaldada halvad mõtted					
Seista silmitsi ja võidelda sõltuvuste vastu					
Keha ja meele värskendamine					
Noorendamine					
Teiste kultuuride kogemine					
Jooga filosoofiaga tegelemine					
Praeguse joogateadmiste ja –praktika laiendamine ja arendamine					
Erinevatest kultuuritegevustest osa saamine: kunst, tants ja keeled					
Soov kohtuda uute inimestega					
Põgenemine tavaelu ja töö pingetest					
Vaimne paranemine					
Teist tüüpi puhkuse kogemine					
Jooga on hetkel populaarne ja moodne					
Soov iseennast arendada					
Erilise turismitoote kogemus					
Individuaalse, isikliku kogemuse saamine					
Et saaksin selgust otsuste langetamiseks					

### Lisa 3 järg

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Et süvendaksin oma vaimsust					
Et uuendaksin ennast					
Et kohtuda ja suhelda sarnaste huvidega inimestega					
Et osaleda joogaseminaridel, mis ei ole kättesaadavad minu kodukandis					
Et olla õnnelik ja tänulik					
Et eemaldada kiire eluga kaasnenud stress					
Et olla paindlikum nii kehas kui mõttes					
Et võimaldada mul leida tasakaal elus					
Et teha trenni					
Et tugevdada oma lihaseid, eriti käsi ja kõhulihast					
Et keha toniseerida					
Et hoiduda ülesöömisest					
Et aidata mul vihahooge kontrolli all hoida					
Et aidata mul mitte tunda ärevust					
Et vabaneda tervist häirivatest füüsilistest vaevustest					
Teiste kultuuride kogemine					

### Lisa 3 järg

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Jooga filosoofiaga tegelemine					
Praeguse joogateadmiste ja –praktika laiendamine ja arendamine					
Erinevatest kultuuritegevustest osa saamine: kunst, tants ja keeled					
Soov kohtuda uute inimestega					
Põgenemine tavaelu ja töö pingetest					
Vaimne paranemine					
Teist tüüpi puhkuse kogemine					
Jooga on hetkel populaarne ja moodne					

8 Kellega lähetsite joogareisile? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Üksi
- Sõbraga
- Elukaaslasega/paarilisega
- Pereliikmega
- Teised

9 Milline oleks ideaalne sihtkoht või keskkond joogareisile minekuks? Põhjenda

Kirjutage vastus siia:

[Võid kirjutada riigi nime või iseloomustada maastikku (mägine, mere ääres, soe/külm jne).]



### Lisa 3 järg

10 Joogareisile minnes eelistate, et... (Palun valige kõik mis sobib)

- kõik oleks organiseeritud ja te ei peaks millegi pärast muretsema
- teil oleks vabadus teha omi asju enda valitud ajal
- jooga moodustaks vaid ühe osa reisist teiste tegevuste hulgas
- saaksite praktiseerida võimalikult palju erinevaid jooga stiile
- ööbimine toimuks spaahotellis
- joogat andev õpetaja räägiks eesti keelt
- joogat andev õpetaja oleks rahvusvaheliselt tunnustatud
- Teised:

11. Järjestage palun joogareisi teiste tegurite olemasolu tähtsus! (Palun nummerdage kõik kastid alustades 1-st kuni 7)

- Looduslikud vaatamisväärsused
- Spaa
- Kultuuri vaatamisväärsused
- Ainult jooga
- Sport
- Meelelahutus
- Poodlemine

Üldised küsimused

12 Kuidas hindate oma füüsilist terviseseisundit? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Väga hea - ei esine vaevusi
- Keskmine - esineb mõningaid vaevusi
- Väga halb - esineb mitmeid vaevusi
- Ei oska öelda

### Lisa 3 järg

13 Kui teil esineb vaevusi, siis milliseid? (Palun valige kõik mis sobib)

- Väsimus
- Masendumine
- Unetus
- Kehakaalu kõikumine ehk jo-jo efekt
- Menstruaalhäired
- Hingamistalitluse häired
- Südame rütmihäired
- Krooniline kaelavalu
- Ainevahetushäired
- Seksuaalhäired
- Teised:

[Uuringud on tõestanud, et jooga abil on võimalik vabaneda teatud vaevustest, kuid vastavalt vaevusele tuleb valida ka harjutused ja joogastiil.]

14 Kui tihti tegelete füüsilise treeninguga? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Iga päev
- Paar korda nädalas
- 1 kord nädalas
- Paar korda kuus
- Teised:

### Lisa 3 järg

15 Kui palju vaba aega on teil keskmiselt iga päev iseendaga tegelemiseks? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Vähem kui 1 tund
- Kuni 2 tundi
- Kuni 3 tundi
- Rohkem kui 3 tundi
- Teised

16 Umbes kui palju te olete sooritanud õõbimisega reise viimase kahe aasta jooksul?

Kirjutage vastus siia:

17 Millist toitu eelistate? (Palun valige kõõik mis sobib)

- Taimetoitu
- Toortoitu
- Kohalikust toorainest valmistatud toitu
- Liha
- Teised:

18 Mil määral nõustute järgnevate väidetega? (Palun valige kõõige sobivaim vastus)

	Täiesti nõus	Nõus	Ei oska öelda	Ei nõustu	Üldse ei nõustu
Olen rahul oma isikliku eluga					
Olen rahul pere eluga					
Olen rahul suhetega kolleegidega					
Olen rahul tööga					
Olen rahul sõõpradega					

### Lisa 3 järg

19 Mis iseloomustab kõige enam teie tööd? (Palun valige kõik mis sobib)

- Erialaste teadmiste valdamise nõue
- Koos töötamine paljude inimestega
- Erialaste oskuste valdamise nõue
- Nõuab palju vaimset pingutust
- Istuva eluviisiga töö
- Palju reisimist sisaldav töö
- Palju füüsilist tööd nõudev töö
- Teised:

20 Mitu tundi nädalas te töötate?

Kirjutage vastus siia:

21 Kui suur on teie kuue kuu keskmine neto kuupalk?

Kirjutage vastus siia:

[Teie vastus aitab määratleda joogareisi hinnaklassi]

22 Milline on teie haridustase? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Kõrgharidus
- Keskharidus
- Põhiharidus
- Teised

23 Teie sugu? (Palun valige ainult üks järgnevatest)

- Naine
- Mees

24 Mis aastal te sündisite?

Kirjutage vastus siia:

#### **Lisa 4. Intervjuu küsimused joogateenuste pakkujatele**

- Millist jooga stiili te õpetate?
- Kui te olete varem korraldanud joogareise või osalenud mõnes õpetajana, siis palun kirjeldage mida need endast ette kujutasid (mida tehti, kuhu mindi)?
- Kui te olete ka ise reisinud selleks, et joogat praktiseerida, siis mida see reis endast ette kujutas (mida tehti, kuhu mindi, mis eesmärgil läksite) ja kuidas meeldis?
- Miks peaks joogaõpilane osalema joogareisil? Mis see talle annab?
- Milliseid võimalusi näete Eestis joogareiside korraldamiseks?
- Mida saaks Eestis teha, et köita teiste maade, näiteks lähiriikide inimeste huvi tulla siia joogaga seonduvatel põhjustel?
- Milliseid inimesi ootate enda korraldatud joogareisile, kui te korraldaksite ühe?

## Lisa 5. Eesti joogateenuse pakkujad

Asukoht	Joogateenuse pakkujad
T a l l i n n	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aili Jõelet FIE Sivananda jooga (Aili Jõelet): Šivananda jooga;</li> <li>• Anne-Ly Naukas: Krija Hatha jooga;</li> <li>• Annika Nõmberg: Krija Hatha jooga;</li> <li>• Eve Soppe: Krija Hatha jooga;</li> <li>• Imeline Elu MTÜ (Liina Ravneet Elvik): Kundalini jooga, Rasedate jooga, Tantsujooga;</li> <li>• Joogaklubi Sattva OÜ (Eva Reintak): Kundalini jooga;</li> <li>• Kadi Kütt OÜ (Kadi Kütt): Šivananda jooga;</li> <li>• Kadri Nurk: Krija Hatha jooga;</li> <li>• Kristiina Viires: Hatha jooga, Tantra;</li> <li>• Lastejooga MTÜ (Kristel Paimla ehk Manavjeet Kaur): Lastejooga;</li> <li>• Lihtne OÜ (Merit Raju): Kundalini jooga;</li> <li>• Maimu Opmann FIE (Maimu Opmann);</li> <li>• Marta Padrik: Krija Hatha jooga;</li> <li>• Mind&amp;Body OÜ (Karis Ross): Kundalini jooga;</li> <li>• Niihea OÜ (Heli Rennik, Kristi Karjatse, Kadri Hint, Sirli Taniloo): Kundalini jooga;</li> <li>• Päikesetants (Ülle Lember): Rasedate jooga;</li> <li>• Rahumäe Puhkekeskus MTÜ (Tiina Mirka): Kundalini jooga;</li> <li>• Silva Laius FIE (Silva Laius);</li> <li>• Spiritjooga OÜ (Katrin Kivi): Kundalini jooga;</li> <li>• Tallinna Joogaühing (Maimu Opmann, Ragnar Kurm, Lea Mäemat, Marilii Toots, Silva Laius, Merle Vau, Erna Tamm);</li> <li>• Tantratee (Andrew Barnes, Santoshi Amor, Dhyan Niten, Merliis Sulg): Tantra jooga, meditatsioon;</li> <li>• Tripura Sundari OÜ (Katrin ja Urmas Silman): Tantra jooga;</li> <li>• Valge Valgus OÜ (Eve-Mai Rao): Kundalini jooga;</li> <li>• YAM OÜ (Inga Põldma);</li> </ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art of Living OÜ (Veronika Krassavina): Sri Sri jooga, meditatsioon;</li> <li>• Ashtanga Yoga kool: Ashtanga jooga;</li> <li>• Avaja OÜ (Holger Oidjärv, Valli Pärn, Riina Klemet, Vaive Orgmäe, Margus Otsa, Mare Klement, Ülle Lember, Aiki Kübarsepp, Külle Kordemets): Tervise jooga, Klassikaline jooga, Hatha jooga, Veda jooga;</li> <li>• Bhairava jooga (Somananda, Liisa Vask, Assaf Peleg, Tiina Pappel): Tantra jooga, Hatha jooga, meditatsioon;</li> <li>• Bliss Yoga Studio (Natalie, Sigrid, Kadi): Vinyasa jooga, jooga mix, yin-yang jooga, rasedate jooga;</li> <li>• Dynamic Flow, Nidra jooga, Laste jooga;</li> <li>• Ha Tha joogatuba (Inga Põldma, Sigrid Nurme, Katrin Eensalu, Kristel Talvistu): Hatha jooga, Yin jooga, Vipassana meditatsioon, Iyengar mõjutustega jooga, Acro jooga;</li> </ul>

## Lisa 5 järg

Tallinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harmonia maja (Vipul Kumar Kansar, Kristi Pedaru, Külle Kordemets, Aiki Kübarsepp, Anne Tipner-Torn, Aiki Kübarsepp): Selja jooga, Ashtanga jooga, Klassikaline jooga, Rasedate jooga, Vinyasa Flow, Hatha jooga;</li> <li>• HathaWay Yoga Studio (Nesty): Hatha jooga;</li> <li>• Infra jooga/Infra Stúdio OÜ (Temea Milliron, Evelin Märtson, Leelo Jaanimägi, Krista Vendelin, Sirli Viirg, Kristi Vaher): Infrajooga - Vinyasa, Power;</li> <li>• Injoy Studio MTÜ (Diana, Anya, Gulya): Hatha jooga, Iyengar jooga;</li> <li>• Joogaruum (Ereli Järv, Gerli Järv): Ashtanga Vinyasa jooga, Dynamic Flow; Rocket Vinyasa, Vinyasa Flow, Yin jooga;</li> <li>• Kundalini jooga, rasedate jooga, Krija Hatha jooga, Šivananda jooga;</li> <li>• Kundalini stuudio/Liikuv Pilt OÜ (Raigo Ruga, Kleer Maibaum-Vihmar, Kalev Klaar, Kadi Kütt, Terri Ambur, Anne Kallas, Kersti Kõrs, Pirkko Kuusik, Kadi Tombak, Mai-Liis Toivar): Kundalini jooga, teraapiad;</li> <li>• Life Design Studio (Karis Rossi): Kundalini jooga;</li> <li>• Namaste stuudio/Namaste OÜ: Energy jooga, Klassikaline jooga, meditatsioon, Nidra jooga, Rasedate jooga;</li> <li>• Rahulolu keskus (Greta Kaupmees, Sirly Lill): Krija Hatha jooga, Dahni jooga, meditatsioon, Naerujooga;</li> <li>• Zen stuudio (Stella Kivi): Tao jooga;</li> <li>• Roosikodu stuudio (Küllli Roosi, Heli Rennik): Šivananda jooga, india tants, NIA treening;</li> <li>• Shaktihouse OÜ (Marina, Alla, Annely-Omni, Anastassia): Hatha jooga,</li> <li>• Studio 108 (Aale-Triinu Sonn, Jaak Kivimäe, Anneli Hallik, Anne-Ly Naukas, Viljo Rimmel, Toomas Õunap, Ain Padrik, Marta Padrik, Kai Padrik): Krija hatha jooga, meditatsioon, rasedate jooga</li> <li>• Studio La Ronda/La Ronda OÜ (Annika Nõmberg): Krija Hatha jooga, Kontori-jooga;</li> <li>• Stuudio How (Merilin Tamme, Toomas Õunap, Kersti Kõrs, Helen Piilpärk):</li> <li>• Stuudio VP7 (Eve Lukk, Kati-Pille Vihmar): Häälejooga, Shaktitants;</li> <li>• Taiji klubi (Maren): Šivananda jooga, Kundalini jooga;</li> <li>• Tasapisi tasakaal (Kadri Nurk, Reelika Rohtmaa): Krija-Hatha jooga, Šivananda jooga;</li> <li>• Wahe guru (Kristel Paimla, Merilin Tamme, Kalev Klaar, Kirti Kaur, Sukhdev Kaur, Margit Kurm, Katre Pajur, Heli Rennik, Egle Koppel, Mai-Liis Toivar): Kundalini jooga, Lastejooga, Rasedate jooga, Naad jooga, meditatsioon;</li> </ul> <p>Spordi- ja tantsuklubid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arctic Sport (Ivo Raenok, Terje Tähe, Kristi Vaher, Katrin Rebane): jooga, Rasedate jooga, YogafunC, Flow jooga;</li> <li>• Arigato spordiklubi (Kristi Pedaru, Eneli Kalve, Triin Villemson, Silja Siller, Reesi Kallas, Krista Vendelin, Kristel Paimla, Anu Riit): Kundalini jooga, Hot jooga, Vinyasa jooga;</li> </ul>
---------	--

## Lisa 5 järg

Tallinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idakeskus sport (Tiina, Ija, Irina): Kundalini jooga, Klassikaline jooga ehk jooga mix, Hatha jooga;</li> <li>• MyFitness (Mirjam Tinno, Kadi Reintam, Aleksei Kazubski, Ly Kütt, Enely Jääger, Anastassia Hisamova): Power jooga, jooga, Hatha jooga;</li> <li>• Reval Sport (Mirjam, Ly, Evelin): Tiibeti jooga, Yin-Yang jooga, Power jooga;</li> <li>• Sparta spordiklubi (Kristel Tamm, Sven Idarand, Anne Tipner-Torn, Silja Siler, Ingrid Van-Crujsen, Kristi Vaher): Hatha jooga, Ashtanga joogal põhinev</li> <li>• Status Club (Aili, Ivo, Enely): Hatha jooga, Šivananda jooga, Yin-Yang jooga;</li> <li>• Tantsugeen (Margo Laanvee): Hatha jooga;</li> <li>• Yogafunc, Flow jooga;</li> </ul> <p>Muu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ERSI kliinik (Algi Samm, Merle Vau): Kundalini jooga;</li> <li>• Holistiline kliinik (Katrin Jaik): Kundalini jooga;</li> <li>• Kiili lasteaed (Kristel Paimla): Laste jooga;</li> <li>• Massaažikool: joogaõpetus Kundalini jooga (Mai-Liis Toivar);</li> <li>• Tallinn Viimsi Spa (Kristi, Laura): Sauna jooga</li> <li>• Tallinna koda (Kristel Paimla): Kundalini jooga;</li> </ul>
Harjumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algi Samm: Kundalini jooga - Tabasalu;</li> <li>• Anneli Hallik: Krija Hatha jooga - Vaida;</li> <li>• Avaja OÜ (Valli Pärn): Klassikaline jooga - Aegviidu, Raasiku, Keila;</li> <li>• Evely Sokk: Kundalini jooga - Keila, Saue;</li> <li>• Hille Kalmus: Kundalini jooga - Viimsi;</li> <li>• Jaak Kivimäe: Krija Hatha jooga - Maidla küla;</li> <li>• Kadi Toompere: Kundalini jooga - Viimsi;</li> <li>• Kadri Nurk: Krija Hatha jooga - Viimsi, Kose-Uuemõisa, Kose;</li> <li>• Karis Ross: Kundalini jooga - Laagri;</li> <li>• Liina Elvik: Kundalini jooga - Tabasalu;</li> <li>• Manavjeet Kaur: Kundalini jooga - Kiili;</li> <li>• Naabri jooga (Sirli Viirg): Vinyasa Flow - Peetri;</li> <li>• Pille Zupping: Rasedate jooga - Viimsi, Loo;</li> <li>• Ragne Ruhno: Laste jooga - Aruküla;</li> <li>• Silva Laius FIE (Silva Laius) - Jüris;</li> </ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lilleoru keskus (Aale-Triinu Sonn, Ain Padrik, Anne-Ly Naukas, Anneli Hallik, Annika Nõmberg, Eve Soppe, Greta Kaupmees, Jaak Kivimäe, Jaanus Pihlak, Kadri Nurk, Kadri Karro, Kai Padrik, Kalev Kikas, Kalle Koop, Margit Kose, Marta Padrik, Meeri Keen, Pille Hendrikson, Reet Rehtsalu, Siiri Villido, Silva Kirsimägi, Toomas Õunap, Viljo Rimmel): Krija Hatha jooga - Rae vald;</li> </ul> <p>Spordi- ja tantsuklubid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keila Tervisekeskus (Eneli Kalve, Kristi): Vinyasa jooga, NIA - Keila;</li> </ul>



## Lisa 5 järg

Tallinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubi Laagri Tervis (Regina, Lenne): Hatha jooga - Laagri;</li> </ul> <p>Muu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiili Rahvamaja (Meeta Kalle): Hatha jooga - Kiili;</li> <li>• Laulasmaa spaa (Evely Sokk): Kundalini jooga - Laulasmaa;</li> </ul> <p>Pärispea Seltsimaja (Kristi Karjatse, Terje Luts): NIA, jooga - Pärispea;</p>
Tartu	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anne Kalvi: Traditsiooniline jooga;</li> <li>• Erna Tamm: Traditsiooniline jooga;</li> <li>• EstYoga OÜ (Veronika Krassavina): Sri Sri jooga;</li> <li>• Kristi Kass: jooga kontor, Šivananda jooga, Hatha jooga;</li> <li>• Marilii Toots: Traditsiooniline jooga;</li> <li>• Maris Albert: Kundalini jooga;</li> <li>• Õnevalgus OÜ (Tiia Adeya Meema): Rasedate jooga, Hatha jooga;</li> </ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sansaara Studio (Kalev Kikas, Eha Kooser): Krija Hatha jooga, Kundalini jooga, joogavõimlemine, Rasedate jooga;</li> <li>• Tartu joogakeskus/Vidya jooga OÜ (Anneli Naarits, Kaupo Tamm, Marek Ruut, Marilii Toots, Reelika Rohtmaa): Šivananda jooga, Klassikaline jooga, meditatsioon;</li> </ul> <p>Spordi- ja tantsuklubid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arctic Sport (Tiina Adeya Meema, Marilii Toots, Aina Eriksoo): Hatha jooga, jooga, YogafunC;</li> <li>• MyFitness (Aina Eriksoo, Ülle Põldmaa, Inga Neissaar, Reene Mägi): YogafunC, Ashtanga jooga;</li> <li>• Tähtvere Tantsukeskus (Evelyn Tuul): Dünaamiline jooga, Vinyasa Krama;</li> </ul> <p>Muu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babysport OÜ (Tiia Adeya Meema): Rasedate jooga;</li> <li>• Tartu Ülikooli kliinikum (Tiia Adeya Meema): Rasedate jooga;</li> </ul>
Tartumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anne Kalvi (Elva, Rannu);</li> </ul>
Pärnu	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Annika Nõmberg: Krija Hatha jooga;</li> <li>• Juta Ild: Kundalini jooga, Lastejooga;</li> <li>• Kai Siidirätsep;</li> <li>• Liis Luik: Kundalini jooga;</li> <li>• Päivlik &amp; Teised Taivalised OÜ (Andres Adamson);</li> </ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hingeruum (Helje Kasearu, Sirve Paldis): Hatha jooga, Naerujooga;</li> </ul> <p>Spordi- ja tantsuklubid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MyFitness (Mari-Liis Spreng): YogafunC;</li> <li>• Tervise paradisi (Murel Murakas, Andres Adamson): Power jooga, Klassikaline jooga;</li> </ul>

## Lisa 5 järg

Pärnumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadrin Karro: Krija Hatha jooga - Väandra;</li> <li>• Kai Siidirätsep - Uulu;</li> <li>• Merle Tomson: Laste jooga - Aruvälja;</li> </ul> <p>Muu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leesoja talu (Thule Lee): Tantra - Selja küla;</li> </ul>
Hiiumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuuru SA (Alne Lepna) - Kärkla, Emmaste, Käina lasteaiad;</li> </ul>
Ida-Virumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Külliki Küttis: Traditsiooniline jooga - Jõhvi, Lüganuse koolimaja;</li> </ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shanti joogakeskus/Sadala MTÜ (Julia Mironova, Edward Garden);</li> </ul> <p>Spordi- ja tantsuklubid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MyFitness (Julia Myronova, Eduard Sadala): jooga - Narva;</li> </ul>
Järvamaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marika Tootsi joogakool (Marika Toots) - Paide, Türi, Järva-Jaani, Koigi;</li> </ul>
Läänemaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaili Leht: Kundalini jooga - Pürksi küla;</li> </ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lahe joogapesa (Kaili Leht, Brit Ojamu): Kundalini jooga - Haapsalu;</li> <li>• Svetlana Nekraš FIE (Svetlana Nekraš, Toivo Jõgilaine): Šivananda jooga - Haapsalu;</li> </ul>
Lääne-Virumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kai Rohumäe - Rakvere, Kadrina lasteaiad;</li> </ul>
Põlvamaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aime Kuljus: Šivananda jooga - Põlva;</li> <li>• Kaja Bleive: Kundalini jooga - Põlva, Taevaskoja küla;</li> </ul>
Raplamaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadrin Karro: Krija Hatha jooga - Rapla, Järvakandi, Kehtna;</li> <li>• Viljo Remmel: Krija Hatha jooga - Rapla;</li> </ul>
Saaremaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kersti Kollom - Sandla kult. maja;</li> <li>• Spiritjooga OÜ (Katrin Kivi): Kundalini jooga - Kuressaare;</li> </ul>
Valgamaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruth Jürgens FIE (Ruth Jürgens);</li> <li>• Tasakaal MTÜ (Ruth Jürgens);</li> </ul>

## Lisa 5 järg

Viljandimaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anu Sööt: Kundalini jooga, Shakti tants ehk tantsujooga - Viljandi;</li><li>• Margit Kose: Krija Hatha jooga - Viljandi;</li><li>• Meeri Kreen: Krija Hatha jooga - Kõo, Viiratsi, Suure-Jaani, Võhma;</li></ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vana-Võidu joogastuudio (Eha Kooser): Kundalini jooga, tantsujooga, Rasedate jooga - Vana-Võidu küla;</li></ul> <p>Spordi- ja tantsuklubid:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maerobic (Ly Tolberg): Hatha jooga; Taastav jooga - Viljandi;</li><li>• MyFitness (Anu Sööt): jooga - Viljandi;</li></ul>
Võrumaa	<p>Õpetajad:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aime Kuljus: Šivananda jooga - Võru;</li><li>• Ragnar Kurm - Rõuge, Vastseliina, Võru, Antsla;</li></ul> <p>Keskused:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Võlvõru MTÜ (Kaja Bleive, Ragnar Kurm): Kundalini jooga, jooga - Võru;</li></ul>

## **SUMMARY**

### **DEVELOPMENT OF YOGA TOURISM OPPORTUNITIES IN ESTONIAN DOMESTIC TOURISM**

Birgit Toode

Modern life is not always healthy due to the stress caused by a fast-paced lifestyle and other harmful habits. As people have started to value their well-being, they have also begun to view travelling as a necessary component to their health (The Global Wellness Tourism Economy 2013: 1). Yoga tourism is one of the surging but understudied niche forms of tourism. Yoga service providers all over the world have noticed yoga phenomena and they are selling different packages and services, including camps and courses with accommodation and catering. Based on the information above, the subject of this thesis focuses on the development of yoga tourism opportunities in Estonian domestic tourism.

The thesis consists of introduction, three chapters, summary, list of references, English resume and annexes. The theoretical approach of yoga tourism is given in the first chapter. In the second chapter, the research methods to identify the demographics and profile of potential yoga tourists as well as the current situation for yoga tourism in Estonia for domestic tourism are described. The second chapter also explains the analyzed data. In the third chapter, suggestions to develop yoga tourism in the Estonian domestic tourism industry are made. The thesis includes following annexes: the factors of yoga tourism motivational dimensions, the typology and activities of spiritual and holistic vacations, questionnaire to investigate yoga tourists, interview questions for yoga service providers and the list of Estonian yoga service providers.

In the introduction of the thesis, two research questions have been raised. The carried out investigations allowed for the following answers. To the first question raised “Who is Estonian potential yoga tourist?”, the following was found: the typical Estonian yoga tourist is a woman between the ages of 35–54, she has received a higher education, and earns an above average salary. Additionally, her job does not require a lot of physical effort nor travelling. These typical travellers are dedicated to yoga practice as they find it is important to have physically trained bodies. The Estonian yoga tourist is satisfied with her overall life. For this target group, Hatha and Tantra yoga are the most practiced forms.

The Estonian yoga tourist is considered an allocentric tourist, who wishes to experience something new externally and internally i.e. combining the spiritual with the physical. For them, it is important to achieve holistic balance. Moreover, motivational factors of spiritual well-being were prioritized when planning to take a yoga vacation. The majority of respondents have not experienced a yoga trip, but they would want to go next year if possible. When choosing a yoga vacation the main attractions are natural sights and yoga practice.

The answer to the second research question “What are the opportunities to develop yoga tourism in domestic tourism?” identified the current situation of yoga tourism in Estonia. Estonian yoga service providers are located mainly in the largest cities as these locations have the highest demand for yoga services. These cities are Tallinn, Tartu and Pärnu. The most popular yoga forms for yoga service providers are Hatha, Krija Hatha and Kundalini yoga. In general, different forms of yoga are not combined. However, some do adapt their teachings according to individual needs. Yogis are a group of people who distinguish themselves from people who do not combine the practice of yoga and spirituality.

Currently, Yoga service providers found that the yoga tourism products and facilities should be adapted according to the target group. All the people practicing in yoga centres are also potential yoga tourists, who in turn are divided into groups with different needs. It was believed that yoga vacation could be combined with other activities. However, the research demonstrates that the duration of the trip should be

extended when other activities are involved, as the average length of yoga vacation is one week. All the yoga tourism products are not available for public. Another important factor when offering a yoga vacation is the personality of the instructor and the connection between the teacher and his/her student. Yoga can be used as a tool to help to solve the problems of modern day stress as practitioners can use gained knowledge to apply in their everyday lives. Typically, vegetarian food is offered in a yoga vacation. However, regardless of what food is offered, the focus is on offering natural and healthy food.

Estonia has natural resources for organizing yoga trips. However, the tourism services should be adapted to the level of yoga tourist target group. Cooperation between travel agencies in Estonia for reaching a broader audience is seen as necessary. Another obstacle is the fear of losing personal contact between the yoga teacher and student when using travel services. Yoga service providers see conflict between tourism and yoga, although the organized yoga camps and retreats are considered yoga tourism products. The majority of the seven yoga service providers interviewed considered creating a yoga farm necessary, which is seen as a cottage in the country side that focuses on yoga and holistic well-being.

The purpose of the thesis is to present proposals for the development of yoga tourism in Estonia's domestic tourism industry. The most important suggestions are the following: offering yoga tourism products to people working in the field of information-communication and the finances to create more demand for yoga services. It is important to work with providers of local food, especially in the field of vegetarian food and offer a cultural experience to yoga tourists according to region's cultural heritage. Yoga tourism can also be combined with nature tourism.

Although, yoga service providers do not see relation with tourism industry, the organizers of yoga camps and trips are tour operators utilizing yoga. In order to offer a complete yoga vacation that includes all the services, the tourism operator's licence is required. The greatest undertaking would be creating a yoga farm or a yoga village in a beautiful natural area in Estonia, where the seasonal changes and various niche target groups would be taken into account.

The made proposals are indicative particularly to yoga service providers, who organize trips, camps and courses related to yoga and other packages and services meant for yoga tourists. Results of the conducted research in the thesis do not allow for a broad generalization. Further studies should be made to explore yoga practitioners outside of yoga centres. Sufficient data could not be found in regards to foreign yoga enthusiasts and their motivations to come to Estonia, in relation to yoga. This also requires further investigation.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina

Birgit Toode

*(autori nimi)*

(sünnikuupäev: 20.10.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose  
Joogaturismi võimaluste arendamine Eesti siseturismis

*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on

Heli Tooman,

*(juhendaja nimi)*

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, **22.05.2014**