

HEVOSET OSANA HYVINVOINTIMATKAILUA

Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu

Suhonen Henrietta

Opinnäytetyö
Restonomikoulutus
Restonomi (AMK)

2021

Restonomikoulutus
Restonomi (AMK)

Tekijä	Henrietta Suhonen	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Mervi Angeria		
Toimeksiantaja	Lapin Saaga		
Työn nimi	Hevoset osana hyvinvointimatkailua. Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu.		
Sivu- ja liitesivumäärä	54 + 13		

Opinnäytetyössä toimeksiantajana oli islanninhevostalli Lapin Saaga, joka järjestää ratsastusvaelluksia Levillä Lapissa. Työn aiheena oli hyvinvointimatkailu. Työssä selvitettiin hyvinvointimatkailun tunnettavuutta ja sitä, miten hevoset yhdistyvät hyvinvointimatkailuun. Tehtävänä työssä oli suunnitella Lapin Saagalle hyvinvointiviikonloppu, joka sisältää erilaisia hyvinvointiteemaisia palveluita ja aktiviteetteja.

Hyvinvointimatkailua tarkasteltiin useasta eri näkökulmasta. Opinnäytetyössä selvitettiin hyvinvointimatkailun eri käsitteitä, niiden erilaisia tulkintoja, asiakasprofiilia ja hyvinvointimatkailun tulevaisuutta. Työssä tarkasteltiin myös luontomatkailua ja hevosmatkailua osana hyvinvointimatkailua. Tutkimustietoa tukemaan toteutettiin laadullinen kysely, haastattelu ja havainnointi. Näiden tuloksista saatiin arvokasta tietoa hyvinvointimatkailun tunnettavuudesta, käsityksistä ja hevosten tuomasta hyvinvoinnista.

Tutkimustulosten pohjalta suunniteltiin torstaista sunnuntaille kestävä Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu. Viikonloppu perustuu hevosista saatavaan hyvinvointiin ja sisältää hevosaktiviteettien lisäksi myös muita erilaisia hyvinvoinnin palveluita. Hyvinvointiviikonlopun tarkoituksena on lisätä matkailijan hyvinvointia niin henkisestä kuin fyysisesti.

Avainsanat

hyvinvointimatkailu, hyvinvointi, tuotekehitys, hevosmatkailu, luontomatkailu

Degree Programme in Hospitality
Management
Bachelor of Hospitality Management

Author	Henrietta Suhonen	Year	2021
Supervisor	Mervi Angeria		
Commissioned by	Lapin Saaga		
Subject of thesis	Horses as part of wellness tourism. The Lapin Saaga's Wellness Weekend		
Number of pages	54 + 13		

The thesis was made to the Lapin Saaga Stables. They provide riding treks with Icelandic Horses in Lapland. The subject of the thesis was wellness tourism. The work explored the awareness of wellness tourism and how horses can be part of wellness tourism. The task at work was to plan a wellness weekend for the Lapin Saaga Stables and which will include a variety of wellness services and activities.

Wellness tourism was looked from several different perspectives. The thesis clarifies the different terms of wellness tourism, customer segment of wellness tourism and the future of wellness tourism. The work also examines nature tourism and horse tourism as part of wellness tourism. A qualitative survey, interview and observations was conducted to support the research information. From the research results gained valuable information on the awareness of wellness tourism, perceptions of wellness tourism and how the wellness brought by horses.

The Lapin Saaga's Wellness Weekend made based on the research results. The weekend extends from Thursday to Sunday and is based on wellness brought by horses. Also, the Wellness Weekend includes other various wellness services. The purpose of the wellness weekend is to increase the traveller mental and physically wellbeing.

Key words wellness tourism, wellbeing, product development, horse tourism, nature tourism

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HYVINVOINTIMATKAILU	8
2.1	Hyvinvointimatkailu osana terveysturmatkailua.....	8
2.2	Hyvinvointimatkailun määritelmä ja käsitteet	10
2.3	Luontomatkailu osana hyvinvointimatkailua.....	13
2.4	Hyvinvointimatkailijan profiili ja kohderyhmä.....	14
2.5	Hyvinvointimatkailun tulevaisuus ja kehittäminen	16
3	HEVOSET MATKAILUSSA	18
3.1	Islanninhevostalli Lapin Saaga	18
3.2	Hevosmatkailu	18
3.3	Vaellusratsastus	20
3.4	Hyvinvointia hevosista	21
4	MATKAILUTUOTTEIDEN TAI -PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN.....	23
4.1	Matkailutuotteen tuotekehitys	23
4.2	Työssä käytetyt tutkimus- ja kehittämismenetelmät.....	26
4.2.1	Kysely Lapin Saagan asiakkaille	26
4.2.2	Havainnointi itsedokumentointimenetelmällä	27
4.2.3	Toimeksiantajan ja talliemännän haastattelu.....	28
5	HYVINVOINTIMATKAILUN SELVITYS	29
5.1	Kyselyn tulokset.....	29
5.1.1	Hyvinvointimatkailu ja hyvinvoinnin kokemukset	29
5.1.2	Kokemukset Lapin Saagalla.....	34
5.1.3	Unelmien hyvinvointiviikonloppu	37
5.2	Tallipäiväkirjan tulokset.....	39
5.3	Haastatteluiden tulokset.....	41
5.4	Selvityksen yhteenveto	42
6	LAPIN SAAGAN HYVINVOINTIVIIKONLOPPU	45
6.1	Tuotekehitysprosessi	45
6.2	Ideointi ja suunnittelu	46
6.3	Hyvinvointiviikonlopun ohjelma.....	47

7 POHDINTA.....	51
LÄHTEET.....	53
LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on hyvinvointimatkailu, jota lähestytään teemalla hevoset osana hyvinvointimatkailua. Business Finlandin sivuilla (2020) kerrotaan, että hyvinvointimatkailun tarkoituksena on tuottaa matkailijalle kokonaisvaltaista sekä psyykkistä että fyysistä hyvää oloa. Kansainvälisen matkailun yksi nopeimmin kasvava osa-alue on hyvinvointimatkailu. Perinteisesti vain kylpylälomia on pidetty hyvinvointimatkailuna, mutta hyvinvointimatkailijoista jopa 59 % etsii nykyään muunlaista sisältöä lomamatkalleen. Hyvinvointimatkailun sisällön kehittyessä päästään hyödyntämään suomalaisen hyvinvointimatkailun kulmakiviä: luontoa antimeen ja aktiviteetteineen.

Hyvinvointimatkailu on kuitenkin tutkimuskohteena melko uusi. Aihepiiriin liittyvien käsitteiden kirjo on laaja, mikä tekee asiasta todella monisyisen. (Konu 2017, 76.) Tavoitteena opinnäytetyöllä on lisätä hyvinvointimatkailun tunnettavuutta ja tuoda hevoset osaksi hyvinvointimatkailua. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Levillä sijaitseva islanninhevostalli Lapin Saaga. Tavoitteena Lapin Saagalla on kehittää toimintaa. Yrityksessä on ollut jo pidemmän aikaa tavoitteena tuoda hyvinvointimatkailu osaksi ratsastustoimintaa ja luoda uudenlainen hyvinvointiteemainen matkailutuote vastaamaan tulevaisuuden kysyntään.

Hyvinvointimatkailun vähäisen tutkimistiedon tueksi ja tiedon syventämiseksi, opinnäytetyössä selvitettiin laadullisen kyselyn, haastattelun ja havainnoin avulla hyvinvointimatkailun tunnettavuutta sekä kokemuksia. Tutkimuksilla selvitettiin myös matkailijoiden kokemuksia hevosten tuomasta hyvinvoinnista.

Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella Lapin Saagalle hyvinvointiviikonloppu, joka pitää sisällään erilaisia hyvinvointiteemaisia palveluita. Hyvinvointiviikonloppun keskiössä ovat hevoset ja hevosista saatava hyvinvointi. Hyvinvointiviikonloppu valikoitui opinnäytetyön tehtäväksi ainutlaatuisuutensa vuoksi. Sen suunnittelussa käytettiin apuna toimeksiantajan sekä kyselyyn vastanneiden asiakkaiden toiveita.

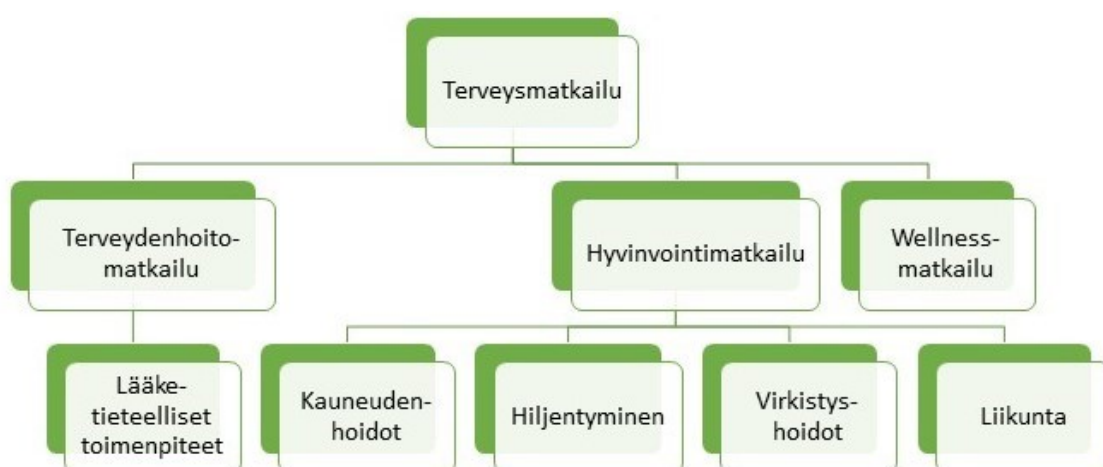
Hyvinvointiviikonloppua ei opinnäytetyön toteutuksen aikana päästy toteuttamaan, mutta suunnitelma jää toimeksiantajan jatkokehittäväksi. Hyvinvointi-

matkailu nähdään nousevana matkailumuotona ja opinnäytetyössä kehitetylle hyvinvointiteemaiselle tuotepaketille on toimeksiantajan mielestä kysyntään. Opinnäytetyössä saatiin uutta tutkimistietoa, mitä toimeksiantaja voi hyödyntää tulevaisuudessa toimintansa kehittämisessä.

2 HYVINVOINTIMATKAILU

2.1 Hyvinvointimatkailu osana terveystmatkailua

Hyvinvointimatkailun kattokäsitteenä on terveystmatkailu, joka voidaan jakaa kahteen alakäsitteeseen: terveydenhoitomatkailuun ja hyvinvointimatkailuun (Kuvio 1). Wellness-matkailu voidaan nähdä hyvinvointimatkailun rinnakkaiskäsitteenä tai alakäsitteenä riippuen näkökulmasta. (Smith & Puczko 2009, 7; Suontausta & Tyni 2005, 41.)



Kuvio 1. Terveystmatkailun suositeltavat nimikkeet (Suontausta & Tyni 2005, 41)

Terveystmatkailun alle mahtuu laajasti erilaisia terveyteen sekä hyvinvointiin liittyviä matkailun muotoja ja tapoja. Smithin ja Puczkon mukaan Van Spielen määrittelee terveystmatkailun olevan vapaa-ajalla tapahtuvaa kotoa poissaoloa, jonka tärkeimpänä tavoitteena on terveys. Hän on määritellyt viisi erilaista terveystmatkan komponenttia:

1. Hauskat aktiviteetit ja aurinkoa
2. Terveelliset aktiviteetit, joiden keskeinen motiivi ei kuitenkaan ole terveys. Esimerkiksi urheiluaktiviteetit ja seikkailut.
3. Matkustaminen, jonka päämotiivina on terveys. Esimerkiksi itselle parempiin ilmasto-olosuhteisiin matkustaminen.
4. Hieronta, sauna ja muut terveystaktiviteetit

5. Lääkinnällinen hoito (Smith & Puczkó 2009, 4.)

Vuosien aikana hyvinvointi- ja lääketieteellisen matkailun tavoitteet ovat syventyneet. Edellä mainittujen Van Spielenin määrittelemien terveysturmatkailun viiden komponentin lisäksi terveysturmatkailun tulisi olla:

- Ennakoivaa tai aktiivista
- Matkan ensisijainen motiivi
- Lääkärin määräämää tai matkailijan henkilökohtainen päätös
- Pitkän aikavälin tavoitteen hakemista esimerkiksi kuntouksella
- Perustua henkilökohtaiseen sitoutumiseen
- Hyvinvoinnin kaikkien ulottuvuuksien tasapainon saavuttamista (Smith & Puczkó 2014, 225.)

Hyvinvointi sekä terveys käsitteinä tarkoittavat eri asioita eri maissa ja eri asianyhteyksissä. Aasiassa tärkeänä pidetään henkilökohtaista hyvinvointia, hyvää elämäntapaa ja työssäkäyvien ihmisten stressin vähentämistä. Hyvinvointia edesautetaan erinäisillä kylpylä- ja vartalohoidoilla sekä myös kauneusleikkauksilla. Itä- ja Keski-Euroopassa terveys käsitteellä tarkoitetaan enemmänkin parantumista lääkitsemättä tai psyykkisesti. Länsi-Euroopassa tunnetaan hyvinvointiin liitetty historiallinen kylpylämatkailu sekä meren elementteihin perustuvat hoidot. Eteläisessä Euroopassa merenrannan vaikutuksia pidetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisenä. Aurinko, meri-ilma, meren elementit ja rento elämäntyyli ovat tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä. Turkissa taas kylpylöitä pidetään hyvinvoinnin lähteenä. Kun taas Skandinaviassa ulkoilu ja liikunta tuo ihmisille hyvinvointia sekä lisää terveyttä. (Smith & Puczkó 2009, 6.)

Länsimaisen ja aasialainen hyvinvoinnin käsitys eroaa paljon toisistaan. Ikivanha perinne eurooppalaisista kylpylöistä on kaukana aasialaisesta hengellisestä hyvinvoinnista ja modernista hyvinvoinnin käsitteestä, mikä pitää sisällään muun muassa kosmeettisen kirurgian lomamatkat ja psykologiset työpajat. On kuitenkin selvää se, että itäiset perinteet ja filosofiat sekoittuvat länsimaiseen tyyliin. Se tarkoittaa perinteisten kylpylöiden toiminnan laajentamista koskemaan henkistä

toimintaa ja tunnepuolen toimintaa. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi toiminnan tulisi lisätä myös henkistä hyvinvointia. (Smith & Puczkó 2009, 7.)

2.2 Hyvinvointimatkailun määritelmä ja käsitteet

Ihmisen hyvinvointia ja terveyttä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Käsitteet terveydestä ja hyvinvoinnista kietoutuvat toisiinsa. Myös erilaisia määritelmiä on esitetty lukuisia. Hyvinvointi on käsitteenä laaja-alainen ja eri ihmisille se merkitsee eri asioita. Hyvinvointi on kulttuuri-, aika- ja paikkasidonnaista. Hyvinvointitekijät myös vaihtelevat yksilön elämänvaiheiden mukaan, eivätkä näin ollen ole pysyviä. Myös historialla on vaikutuksensa hyvinvoinnin käsitteeseen ja historian muuttuessa on käsite määriteltävä uudestaan. (Smith & Puczkó 2009, 7; Suontausta & Tyni 2005, 41.)

Hyvinvointimatkailu nähdään kokonaisuutena, joka sisältää useita erilaisia tuotteita ja palveluita. Näiden tuotteiden ja palveluiden tarkoituksena on ylläpitää ja elvyttää kehon, mielen sekä sielun hyvinvointia. (Suontausta & Tyni 2005, 16, 26, 39–40.)

Hyvinvointimatkailu voidaan yleisesti jakaa kahteen pääryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä hyvinvointi suuntautuu kehon hyvinvointiin keskittyen liikunnallisiin matkoihin, hoitoihin ja hemmotteluun. Toisessa ryhmässä hyvinvointimatkailu suuntautuu kehon sekä mielen kokonaisvaltaiseen virkistäytymiseen ja pitkäaikaiseen hyvän olon tunteeseen vielä matkan jälkeenkin. Hyvinvointia meillä ja muualla -hankkeessa Lappiin tehdyssä kehittämissuunnitelmassa kerrotaan, että hyvinvointimatkalle lähtemisen syitä ovat arjen paineista pakeneminen ja mielen virkistäminen (Jutila & Hakkarainen 2015, 7).

Hyvinvointimatkailusta kiinnostuneet henkilöt harjoittavat usein jo kotonaan jonkinlaista hyvinvointia tuovaa aktiviteettia esimerkiksi kuntoilua tai joogaa. Ne henkilöt ketkä eivät jo harjoita säännöllisesti jonkinlaista hyvinvoinnin aktiviteettia kokevat, että jo lyhyellä matkalla on pitkäaikaisia vaikutuksia jokapäiväiseen elämään. (Smith & Puczkó 2009, 9–10.)

Hyvinvointimatkailu voi muodostua myös holistisista lähteistä. Esimerkiksi henkisydestä, joogasta, meditaatiosta tai New Age -henkisydestä. Se voi myös muodostua vapaa-ajasta ja virkistäytymisestä esimerkiksi kauneudenhoidon, urheilun, kuntoilun ja hemmottelun muodossa. Myös ravitseminen voidaan nähdä hyvinvointimatkailun osana, vaikka se liitetäänkin enemmän lääketieteelliseen matkailuun. (Smith & Puczkó 2009, 7.)

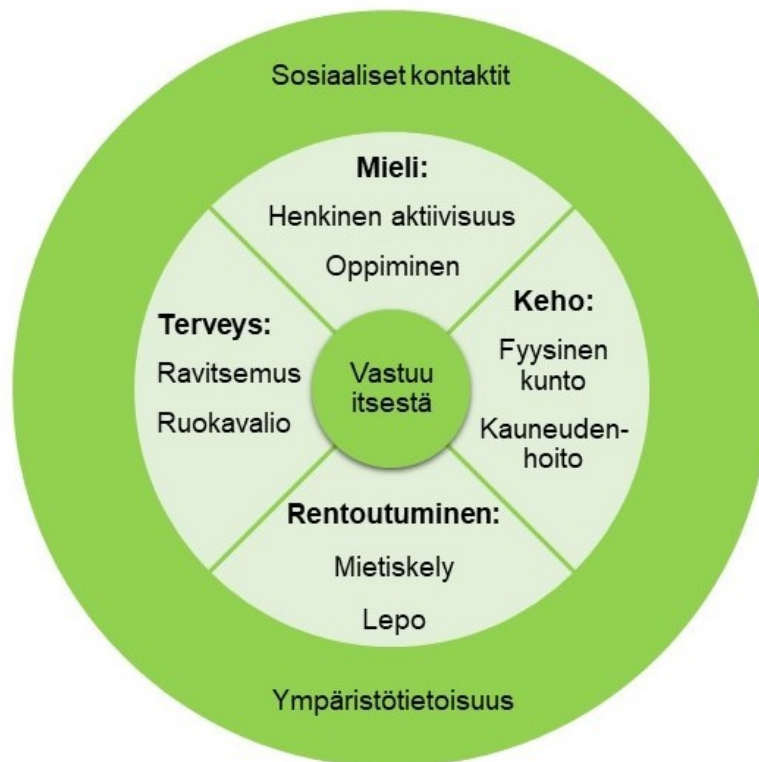
Hyvinvoinnista tulee helposti matkan sivutuote. Esimerkiksi rentouttavaa rantaloma ei pidetä hyvinvointimatkana. Myös asuminen kylpylähotellissa ei suoraan tarkoita hyvinvointimatkaa, vaan sen määrittelee matkan motiivi. Kylpylähotellissa majoittuva liikematkailainen ei ole hyvinvointimatkalla mutta taas vartan kylpylään tullut, hyvinvointia hakeva matkailija voi olla hyvinvointimatkalla. Kuntoilun tai urheilun harrastaminen lomalle tai maatilalla majoittuminen ei myöskään suoraan täytä hyvinvointiloman tunnusmerkistöä. Kuitenkin jos matkan päämotiivina on hyvinvointi ja sitä kautta terveyden parantaminen, voi maatilalle tai luonnon maisemiin matkustaminen olla hyvinvointimatkailua. Samoin myös urheiluun tai kuntoiluun perustuva, kylpylään majoittuminen voidaan nähdä hyvinvointimatkailuna. (Smith & Puczkó 2014, 226.) Tästä voidaan päätellä, että hyvinvointimatkailun sisällön määrittely voi olla hyvin vaikeaa ja riippuvaista matkailijan henkilökohtaisista motiiveista.

Englanninkielistä käsitettä wellness käytetään kansainvälisesti kuvaamaan hyvinvointimatkailun erilaisia palveluita tai tuotteita. Wellness-sana on yhdistelmä sanoista fitness (well-ness) ja hyvinvointi (well-being). Voidaan kuvailla, että wellness-tilan saavuttanut henkilö on keholtaan, sielultaan ja mieleltään tasapainossa. Oikeastaan voisi sanoa sen olevan enemmänkin elämäntapa. Wellness on aktiivista hyvinvointia, jossa korostuu urheilu, terveys, ruokavalio ja kunto. (Suontausta & Tyni 2005, 42–46.)

Wellness-ajattelussa henkilökohtainen hyvinvointi koetaan tärkeäksi ja se muodostuu kokonaisvaltaisesta ilon ja mielihyvän tunteesta. ”Onnellinen mieli onnellisessa kehossa” kiteyttää wellness-ajattelun ytimen. Oman hyvinvoinnin arvioijana ja tuottajana toimii kuitenkin jokainen yksilönä. Müllerin & Lanz-Kaufmanin laatimassa laajennetussa wellness-mallissa ajattelu lähtee ihmisen vastuusta itsestään (Kuvio 2). Wellness-ajattelun tavoitteena on saavuttaa kehon, mielen,

terveyden, rentoutumisen ja yksilön ulkopuolisten hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tasapaino. (Suontausta & Tyni 2005, 42–46.)

Wellness-käsite voi olla vaikeasti tulkittavissa. Joissakin kielissä wellness-käsitteellä tarkoitetaan enemmänkin terveyttä kuin hyvinvointia. On kuitenkin hyvin yleistä, että monissa maissa wellness-käsite tarkoittaa nimenomaan hyvinvointia. Wellness-käsitteelle ei ole saatavilla suomenkielistä helppoa suoraa käännöstä. (Smith & Puczkó 2009, 5–6, 9.)



Kuvio 2. Müllerin & Lanz-Kaufmanin laajennettu wellness-malli (Suontausta & Tyni 2005, 44)

Wellbeing-käsitteen nähdään kuvaavan enemmän suomalaista hyvinvointimatkailua. Wellbeing eli hyvinvointi merkitsee jokapäiväistä tyytyväisyyden ja nautinnon tasoa. (Smith & Puczkó 2009, 5–6, 9.) Englanninkielisiä lähteitä kääntäessä voidaan selvästi havaita, että wellness ja wellbeing tarkoittavan käytännössä samoja asioita ja käsitteiden käyttö on jossain määrin sekavaa. Eri lähteitä tarkastellessa wellness nousi selvästi käytetyimmäksi käsitteeksi hyvinvointimatkailusta puhuttaessa.

Hyvinvointimatkailustrategiassa 2014–2018 wellbeing-käsite nostettiin kuvaamaan Suomen hyvinvointimatkailua. Wellbeing-käsitettä pidetään sisällöltään laajempänä kuin wellness-käsitettä ja sen ei nähdä liittyvän kansainvälisiin tähti-luokituksiin. Suomessa hyvinvointikäsitteeseen liitetään muun muassa hemmottelu, rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä myös liikunta-, kunto- ja terveyselementit, jotka vaativat omaa aktiivisuutta. Wellbeing-käsite nähdään paremmin kattavan näitä elementtejä, joita Suomessa pidetään osana hyvinvointia. (Business Finland 2014, 6.)

Hyvinvointimatkailu käsitteenä on noussut Suomessa keskusteluihin vasta 2000-luvun alkupuolella. Useassa muussa maassa hyvinvointimatkailuun yhdistetään vain erilaiset hoito- ja hemmottelupalvelut sekä kylpyläpalvelut. Suomessa hyvinvoinnin mielletään liittyvän puhtaaseen ilmaan, veteen ja ympäristöön sekä näihin perustuviin aktiviteetteihin ja hoitoihin. Näiden kautta ihmiset voivat rentoutua ja hakea hyvinvointia. Suomessa hyvinvointimatkailuun liitetään vahvasti myös liikunta. (Jutila & Hakkarainen 2015, 8.)

2.3 Luontomatkailu osana hyvinvointimatkailua

Luontomatkailun väljänä määritelmänä voidaan pitää luontoympäristön nähtävyyksiin perustuvaa matkailua. Luontomatkailua on käytetty laajana kattokäsitteenä tarkemmin määritetyille luontoon suuntautuville matkailun muodoille. Koska luontomatkailu on kattokäsitteenä hyvin laaja, on sen alle voinut määritellä kaikki erilaiset matkailumuodot seikkailumatkailusta massamatkailuun ja ekomatkailuun, aina kun näissä matkailun muodoissa on käytetty resursseja erämaisissa tai luonnontilaisissa ympäristöissä. Määritelmän laajentuessa on siihen sisällytetty myös matkailu, joka tapahtuu luonnonsuojelualueiden ulkopuolisissa ympäristöissä. Luontoa on tutkittu jo pitkään yhtenä matkailun resurssina. Luonto hyvinvointimatkailun resurssina, luontomatkailun kysyntä, luontomatkailun taloudelliset, sosiaaliset ja ekologiset vaikutukset ja luontoalueiden vetovoimaisuus ovat olleet tutkijoiden kiinnostuksen kohteena. (Rantala 2017, 59, 61–62.)

Luontomatkailu liittyy vahvasti hyvinvointimatkailuun. Laajakäsitteinen luontomatkailu kattaa lähes koko Suomen matkailutarjonnan. Puhdas ja ruuhkaton luonto on yksi Suomen vahvuus. Se tarjoaa mahdollisuuden liikkua ja nauttia

luonnosta kaikkina vuodenaikoina. Neljä erilaista vuodenaikaa mahdollistavat kokea revontulien loiston, kaamoksen pimeyden ja keskiyön auringon. Luontoaktiiviteettien avulla matkailijat pääsevät kokemaan suomalaisen luonnon kaikilla aisteilla. Patikointi, pyöräily, vaellus, vesiurheilu ja talvilajit ovat suosituimpia luontoaktiiviteetteja. (Visit Finland 2020, 3.)

Luontomatkoilijan motiiveina ovat rentoutuminen luonnossa, arjesta irtautuminen ja akkujen lataaminen. Matkoilijan luontoaktiiviteetin valintaan vaikuttavat esimerkiksi odotukset elämyksestä, aikaisemmat kokemukset lajista ja henkilökohtainen kiinnostus. Luontoaktiiviteettien tarkoituksena on nautiskella leppoisasti luonnosta ja samalla harrastaa sykkettä nostavaa aktiivista liikkumista. Useimmiten saman aktiiviteetin voi toteuttaa kaiken tasoisille luontomatkoilijoille. (Visit Finland 2020, 5.)

2.4 Hyvinvointimatkoilijan profiili ja kohderyhmä

Hyvinvointiteemaisten matkoilupalveluiden ja -tuotteiden laajan kirjo vuoksi hyvinvointimatkoilijan tarkkaa profiilia on vaikea hahmottaa. Useimmiten hyvinvointimatkoilija on keski-ikäinen, korkeasti koulutautunut, ansaitsee työssään keskimääräistä matkoilijaa enemmän ja hänen lapsensa ovat jo kotoa pois muuttaneita aikuisia. He vaativat tuotteilta sekä palveluilta laatua ja ovat valmiita sijoittamaan rahaa omaan hyvinvointiinsa. Hyvinvointimatkoilijat ovat usein useammassa eri kohteessa matkoistaneita kokeneita matkoilijoita. Yli 55-vuotiaiden osuus on korostunut hyvinvointimatkoilijoiden joukossa. Heidän joukostaan löytyy niin yksin matkoistavia kuin perheidensä kanssa matkoistavia. (Suontausta & Tyni 2005, 115–116; Business Finland 2017.)

Visit Finlandin (2018, 2, 12–18) laatimassa kohderyhmäoppaassa esitellään Suomen vetovoimantekijöitä ja asiakassegmenttejä. Vuonna 2017 tehdyssä asiakassegmenttitutkimuksessa määriteltiin kuusi erilaista Suomeen matkoistavaa asiakasryhmää: aktiiviset seikkailijat, luonnon ihmeiden metsästäjät, luontonautiskeilijat, citybreikkaajat, aitouden etsijät ja suomalaisen luksuksen etsijät. Suomen vetovoimatekijät ja asiakassegmentit perustuvat pitkälti Suomen luontoon. Myös suomalaisen elämäntavan ja kulttuurin kokeminen ovat nousseet vetovoimatekijöiksi luonnon rinnalle. Kaikille näille matkoilijaryhmille yhdistävänä tekijänä on

halu saada ja kokea elämyksiä luonnon äärellä. Hyvinvointimatkailun kohderyhmiksi sopivat eniten aktiiviset seikkailijat ja suomalaisen luksuksen etsijät.



Kuvio 3. Aktiivisten seikkailijoiden asiakassegmentti (Visit Finland 2018, 12)

Aktiiviset seikkailijat harrastavat mielellään luonnossa suoritettavia aktiviteetteja (Kuvio 3). Heitä yhdistää uteliaisuus kokeilla uutta tai vähän erikoisempaakin liikunta- tai urheilulajia. Luonnon ja kauniiden maisemien kokeminen aktiviteettien kautta on heille tärkeää. Matkustusmotiivina toimii aktiivinen toimintaloma luontomaisemissa. Aktiivisia seikkailijoita on 14 % kaikista maailman matkailijoista ja heistä Suomeen matkustamista harkitsee 41 %. (Visit Finland 2018, 12, 78)

Suomalaisen luksuksen etsijät hakevat kokonaisvaltaista hyvinvointia (Kuvio 4). Heidän tavoitteensa on voida hyvin niin henkisesti kuin fyysisesti. Suomalaisen luksuksen etsijä hakee aikaa itselleen ja on valmis panostamaan esimerkiksi laadukkaisiin liikuntapalveluihin tai hoitoihin, unohtamatta pientä ylellisyyttä. Hyvinvointipalvelut, kevyet luontoliikunta-aktiviteetit ja erikoismajoitukset ovat heidän kiinnostuksen kohteitansa. Suomalaisen luksuksen etsijöistä on 16 % kaikista maailman matkailijoista ja heistä Suomeen matkustamista harkitsee 35 %. (Visit Finland 2018, 17, 78.)



Kuvio 4. Suomalaisen luksuksen etsijöiden asiakassegmentti (Visit Finland 2018, 17)

2.5 Hyvinvointimatkailun tulevaisuus ja kehittäminen

Matkailun fyysiset ja psykologiset hyödyt ovat selvästi kasvussa. Jo vuonna 1996 Smithin ja Puczkónin kirjassa mainittiin Seatonin ja Bennetin sanonnan, että matkailussa henkisen hyvinvoinnin merkitys korostuu enemmän kuin fyysisten ominaisuuksien kehitys. Nykyaikaisessa hyvinvointimatkailussa tulisikin ottaa huomioon myös henkiseen, psykologiseen ja tunteisiin liittyviä elementtejä. (Smith & Puczkó 2009, 9.)

Wellness käsitteen kasvu ja suosia Euroopassa on alkanut jo 1990-luvulla. Wellness on tuonut uuden maailmanlaajuisen lähestymistavan terveyteen. Terveydestä on tullut tärkeä puheenaihe nyky-yhteiskunnassa. Hektinen elämä, kiivas työrytmi ja huonot elämäntavat ovat saaneet ihmiset etsimään paikkaa, jossa saa pysähtyä hengittämään syvään ja etsimään uudelleen tasapainoa elämään. (Suontausta & Tyni 2005, 48.) Wellness-elämäntavan ja ajattelun yleistymisen tarjoaa uudenlaisia matkailun mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen.

Ihmisten halu päästä arjen oravanpyörästä on lisännyt hyvinvointimatkailu kysyntää ja siksi hyvinvointimatkailu on noussut yhdeksi tärkeimmäksi tuotekehityksen kohteeksi. Se onkin kansainvälisesti tarkasteltuna yksi merkittävimpiä matkailun kasvualoja. Global Wellness Tourism Economy Reportin mukaan kansainvälinen hyvinvointimatkailuala kasvaa 9 % vuodessa. Hyvinvointimatkailu on puolet nopeammin kasvava matkailun osa-alue kuin matkailuala yhteensä ja hyvinvointimatkailija kuluttaa matkoillaan tavallista matkailijaa enemmän. (Business Finland 2020.)

Hyvinvointimatkailutuotteiden näkyvyys on vielä heikkoa. Ne katoavat usein muiden tuotteiden joukkoon ja ovat harvoin omana otsikkonaan muiden tuotteiden rinnalla. Hyvinvointimatkailutuotteita on saatettu ripotella muiden aktiviteettien, matkailumuotojen tai majoitusten alle niin, että niitä on vaikea huomata tai löytää. Koska hyvinvointimatkailu on Spas & the Global Wellness Market -tutkimuksen mukaan maailmalla kasvava trendi, olisi hyvin tärkeää kehittää suomalaista hyvinvointimatkailua. Suomen luonto, metsät, vesi ja erämaat sekä niiden tarjoamat aktiviteettimahdollisuudet luovat hyvät edellytykset tulla merkittäväksi hyvinvointimatkailukohteeksi. Nämä Suomen luontaiset vetovoimatekijät luovat hyvän pohjan kokonaisvaltaisille ja laadukkaille elämyspalveluille, joiden tavoitteena on tuottaa sekä psyykkistä että fyysistä mielihyvää. (Business Finland 2014, 3.)

3 HEVOSET MATKAILUSSA

3.1 Islanninhevostalli Lapin Saaga

Lapin Saaga on islanninhevostalli, joka sijaitsee Levillä vain parin kilometrin päässä Levin laskettelukeskuksesta. Tallilla järjestetään erilaisia ratsastusretkiä ja -vaelluksia sekä ratsastusleirejä aloittelijoista kokeneille ratsastajille. Ratsastusretket kestävät 1–3 tuntia ja erikoisuutena löytyy perinteisten päiväretkien lisäksi kuutamo-, revontuli- ja yöttömän yön retkiä upeissa tunturimaisemissa. Syksyllä ruska-aikaan järjestetään myös 2–6 tunnin ratsastusvaelluksia Levitunturin vieressä sijaitsevalla Kätkätunturilla. Ratsastusretket ja -vaellukset järjestetään kunnioittaen Lapin kaunista luontoa, kulttuuria ja perinteitä. Ratsastuksen lisäksi Lapin Saaga järjestää rekiretkiä ja poroajeluja. Lapin Saagan järjestämiä retkiä- ja vaelluksia on saatavilla sekä suomen että englanninkielisellä opastuksella. (Lapin Saaga 2021.)

Lapin Saagan tarina sai alkunsa, kun perheeseen hankittiin tyttären käyttöön islanninhevonen. Koska islanninhevonen ei viihdy yksin, ostettiin niitä kaksi. Pian muut Levillä asuvat kyläläiset alkoivat kyselemään ratsastusmahdollisuuksia. Tästä saatiin idea hankkia vielä neljä hevosta lisää ja aloittaa jo olemassa olevan matkailualan yrityksen rinnalla ratsastuspalveluiden tarjoaminen. Kysynnän kasvaessa, Lapin Saagalla on nykyään kaksikymmentä islanninhevosta. (Keskitalo 2021.)

Lapin Saaga on perheyritys, joka työllistää 2–10 henkilöä sesongista riippuen. Tallin toiminnassa kunnioitetaan Lapin luontoa ja perinteitä. Toiminnan kulmakivinä on hyvä asiakaspalvelu, turvallisuus, ekologisuus, hevosten hyvinvointi, pehmeät arvot ja pienet asiakasryhmät. Työtä tehdään aina hevosten hyvinvoinnin ehdoilla. (Keskitalo 2021.)

3.2 Hevosmatkailu

Eläimillä on matkailussa monia eri rooleja, esimerkiksi aktiviteettien tuottajana safarilla. Eläimet ovatkin tänä päivänä tärkeitä vetovoimantekijöitä matkailussa.

Nykyään matkailijat ovat hyvin tietoisia matkailun vaikutuksista eläimiin ja osavat kiinnittää huomioita eläinten hyvinvoinnin epäkohtiin. Matkailijat jakavat hyviä ja huonoja kokemuksia aktiivisesti verkossa. Jos eläinten hyvinvointia laiminlyödään, on se yritykselle suuri riski. Eläimillä on suuri merkitys matkailun palvelutarjonnassa. Vuonna 2016 Lapissa oli 158 eläinmatkailuyritystä, joista matkailupalveluja tarjoavia hevostalleja 11 kappaletta. Hevosten vuotuinen tuottama liikevaihto oli vuonna 2016 hieman alle 5 000 euroa. (García-Rosell ym. 2018, 8, 10–11.)

Kun hevosta käytetään osana matkailutuotetta, voidaan sitä kutsua hevosmatkailuksi. Hevosmatkailussa hevonen on olennainen osa matkailuelämyksen tuottamista ja matkailuaktiviteettia. Hevosmatkailun ohjelmapalvelu tuotetaan ympäristövastuullisesti luonnossa tai rakennetussa ympäristössä. Luonto ja maaseutu ovatkin olennaisia hevosmatkailun vetovoimantekijöitä. Hevosmatkailutuotteet voidaan jakaa ratsastuslomiin ja muihin hevosiin liittyviin tapahtumiin. Niihin kuuluu osaltaan myös ammattitaitoinen ohjaus, varusteet, ruokailu ja mahdollisesti myös muuta palvelutoimintaa tai majoitus. Normaalin asuinpaikan ulkopuolella ja vapaa-ajalla tapahtuvaa hevosaktiviteettiä voidaan määritellä hevosmatkailuksi. Kohderyhmät vaihtelevat aloittelijoista hevosalan ammattilaisiin. (Martin-Päivä 2014, 101.)

Hevosmatkailulla on paljon potentiaalia, koska hevosaktiviteetit ovat kasvattaneet suosiotaan ympäri maailmaa. Vuonna 2014 Euroopassa oli yli 20 miljoonaa hevosharrastajaa. Heistä kaksi miljoonaa harrasti vaellusratsastusta. Vuonna 2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jopa 67 000 suomalaista olisivat olleet halukkaita aloittamaan ratsastuksen. Loman yhteydessä tapahtuva hevosmatkailu onkin monelle tapa päästä kokeilemaan ratsastusta. (Martin-Päivä 2014, 101.)

Suomessa hevosmatkailu on suhteellisen uusi toimiala. Se on alkanut kehittyä vasta 1990-luvulla. Suomi nähdään turvallisena, kiinnostavana ja eksoottisena hevosmatkailukohteena. Hevosia pidetään kiinnostavina eläiminä ja hevosmatkailuun liittyvä luontomatkailu on vetovoimaista. Suomen luonto, hiljaisuus, puhtaus, eläimet, kasvit, maaston ominaisuudet ja vaihtuvat vuodenaajat tukevat hevosmat-

kailun kehittämismahdollisuuksia. Erityisesti Suomen talvi tarjoaa hevosmatkailuun omat piirteensä ja mahdollisuuden hevosmatkailun ympärivuotiseen toimintaan. (Martin-Päivä 2014, 102, 104.)

3.3 Vaellusratsastus

Vaellusratsastuksella voi nauttia kiireettömästä luonnosta yhdessä hevosen kanssa. Se rentouttaa, tarjoaa elämyksiä ja samanhenkisten ihmisten tapaaamista. Luonnossa ratsastaessa tutustuu myös samalla monenlaisiin alueisiin, niiden luontoon ja nähtävyyksiin. Tällä hetkellä vaellusratsastuksen suosio on nousussa ja se on kehittymässä merkittäväksi matkailu- ja harrastusmahdollisuudeksi. Lajia pääsee kokeilemaan lyhyemmistä parin tunnin vaelluksista jopa useamman päivän kestäville ratsastusretkillä. Varsinaiset vaellusratsastukset kestävät jopa useita päiviä. Vaelluksella liikutaan hevosen kanssa luonnossa erilaisia sivuteitä ja polkuja pitkin. Vaellusratsastus sopii harrastuksena kaikille luonnosta ja hevosista kiinnostuneille. (Suomen Ratsastajainliitto 2021a.)

Vaellusratsastuspalvelujen yleistyminen, kehittyminen, laadun monipuolistuminen ja paraneminen tuovat uusia harrastajia lajin pariin. Pelkästään vaellusratsastukseen erikoistuneita talleja on Suomessa kuitenkin vielä vähän. Vaellusreittejä myös rakennetaan, mutta reittiverkosto on vielä kehittämätön. Suomen Ratsastajainliiton sivuilla kerrotaan, että vaellusratsastuksen kehittämisen kannalta oleellista on tehdä yhteistyötä maa- ja metsätalousministeriön kanssa, jotta saadaan aikaiseksi kansainvälistä sekä kotimaista matkailua palveleva reittiverkosto. (Suomen Ratsastajainliitto 2021a.)

Vaellusratsastuksen kehittämishankkeita on Suomessa toteutettu jo muutamia. Hankkeissa on tehty yhteistyötä eri maakunnissa toimivien matkailuyrittäjien kanssa ja hankkeiden tavoitteena on ollut luoda toimivia yhteistyöverkkoja vaellusratsastus-, matkailuyrittäjien ja muiden hevosmatkailuyrittäjien välille. Yhteistyöverkkojen tarkoituksena on pystyä tarjoamaan entistä monipuolisempia palveluja ja tuotteita matkailijoille. (Suomen Vaellustallien liitto ry 2021.)

Matkailukäytössä olevat hevoset ovat usein tekemisissä kokemattomien ihmisten kanssa. Kokematon henkilö ei esimerkiksi tiedä miten tulee toimia, jos hevonen

säikähtää. Tästä syystä matkailuhevonen on peruskoulutettava huolellisesti. Matkailuhevoseksi eivät sovellu kaikki hevoset. Esimerkiksi liian stressaava yksilö ei sovellu kokemattomiin käsiin. Matkailuhevosen tulee olla rauhallinen ja siedätetty monipuolisesti. Hevosen tulee kestää erilaista käsittelyä, koskettelua, erilaisia moottoriajoneuvoja, hiihtäjiä, eläimiä ja muita luonnossa vastaantulevia asioita. On myös tärkeää, että matkailuhevonen luottaa ihmisiin, on tottunut erilaisiin käsittelijöihin ja ei säikähdä ratsastajan kiljumista tai huutamista. (García-Rosell ym. 2018, 93.)

3.4 Hyvinvointia hevosista

Hevosista saa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hevosten kanssa toimiminen on fyysinen ja psyykkinen kokemus sekä myös vapauttava kokemus. Hevonen antaa ihmiselle elämänhallinnan ja onnistumisen kokemuksia. Hevosen läsnäolo pakottaa rauhoittumaan. Hevosen viestintä on sanatonta ja vain rauhallisena ihminen voi hevosen viestintää lukea. (Laukkanen 2020, 13, 15.)

Talliympäristö ja hevoset tarjoavat runsaasti monenlaisia mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseen ja kuntoutumiseen. Ratsastus ei ole vain yksi liikunnan laji vaan monipuolinen hyvinvoinnin lähde. Tiivis talliyhteisö yhdistää eri-ikäisiä ja erilaisista taustoista tulevia ihmisiä. Talliyhteisö on tasa-arvoisuudessaan voimaannuttava kokemus. Pelkästään jo hevosten kanssa puuhailu rentouttaa ja virkistää, eikä satulaan tarvitse edes välttämättä nousta. Ratsastus voidaan nähdä yksilöllisten tavoitteiden perusteella joko urheiluna tai mielen kuntoliikuntana. Ennen kaikkea ratsastus vaatii mielenhallintaa fyysisen kunnon lisäksi. Laji perustuu hevosen ja ihmisen väliseen yhteistyöhön. (Suomen Ratsastajainliitto 2021b.)

Mielenhallinta, aistien avoimuus ja keskittyminen ovat tärkeitä asioita hevosten parissa toimiessa. Monelle hevosen vilpittömyys ja läheisyys on hyvin merkittävä asia. Hevoset vaikuttavat positiivisesti ihmisen henkiseen hyvinvointiin jo pelkällä läsnäolollaan. Hevosten seuraaminen, hevosten hoitaminen, yhteisen kommunikation löytäminen ja onnistuminen hevosen kanssa tuovat paljon positiivista henkiseen hyvinvointiin. Monelle ratsastus voikin olla tapa irtautua arjen kiireistä

ja stressistä. Hevosten avulla saadaan haettua henkistä tasapainoa stressaavaan arkeen. (Hyttinen 2012, 4–6.)

4 MATKAILUTUOTTEIDEN TAI -PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

4.1 Matkailutuotteen tuotekehitys

Matkailutuotteen suunnittelussa ei tule olla liian lyhytjänteinen. Tämän päivän asiakkaalle suunnitellut ratkaisut ovat jo valmiiksi vanhentuneita, joten katse tulee suunnata tulevaisuuteen. Kun yritys pystyy vastamaan tulevaisuuden kysyntään ennen kilpailijoitaan, on yrityksellä hyvät menestymismahdollisuudet. Tulevaisuuden hahmottamiseen voi käyttää apuna trendejä, jotka kuvaavat ympäristömme, arvojemme ja käyttäytymisemme muutossuuntauksia sekä kehittymismahdollisuuksia. (Kumpulainen & Pakarinen 2019, 17.)

Erottuva, elämyksellinen ja merkityksiä luova matkailupalvelu tai -tuote on hyvin suunniteltu. Matkailutuotteiden tuotteistamista vaikeuttaa palvelun aineettomuus. Sitä vaikeuttaa myös se, että palvelu on vuorovaikutusprosessi, mikä tapahtuu palveluntarjoajan ja asiakkaan välillä vain tietynä tapahtumisaikana. Matkailutuotteen hinnoittelussa on omat haasteensa. Hinnoittamista vaikeuttaa palvelun tuottamisen ja kuluttamisen tapahtuminen samanaikaisesti. (Kumpulainen & Pakarinen 2019, 11.)

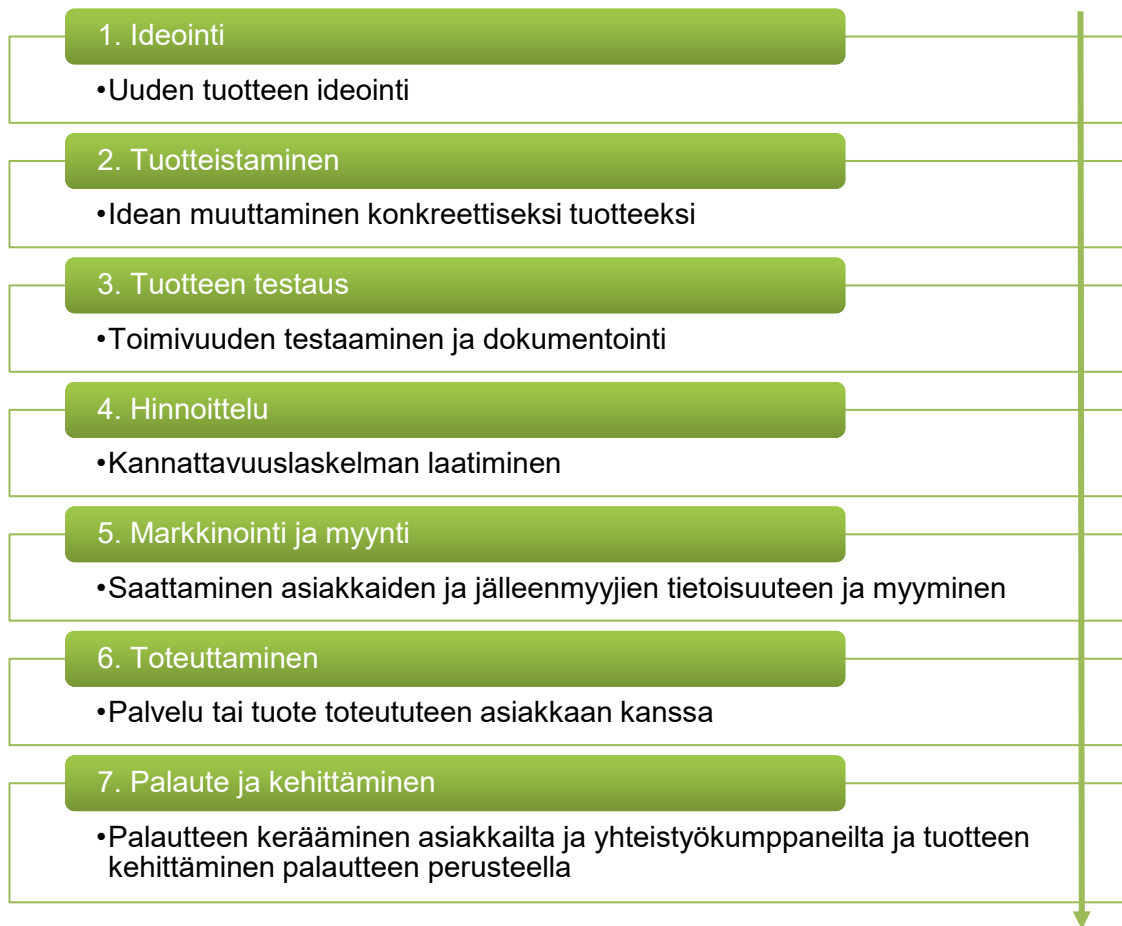
Matkailutuotteiden ja -palveluiden tuotekehitysprosessin aloittamisessa tavallisimpina syinä ovat markkinatilanteen muutos, asiakkaiden kulutustottumusten muutos, kilpailutilanteen muutos tai tavoite lisätä myyntiä. Tuotekehityksessä tavoitteena on kehittää matkailutuote, joka on hyvä niin asiakkaan, toimintaympäristön, tuottajan ja jälleenmyyjän kannalta. (Suontausta & Tyni 2005, 182–184.)

Matkailutuotteen tuotekehityksessä on neljä huomioon otettavaa lähtökohtaa:

1. Asiakaskeskeisyys, joka tarkoittaa asiakkaan matkustusmotiivien, tarpeiden ja kuluttajakäyttäytymisen arviointia.
2. Matkailutuotteen luonteen tunteminen niin kokonaistuotteena kuin palvelutuotteena ja kehitettävän tuotteen kytkeminen oikeanlaiseen matkailun osa-alueeseen.

3. Tuotteen kuluttamispaikkana toimivan matkailukohteen asettaminen keskeiseksi viitekehikseksi koko tuotekehitysprosessille, sisällölle ja toteutukselle.
4. Matkailutuotteen tuotekehitysprosessin tunteminen ja hallitseminen. (Suontausta & Tyni 2005, 130.)

Verhelä ja Lackman kuvaavat matkailutuotteen suunnittelun ja kehittämisen seitsemänvaiheiseksi prosessiksi. Kuviossa 5 esitetään kohta kohdalta suunnittelu- ja kehittämisprosessi ideoinnista valmiin tuotteen kehittämiseen.



Kuvio 5. Verhelän & Lackmanin matkailutuotteen suunnittelun ja kehittämisen prosessi (Suontausta & Tyni 2005, 183)

Vaiheissa 1–2 tapahtuu tuotteen ideointi ja tuotteistaminen. Uuden tuotteen ideointi tehdään joko itsenäisesti tai oman henkilökunnan kanssa. Ideoinnin pohjana voivat olla asiakkaiden palautteet tai ideointi voi lähteä liikkeelle aivoriihestä. Idean muuttaminen konkreettiseksi tuotteeksi tapahtuu yhteistyökumppaneiden

tai alihankkijoiden kanssa. Tuotteistaminen voi tapahtua verkostoitumalla tai itse tuottamalla. (Suontausta & Tyni 2005, 183.)

Tuotteistamisen jälkeen vaiheessa kolme siirrytään tuotteen toimivuuden testaamiseen ja dokumentointiin. Tuote toteutetaan oikeille asiakkaille sellaisena kuin se suunniteltu heille toteutettavaksi. Onnistuneen testaamisen jälkeen vaiheessa neljä tuotteelle tehdään itsenäisesti kannattavuuslaskelma eli lasketaan tuotteen tuottamiselle kannattava hinta. Hinnoitteluun vaikuttaa tuotteen eri osien hinnat, alihankkijahinnat, viranomaismaksut, verot ja jakelun kustannukset. (Suontausta & Tyni 2005, 183.)

Kun tuote on myyntivalmis, aloitetaan vaihe viisi eli markkinointi ja myynti. Markkinoinnin sekä myynnin voi toteuttaa itsenäisesti. Ne voivat myös tapahtua yhteistyöverkoston tai mainostoimiston kanssa. Hyvinä markkinoinnin ja myynnin alustoina voivat olla esimerkiksi esitteet, kotisivut, esittelyt suoraan jälleenmyyjille tai messut. (Suontausta & Tyni 2005, 183.)

Kuudennessa vaiheessa palvelu tai tuote toteutetaan yhdessä sekä asiakkaiden että palvelun toteuttavan henkilökunnan kanssa. Viimeisessä vaiheessa kerätään palautetta tuotteesta asiakkailta ja yhteistyökumppaneilta. Palautteen pohjalta tuotetta kehitetään eteenpäin. Palautteen kerääminen, analysointi ja kehittäminen tapahtuu itsenäisesti, oman henkilökunnan kanssa tai yhteistyökumppaneiden kanssa. Palautetta voidaan kerätä kyselylomakkeilla, havainnoinnilla tai haastatteluilla. Jos kehittämistarvetta ilmenee, on hyvä palata ideointivaiheeseen ja korjata toimintaa. (Suontausta & Tyni 2005, 183.)

Omassa tuotekehityksessäni käytin soveltaen kuvion 5 mukaista seitsemänvaiheen mallia. Opinnäytetyön lyhyestä toteutusvaiheesta johtuen, pääsin prosessissa käymään läpi vain ideointi- ja tuotteistamisvaiheet. Hyvinvointiviikonloppu on tuotteena sen verran laaja, ettei sitä voinut järjestää valmiiksi testaamista varten kaikkien yhteistyökumppaneiden ja toimeksiantajan kanssa. Koronapandemia vaikutti omalta osaltaan siihen, ettei testaamista voitu tehdä. Koronapandemia saattaa lykätä hyvinvointiviikonlopun järjestämistä pitkälle tulevaisuuteen. Koska tuotteen testaamista ei ehditty tekemään, rajasin myös alkujaan suunnitellun alustavan hinnoittelun pois opinnäytetyöstä. Verhelän ja Lackmanin laatima

matkailutuotteen suunnittelu- ja kehittämisprosessi on selkeä. Se sopi hyvin hyvinvointiviikonlopun kehittämisprosessin hahmottamiseen ja aloittamiseen.

4.2 Työssä käytetyt tutkimus- ja kehittämismenetelmät

Hyvinvointimatkailu on tutkimuskohteena melko uusi, vaikka sillä on pitkä perinteikäs historia. Aihepiiriin liittyvien käsitteiden kirjo on laaja, mikä tekee hyvinvointimatkailusta todella moniulotteisen. (Konu 2017, 76.) Tietoa erityisesti hyvinvointimatkailun kokemuksista on tarjolla suhteellisen vähän. Opinnäytetyön tehtävää tukemaan tarvittiin vielä tarkempaa tietoa nimenomaan hevosten vaikutuksesta hyvinvointiin ja ajatuksia siitä, kuinka hevoset voitaisiin saada yhdistettyä hyvinvointimatkailuun. Koska aihe ei ole erityisen tunnettu vielä, tietoa joutui hakemaan tutkimusmenetelmien avulla. Aiheen tutkimiseen ja kehittämistyön apuna olen käyttänyt menetelminä laadullista kyselyä, haastattelua, havainnointia ja näiden kautta yhteisöllisiä ideointimenetelmiä toivelistatekniikan muodossa.

4.2.1 Kysely Lapin Saagan asiakkaille

Kysely on erityisesti yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa eniten käytetyin tiedonhakumenetelmä. Sen etuna on nopeus, tehokkuus ja mahdollisuus kerätä laajaa tutkimistietoa suurelta määrältä ihmisiä. Kyselyn heikkoutena on tutkimistiedon pinnallisuus, epävarmuus vastaajien suhtautumisesta tutkimukseen, vaikeasti arvioitava vastaajien perehtyneisyys ja tietoisuus tutkittavasta aiheesta. Kysely kuitenkin sopii monenlaisten ilmiöiden ja aiheiden tutkimiseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 121–122.)

Hyvinvointimatkailijan kokemuksista ja hyvinvointimatkailun tunnettavuudesta on vähän tietoa saatavilla. Kyselyn avulla sain enemmän tietoa hyvinvointimatkailun tunnettavuudesta, hyvinvoinnin kokemuksista matkailussa, syitä ratsastuksen valintaan, kuinka hevoset vaikuttavat hyvinvointiin ja kuinka tärkeä rooli luonnolla oli kokemukseen. Kyselyn avulla sain myös käytettyä hyödyksi yhteisöllisiä ideointimenetelmiä toivelistatekniikkaa hyödyntäen. Kyselyssä on sovellettu sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä.

Toivelistatekniikan avulla selvitetään asiakkaiden tarpeita ja odotuksia. Sen tarkoituksena on tuoda esille vastaajien haaveita ja toiveita ilman minkäänlaisia rajoituksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 172.) Toivelistatekniikkaa hyödyntäen kyselyn tärkeimmässä kysymyksessä selvitettiin Lapin Saagan asiakkaiden toiveita unelmien hyvinvointiviikonlopusta Lapin Saagalla. Tästä kysymyksestä oli paljon hyötyä uuden tuotteen kehittämistyössä.

Toteutin kyselyn Webropolilla sen helppokäyttöisyyden, edullisuuden ja vaivattomuuden vuoksi. Kyselyn jaettiin Lapin Saagan sosiaalisen median alustoilla Facebookissa ja Instagramissa. Se lähetettiin asiakkaille myös sähköpostilla. Kysely oli osoitettu vain Lapin Saagan palveluita käyttäneille asiakkaille. Tarkoituksena oli saada vastauksia henkilöiltä jotka ovat jo käyneet Lapin Saagalla ratsastamassa tai käyttäneet muita Lapin Saagan palveluita. Palveluita jo käyttäneillä asiakkailla on jonkinlainen näkemys hevosten tuomasta hyvinvoinnista ja todennäköisesti ajatuksia ja toiveita siitä, millainen olisi unelma viikonloppu Lapin Saagalla.

4.2.2 Havainnointi itsedokumentointimenetelmällä

Otin vielä kyselyä täydentämään yhdeksi menetelmäksi laadullisen havainnoinnin. Havainnoinnilla saadaan tietoa tapahtumista luonnollisessa toimintaympäristössä ja nähdään kuinka ihmiset siellä käyttäytyvät. Se on systemaattista tarkkailua ja tiedon keräämistä. Havainnointi on hyvin tyypillinen menetelmä palvelumuotoilussa. Havainnoinnin voi toteuttaa myös menemättä paikan päälle. Tällaisessa tilanteessa voi käyttää itsedokumentointimenetelmiä eli luotaimia. Ohjeistetun päiväkirjan täyttäminen, tehtävien tekeminen tai valokuvaaminen ovat hyviä itsedokumentointimenetelmiä. Niiden avulla saadaan tietoa ihmisten ajatuksista ja toiveista. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 114–115.)

Koronapandemiasta johtuen en nähnyt viisaaksi ratkaisuksi mennä itse paikan päälle havainnoimaan. Joten havainnoin työväliseksi otin itsedokumentointimenetelmänä ohjeistetun päiväkirjan. Tein yhdelle A4-paperille lyhyen kolmen kysymyksen tallipäiväkirjan, jonka tarkoituksena oli saada selville minkälaisia tunteuksia hevoset sekä talliympäristö toivat asiakkaille ja toiko kokemus heille hy-

vinvointia. Tallipäiväkirja annettiin vapaaehtoisille täytettäväksi ratsastusvaelluksen jälkeen ja täytetyt päiväkirjat toimitettiin minulle skannattuna sähköpostiin. Tallipäiväkirjan vastauksia käytin syventämään hevosista saatavan hyvinvoinnin ymmärtämistä ja vahvistamaan ajatusta sitä, että hevosteemaiselle hyvinvointimatkailulle olisi tulevaisuudessa kysyntää.

4.2.3 Toimeksiantajan ja talliemännän haastattelu

Kehittämistyössä haastattelu on yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä. Haastattelusta voi olla apua esimerkiksi asioiden syventämisessä ja selventämisessä. Haastattelun avulla saadaan kerättyä nopeasti yksilöllistä ja syvällistäkin tietoa kehittämiskohteesta. Yhdistämällä haastattelu muihin menetelmiin tukemaan toisiaan, saadaan erilaisia näkökulmia kehittämistyöhön. Kontekstuaalinen haastattelu, teemahaastattelu, syvähaastattelu, ryhmähaastattelu, strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu ovat erilaisia haastattelun muotoja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 106–107.)

Kehittämistyön tueksi valitsin laadullisen teemapohjaisen lomakehaastattelun. Haastattelun avulla kyselin toimeksiantajalta sekä Lapin Saagalla työskentelevältä talliemännältä heidän näkemyksiään hyvinvointimatkailusta, mitä hyvinvointimatkailu voisi pitää sisällään ja millaisena he näkevät hyvinvointimatkailun mahdollisuudet. Haastattelussa oli myös piirteitä yhteisöllisten ideointimenetelmien toivelistatekniikasta. Haastateltavat saivat ehdottaa omia toiveitaan ja ideoitaan mitä hyvinvointiteemaisia palveluita voisi yhdistää Lapin Saagan palveluihin. Haastattelun päätin toteuttaa sähköpostilla, koska toimeksiantajan kanssa olimme jo ajatuksia aiheesta vaihtaneet aikaisemmin sähköpostin välityksellä. Sähköpostin koin tehokkaimmaksi tavaksi saada syventävää tietoa ja näkökulmia tukemaan kyselyn vastauksia.

5 HYVINVOINTIMATKAILUN SELVITYS

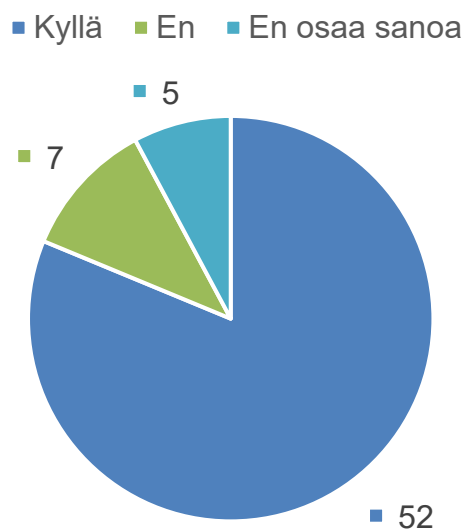
5.1 Kyselyn tulokset

Webropolilla toteutetussa kyselyssä oli yhdeksän erilaista kysymystä, joista neljä oli monivalintakysymyksiä ja viisi oli avoimia kysymyksiä (Liite 1). Kyselyyn vastasi kaikkiaan 64 henkilöä, joista valitettavasti kaikki eivät vastanneet jokaiseen kysymykseen. Vastausten määrä vaihtelee 56–64 välillä. Kyselyssä on sovellettu laadullisia ja määrällisiä menetelmiä kysymyksestä riippuen.

5.1.1 Hyvinvointimatkailu ja hyvinvoinnin kokemukset

Kyselyn ensimmäisessä osiossa kysyttiin Lapin Saagan asiakkaiden ajatuksia hyvinvointimatkailusta ja heräteltiin ajattelemaan, mitkä asiat lomamatkalla tuottavat heille hyvinvointia.

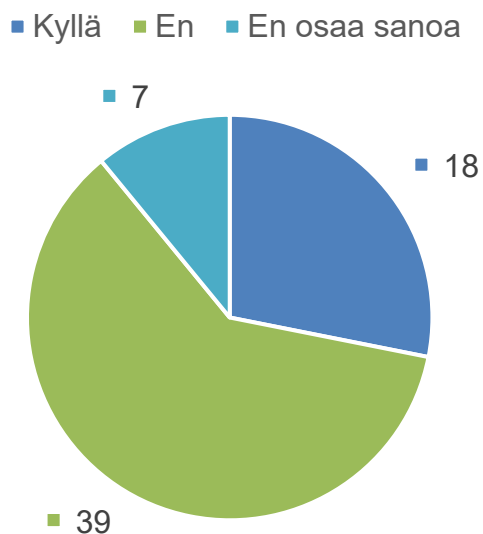
Oletko kuullut hyvinvointimatkailusta?



Kuvio 6. Suurin osa vastaajista oli kuullut hyvinvointimatkailusta. Vastauksia yhteensä 64

Heti kyselyn alussa selvitettiin ovatko Lapin Saagan asiakkaat kuulleet hyvinvointimatkailusta ja ovatko he mahdollisesti käyneet sellaisella. Hyvinvointimatkailun vähäisestä tunnettavuudesta huolimatta kaikista vastaajista jopa 52 oli kuullut aikaisemmin hyvinvointimatkailusta. Hyvinvointimatkailusta ei ole kuullut seitsemän vastaajista ja viisi eivät olleet varmoja asiasta. (Kuvio 6.)

Oletko koskaan ollut hyvinvointimatalla?



Kuvio 7. Harva vastaajista oli käynyt hyvinvointimatalla. Vastauksia yhteensä 64

Vaikka moni vastaajista oli kuullut hyvinvointimatkoista, oli heistä vain 18 käynyt hyvinvointimatalla. Kaikista vastaajista yli puolet eivät ole koskaan käyneet hyvinvointimatalla ja En osaa sanoa -vastauksen oli valinnut seitsemän vastaajista. (Kuvio 7.)

Kehon ja mielen hyvinvointia

Aktiviteetteja Liikuntaa

Ulkoilua Lepoa

Rauhoittumista Terveellistä ja hyvää ruokaa

Urheilua Ratsastusta Joogaa

Rentoutumista Hierontaa

Luonnossa liikkuminen Kylpylää

Hemmottelua

Mindfulness

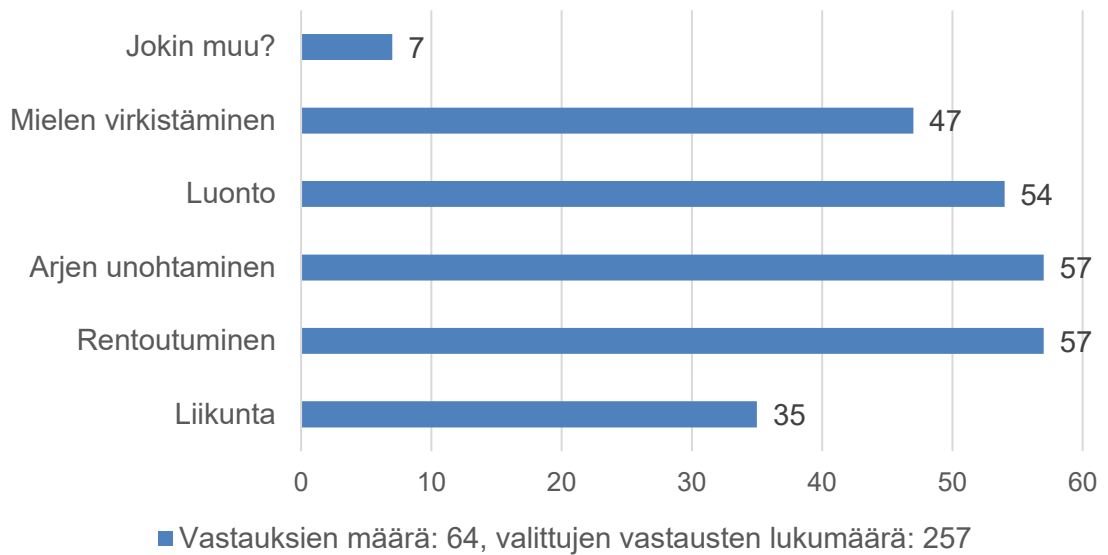
Kuvio 8. Mitä hyvinvointimatka voisi pitää sisällään?

Seuraavaksi selvitettiin, minkälaisia ajatuksia vastaajilla on siitä, mitä hyvinvointimatka voisi pitää sisällään (Kuvio 8). Kysymyksen kohdalla hyvinvointimatkailun käsitettä ei avattu tarkemmin, eikä kysymykselle asetettu valmiita vastausvaihtoehtoja. Näin vastaajat saivat itse pohtia matkan sisältöä. Kysymykseen tuli 53 vastausta. Selkeästi eniten esille nostettiin kehon ja mielen hyvinvointi. Monen vastaajan mielestä hyvinvointimatka voisi sisältää rauhoittumista, lepoa, rentoutumista, hemmottelua ja mindfulnessia. Erilaiset aktiviteetit, ulkoilu, liikunta, urheilu, ratsastus ja jooga nähtiin mahdollisina hyvinvointimatkan osina. Vastaajat mietiskelivät, että myös teemaluennot, hieronta, luonnossa liikkuminen ja kylpyläpalvelut sopisivat hyvinvointimatkalle. Terveellinen ja hyvä ruoka oli monen vastaajan mielestä erittäin oleellinen osa hyvinvointimatkailua.

Moni vastauksista oli hyvin samanlaisia sisällöltään. Kuviossa 8 esitetyt avainsanat löytyivät melkein kaikista vastauksista. Sanapilvessä olevien avainsanojen lisäksi vastaajat toivat esille liikunnan ja levon tasapainon, hyvät yöunet, kiireettömyyden, arjesta irtautumisen ja hiljaisuuden merkityksen. Henkilökohtaisen rentoutumisen ja rauhan löytämisen lisäksi hyvinvointimatkaa pidettiin hyvänä hetkenä verkostoitua ja nauttia hyvästä seurasta. Elämyksellisiä luontoaktiviteetteja pidettiin myös osana hyvinvointimatkailua. Näistä mainittiin muun muassa avantouinti, revontulien bongaaminen, uiminen hevosten kanssa, laskettelu, patikointi ja melonta.

Eryteisesti luonnon ja hevosten yhdistäminen nähtiin yhtenä tärkeimpänä hyvinvointimatkailun osana. Vastauksissa mainittiin myös erilaiset hoidot esimerkiksi akupunktio, kauneuden hoidot, äänimaljahoito tai aromaterapia. Muutama vastaaja yhdisti hyvinvointimatkailuun käsitöiden tekemisen. Pohdinnassa olivat esimerkiksi paikallisten astioiden valmistaminen, lasin puhallus, nahkavyön punominen tai puukon takominen.

Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita lomamatkalla?



Kuvio 9. Vastaajien tärkeiksi kokemia asioita lomamatkalla

Kyselyssä selvitettiin erikseen, mitkä hyvinvointimatkan asiat ovat vastaajille tärkeitä (Kuvio 9). Vastausvaihtoehdoista sai halutessaan valita useamman. Rentoutuminen ja arjen unohtaminen nousi selvästi tärkeimmäksi monen lomamatkalla. Vastaajista 57 oli nostanut nämä lomamatkan tärkeimmiksi asioiksi. Luontoa piti lomalleen tärkeänä 54 vastaajaa ja mielen virkistämistä 47. Edelliseen hyvinvointimatkan sisältö -kysymykseen verrattuna yllättävää on se, että vain hiukan yli puolet vastaajista piti liikuntaa heidän lomallaan tärkeänä asiana. Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus kertoa vapaasti muita itselleen tärkeitä asioita. Kuviossa 10 on kuuden vastaajan omat lomamatkalleen tärkeät asiat. Aikaisemman kysymyksen vastauksiin verrattuna ei ole yllättävää, että muina tärkeinä lomamatkan asioina mainittiin hyvä ruoka ja eläimet.

Valmistettuna lähiruoka
Ystävien kanssa oleilu
Hyvä ruoka
Eläimet
Uudet kokemukset
Taidon oppiminen

Kuvio 10. Muut lomamatkalle tärkeitä asioita

Seuraavaksi selvitettiin, mitä hyvinvointia tuovia asioita tai aktiviteetteja vastaajat ovat tehneet lomallaan. He saivat vapaasti kertoa omista loma-aktiviteeteistaan tai muista asioista, joista oman näkemyksensä perusteella kokivat saaneensa hyvinvointia.



Kuvio 11. Mitä hyvinvointia tuovia asioita tai aktiviteetteja olet tehnyt lomallasi?

Kuvioon 11 on koottu eniten esille tuotuja asioita ja aktiviteetteja, joita Lapin Saagan asiakkaat olivat tehneet lomallaan. Kysymykseen oli vastannut 61 henkilöä. Ulkoileminen ja liikunta nousi selkeästi esille kaikissa eri muodoissaan. Kyselyn ollessa suunnattu Lapin Saagan asiakkaille, ymmärrettävästi vastaajista suurin osa eli 41 vastaajaa oli ratsastanut lomallaan. Seuraavaksi eniten oli patikoitu, jonka vastasi 25 vastaajaa. Hiihtämistä oli harrastanut 18 vastaajaa ja laskettelua 13 vastaajaa. Myös pyöräily ja käveleminen oli kahdeksan henkilön hyvinvoinnin lähteenä. Pelkän ulkoilun oli vastannut 13 vastaajaa ja pelkän liikunnan seitsemän vastaajaa.

Edellä mainittujen fyysisten aktiviteettien lisäksi vastaajista 11 kertoi kokeilleensa joogaa tai meditointia. Myös uimista kertoi kokeilleensa 11 henkilöä. Kahdeksan vastaajista nosti hyvän ruoan nauttimisen tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi lomallaan. Seitsemän vastaajaa piti lepäämistä, hyviä yöunia, hierontaa sekä erilaisia kauneushoitoja lomallaan hyvinvointia edistävinä asioina. Saunomisen toi esille kolme henkilöä. Viisi vastaajaa mainitsi hyvinvointia tuoneen kylpylässä käynti ja ystävien tai perheen kanssa olemisen.

5.1.2 Kokemukset Lapin Saagalla

Kyselyn toisessa osiossa tarkoituksena oli selvittää mikä sai vastaajat tulemaan Lapin Saagalle ja miten hevoset sekä luonto vaikuttivat hyvinvoinnin kokemukseen.

En ole käynyt
Levin loma Ystävät ja perhe
 Vastuullinen toiminta ja hyvä henkilökunta
Islanninhevoset ja ratsastus
 Lapin luonto ja sijainti
 Mahdollisuus, uteliaisuus, uudenkokeminen ja haave
 Sosiaalinen media, kotisivut ja hyvä hinta/laatu

Kuvio 12. Mikä toi sinut Lapin Saagalle ratsastamaan?

Osion ensimmäisessä kysymyksessä vastaajat saivat kertoa vapaasti miksi ovat päätyneet juuri Lapin Saagalle ratsastamaan (Kuvio 12). Tähän kysymykseen vastasi 60 henkilöä. Selkeästi suurimmaksi syyksi kerrottiin Lapin Saagan islanninhevoset ja ratsastaminen. Jopa 23 vastaajaa mainitsivat hevoset tärkeimmäksi syyksi, joko oman ratsastustaustan vuoksi tai islanninhevonen herätti muuten vain kiinnostusta. Toiseksi eniten mainittiin Lapin luonto, joka haluttiin kokea ratsain sekä myös tallin sijainti lähellä Levin laskettelukeskusta. Luonnon ja sijainnin mainitsi 12 vastaajaa.

Kahdeksassa vastauksessa mainittiin Levin loman olevan suurin syy tulla Lapin Saagalle ratsastamaan. Ratsastusta haluttiin harrastaa laskettelun vastapainoksi ja Levin aktiviteetteja selvittäessä oli löydetty mahdollisuus islanninhevosvaellukseen. Kahdeksaan vastaajista vetosi vastuullinen toiminta ja hyvä henkilökunta. Hevosten asiallinen huolenpito, lajityypillisen käyttäytymisen toteuttamismahdollisuus, eläinystävällinen tapa hoitaa asioita, eettisyys, myönteinen ja luonnon läheinen mielikuva sekä kaikkien turvallisuuteen panostaminen olivat asioita, mitkä olivat vaikuttaneet Lapin Saagan valintaan. Asiantunteva ja mukava henkilökunta mainittiin useasti.

Seitsemän vastaajaa päätyi Lapin Saagalle ratsastamaan mahdollisuuden, uteliaisuuden perusteella, uusien kokemusten toivossa ja islanninhevosvaellus oli haaveena. Osalle vastaajista ratsastus oli uudenlainen tapa liikkua luonnossa ja uusi kokemus jo itsessään. Uteliaisuus islanninhevosiä kohtaan sekä ratsastuksen ollessa erikoisempi vaihtoehto muille perinteisille Levin aktiviteeteille oli saanut vastaajat tulemaan Lapin Saagalle. Ystävät, perhe tai sukulaiset olivat seitsemän vastaajan perusteluina. Moni heistä lähti ratsastamaan ystävän tai perheenjäsenen toiveesta. Monelle myös tuttava oli suositellut Lapin Saagaa. Viidessä vastauksessa mainittiin Lapin Saagan aktiivinen sosiaalisen median ylläpidon vaikuttaneen valintaan. Vaellusten hinta/laatusuhde sekä informatiiviset kotisivut toivat osan ratsastamaan. Vaikka kysely olikin suunnattu Lapin Saagalla ratsastaneille asiakkaille, kertoi kuusi vastaajista, etteivät ole koskaan käyneet Lapin Saagalla.

Osiain toisessa kysymyksessä kysyin millä tavalla hevoset toivat asiakkaille hyvinvointia. Kysymykseen sai vastata vapaasti omia kokemuksiaan. Erilaisia vastauksia tuli 60 kappaletta. Vastauksissa oli selkeä yhtenäinen linja:

”Niiden kanssa rentoudun automaattisesti ja ne hyväksyvät ihmisen sellaisena kuin ihminen on, hyvinä ja huonoina päivinä.”

”Ne rentouttavat, saavat ajatukset pois töistä, tekevät onnelliseksi vain läsnäololleen, tuovat pintaan ajatuksia ja tunteita.”

”Hevoset ovat kiehtovia, kauniita ja niiden kanssa saa yhteyden luontoon. Suurten eläinten kanssa puuhastelu myös kasvattaa rohkeutta ja itseluottamusta.”

”Ne ovat perheenjäseniä. Henkisiä tukijoita. Opettajia. Ne ovat läsnä eikä tuomitse. Ovat aitoja, eivät esitä.”

”He ovat niin rauhoittavia ja ymmärtävät asioita, joita ihminen ei itsekään tiedosta omassa olotilassaan.”

Samankaltaisia vastauksia oli paljon. Kaikki nämä vastaukset kiteyttävät hyvin millä tavalla hevoset toivat hyvinvointia vastaajille. Arjen unohtaminen, rentoutuminen, hetkessä eläminen, murheiden unohtaminen olivat eniten mainittuja hyvinvointiin vaikuttaneita asioita. Moni vastaaja koki myös saavansa hyvinvointia

siitä, että hevoset hyväksyvät jokaisen ihmisen sellaisena kuin he ovat, hevoset eivät tuomitse, ovat aina läsnä, aitoja ja niihin voi luottaa. Hevosia pidettiin myös henkisinä tukijoina ja eräänlaisina terapeutteina. Yhteys luontoon ja vuorovaikutus hevosen kanssa nähtiin hyvinvointia tuovina asioina.

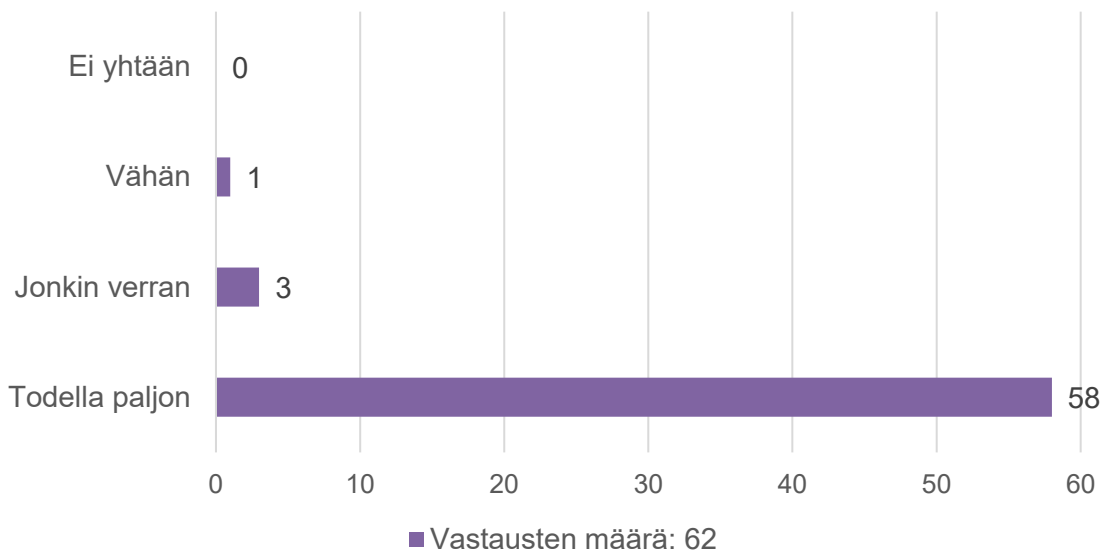
Vastauksissa mainittiin hevosten lisäksi luonnon tuoma hyvinvointi, kun ratsastusvaellus yhdisti hevoset ja kauniin luonnon. Myös ratsastuksen liikunnallisuus nähtiin tärkeänä hyvinvoinnin lisääjänä:

”Luonnossa liikkuminen hevosella on paras tapa vaelttaa.”

”Ratsastus on myös fyysistä räsitusta, jota keho tarvitsee. Tulee oltua ulkona.”

”Hevosten kanssa puuhailu tuottaa hyvää mieltä ja huonommallakin säällä lähtee ulkoilemaan mielellään. Rankaan saa mukavasti liikettä ja kyllä lihaksetkin saa samalla jumppaa riippuen mitä tehdään.”

Vaikuttiko luonto positiivisesti kokemukseen?



Kuvio 13. Lähes kaikki vastaajat kokivat luonnon vaikuttaneen positiivisesti kokemukseen

Lapin Saagan kokemusten kolmannessa kysymyksessä kysyttiin luonnon vaikutusta ratsastuskokemukseen (Kuvio 13). Luonnon positiivinen vaikutus oli selkeä. Vastaajista 58 koki luonnon vaikuttaneen positiivisesti ratsastuskokemukseen.

Vain kolme vastaajista koki vaikutusta olleen jonkin verran ja yksi vastaaja piti luonnon positiivista vaikutusta vähäisenä.

5.1.3 Unelmien hyvinvointiviikonloppu

Kyselyn viimeisessä ja kehittämistyön kannalta tärkeimmässä kysymyksessä haettiin kuulla Lapin Saagan asiakkaiden omia toiveita hyvinvointiviikonlopun sisällöstä. He saivat itse suunnitella unelmiensa hyvinvointiviikonlopun Lapin Saagalle. Kysymystä alustettiin kertomalla, että hyvinvointi on meille kaikille yksilöllistä ja se voi tarkoittaa mieleen, kehoon, terveyteen tai rauhoittumiseen liittyviä asioita. Vastaajia kehoitettiin käyttämään omaa mielikuvitustaan mainitsemalla, ettei kysymykseen ole oikeaa tai väärää vastausta. Vastauksia tuli 56 kappaletta.



Kuvio 14. Jos saisit itse suunnitella unelmiesi hyvinvointiviikonlopun Lapin Saagalle, mitä se pitäisi sisällään?

Kuviossa 14 on eniten mainittuja aktiviteetteja tai asioita mitä unelmien viikonloputta toivotaan. Vastauksissa oli paljon samankaltaisuutta Mitä hyvinvointimatka voisi pitää sisällään? -kysymyksen kanssa (Kuvio 8). Hevoset nousivat eniten esille hyvinvointiviikonlopun toiveissa:

”Haluaisin olla hetken se pieni tallityttö taas, joka joskus 30 v sitten olin. Hoitaa heppoja, tehdä tallitöitä, käydä ratsastamassa luonnonhelmassa ja juoda pullakahvit/paistaa makkarat nuotiolla. Vähän niin kuin sellainen miniratsastusleiri missä lapsena usein olin, mutta ehkä hieman enemmän aikuisen makuun (illalla vois istua nuotion/takkatulen ääressä vaikka punaviinilasien kanssa ja jutella niitä näitä). Issikoiden historiasta yleisesti olisi kiva kuulla myös, samoin tallin hevosten tarinat. Olisi kiva tulla sellaiselle reissulle ystävän tai vaikka oman miehen kanssa!”

”Ratsastusta, yön yli vaellus jalkaisin, noitarummun tekeminen, luento shamanismista, korun tekeminen luusta tai sarvesta tai joku muu saamelainen perinnekäsitys. Kaikki ei toki yhteen viikonloppuun mahdu.”

”Paljon hevosten kanssa olemista sekä ratsastusta. Pitkiä taipaleita kaikissa askelelajeissa. Upeat maastot, mieluiten mahdollisuuksien mukaan myös luonnonmukaisissa ympäristöissä. Hyvä porukka (ei liian iso ja ratsukot saman tasoisia), ehdottomasti hyvää ruokaa (kasvisvaihtoehtoja hyvin ja monipuolisesti toteutettuna!). Vaellusten jälkeen sauna ja ihanat tunnelmalliset puitteet. Tärkeintä kaikessa on, että hevosista pidetään hyvää huolta ja myös niillä on erinomaiset puitteet!”

”Paljon puuhastelua hevosen kanssa, tietysti ratsastamista kauniissa metsämaissa! Hyvää ruokaa, rentoa oleskelua. Ehkä jokin muu lisäpalvelu, kuten jooga (olenkin nähnyt, että näitä on toteutettu!). Itselleni voisi olla ajankohtainen myös perheleiri, johon voisin osallistua yhdessä tyttäreni kanssa.”

”Kuutamolla ratsastamista, nokipannu kahvit ja pientä purtavaa jossain nuotiolla. Ei ehkä pelkkä ratsastaminen vaan voisi olla rekiajelukin. Voisi olla, vaikka joogaa ja rentoutusta muutenkin.”

Kaikissa vastauksissa ratsastus ja yhdessä olo hevosten kanssa olivat eniten toivottuimpia asioita. Myös hyvä ruoka, jooga ja hemmotteluhoidot olivat haluttuja asioita. Vastauksista näki monien toiveena olevan, että hyvinvointiviikonloppu olisi kuin ratsastusleiri aikuiseseen makuun.

5.2 Tallipäiväkirjan tulokset

Laadullinen havainnointi tapahtui lyhyen tallipäiväkirjan avulla (Liite 2). Päiväkirja toimi itsedokumentointimenetelmänä ja asiakkaat saivat vapaasti kirjoittaa omia tuntemuksiaan. Täytettyjä päiväkirjoja oli 18 kappaletta. Tallipäiväkirja täytettiin heti ratsastusvaelluksen jälkeen ja se sisälsi kolme kysymystä:

- Millaisia tuntemuksia sinulla oli hevosen selässä ollessa?
- Millaisia tuntemuksia talliympäristö sinussa herätti?
- Toiko kokemus sinulle hyvinvointia? Millä tavalla?



Kuvio 15. Asiakkaiden tuntemuksia hevosen selässä

Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, millaisia tuntemuksia asiakkailla oli hevosen selässä (Kuvio 15). Moni mainitsi tunteneensa jännitystä, pientä kutkusta vatsan pohjassa tai jopa pelkoa hevosen selässä ollessaan. Jännityksen ja pelon tunteet laantuivat vaelluksen edetessä vaihtuen positiivisempiin tunnetiloihin. Rauhallisuus, rentous ja ilo oli monilla päällimmäisin tunne hevosen selässä. Satulassa istuessa koettiin hyvän olon tunteita. Mieli sai levätä kaikista arjen murheista ja huolista sekä stressi sai jäädä tallille. Moni vastaaja nautti myös hevosen selässä ollessaan luonnosta sekä yhteistyöstä hevosen kanssa. Laukkapätkät maastossa saivat riemun tunteet pintaan. Osalle ratsastus oli myös rohkeutta lisäävää ja uuden haasteen voittamista, kokien kuitenkin olonsa koko ajan turvaliseksi. Hevosen selässä olemista pidettiin monin tavoin mukavana, kivana ja onnellisuutta tuovana kokemuksena.

Mukava henkilökunta
 Onnelliset hevoset
 Kaunis ja viihtyisä
 Rento tunnelma
 Tervetullut Rauhallinen
 Miellyttävä

Kuvio 16. Talliympäristössä huomioitiin monia asioita omien tuntemuksien lisäksi

Päiväkirjan toisessa kysymyksessä oli aiheena talliympäristön herättämät tunteet (Kuvio 16). Vastajat olivat omien tuntemuksien lisäksi kertoneet huomioitaan talliympäristöstä. Suurin osa vastaajista kiinnitti huomiota talliympäristön siisteyteen ja kauneuteen. Tallipihaa kehuttiin viihtyisäksi, miellyttäväksi ja puitteita sympaattisiksi. Moni vastaajista koki talliympäristön rauhoittavana. Tunnelma oli rento ja olo tervetullut. Hevosten onnellisuus, ystävällisyys ja hyvinvointi toi hyvää mieltä vastaajille. Myös henkilökunta ja heidän tapansa puhua hevosille kauniisti, mainittiin vastauksissa. Talliympäristö toi selvästi monille positiivisia tunteita, vaikka aluksi tallille tulo onkin saattanut jännittää.

Onnellisuutta
 Arki unohtui
 Rentouttavaa
 Mielenrauhaa
 Hevosen läsnä olo
 Henkistä hyvinvointia

Kuvio 17. Hevoset koettiin hyvinvoinnin lähteenä

Päiväkirjan kolmannessa kysymyksessä selvitettävänä aiheena oli se, toivatko hevoset hyvinvointia asiakkaille ja millä tavalla (Kuvio 17). Kaikki vastaajista kokivat saaneensa ratsastuskokemuksesta hyvinvointia. Suurin osa mainitsi ratsastuksen ja hevosen läsnäolon rentouttavan sekä rauhoittavan. Hevosen läsnäolo vei ajatukset pois arjesta ja sai mielen rauhoittumaan. Hevoset nähtiin jopa tietynlaisina terapeutteina. Osa vastaajista koki saaneensa hyvinvointia siitä, kun olivat ylittäneet itsensä tai adrenaliinin virtauksen kautta. Myös ratsastuskokemus perheen kanssa ja upeassa luonnossa liikkumisen mainittiin lisänneen hyvinvointia. Useampi vastaajista koki selvästi saaneensa kokemuksesta henkistä hyvinvointia ja onnellisuutta.

5.3 Haastatteluiden tulokset

Sähköpostilla toteutetussa laadullisessa teemapohjaisessa lomakehaastattelussa oli neljä hyvinvointimatkailuun liittyvää kysymystä (Liite 3). Haastatteluun vastasi toimeksiantaja ja Lapin Saagan talliemäntä.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin mitä ajatuksia hyvinvointimatkailu heissä herätti. Hyvinvointimatkailu nähtiin ennaltaehkäisevänä ja hyvinvointia tukevana toimintana. Se on arjen ympyröistä irtautumista, jonka tavoitteena on oman hyvinvoinnin parantaminen asiantuntijoiden avustuksella. Hyvinvointimatkailun käsitettä kuvailtiin sanoilla voimaannuttava ja seesteinen. He näkivät hyvinvointimatkailun kasvavana alana. Nykyajan stressaava yhteiskunta ja matkailijoiden hyvinvointihakuisuus nähtiin perusteluiksi hyvinvointimatkailun kehittämiseksi. Myös luonto nostettiin hyvinvointimatkailun keskeisemmäksi asiaksi ja muistutettiin myös siitä, että on tutkittu eläinten lisäävän hyvinvointia ja tuovan hyvää oloa ihmiselle. Lapin Saagan toiminnassa nähdään paljon hyvinvointimatkailun elementtejä.

Seuraavaksi kysyttiin mitä asioita tai aktiviteetteja he yhdistäisivät hyvinvointimatkailuun. Molemmat mainitsivat hiljaisuuden sekä luonnon. Luonnossa liikkuminen ja siitä nauttiminen yksin, yhdessä tai hevosten kanssa nähtiin osana hyvinvointimatkailua. Hevosen tai muun eläimen läsnäoloa korostettiin hyvinvointimatkai-

lussa. Hän mainitsi myös kiireettömyyden, turvallisen olotilan ja joogan. Hyvinvointimatkailuun yhdistetään myös terveellinen maistuva ruoka, riittävä lepo, oman parhaansa tajuamisen ja itseensä tutustumisen.

Kolmannessa kysymyksessä haluttiin tietää, mitä hyvinvointipalveluita haastateltavat yhdistäisivät Lapin Saagan toimintaan. Luonnollisesti molemmat näkivät hyvinvointiviikonlopun perustuvan hevosiin ja ratsastukseen. Sen nähtiin perustuvan hevosten tuomaan hyvinvointiin esimerkiksi teemaratsastusretkien, teemapäivien tai maasta käsittelyn muodossa, eli ilman, että hevosen selkään noustaakaan. Ratsastusjooga ja metsämieliratsastus ovat olleet aikaisemmin Lapin Saagan kesäohjelmistossa. Lapin Saagan toimintaan haluttaisiin yhdistää myös ruokavaliotietoutta, henkistä hyvinvointia esimerkiksi meditaation muodossa ja luonnontuotteiden jalostamista esimerkiksi kotikosmetiikaksi.

Haastattelussa selvitettiin myös, että uskovatko he hyvinvoinnin merkityksen lisääntyvän tulevaisuudessa matkailun motiivina. Haastateltavat näkivät ehdottomasti hyvinvoinnin merkityksen kasvavan matkailumotiivina. He näkivät ihmisten hakevan lomiltaan nykyään enemmän hyvinvointia tukevia elämyksiä ja palveluita. Itsestään huolehtiminen, arjesta irtautuminen, vapaa-ajan arvostus sekä perheen tai yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi nähtiin kasvavina motiiveina, jotka lisäävät hyvinvointimatkailun kysyntää. Koronanpandemian uskotaan myös lisäävän ihmisten kaipuuta luontoon ja korostavan läsnäolon merkitystä.

5.4 Selvityksen yhteenveto

Selvityksen avulla saatiin uutta tietoa tukemaan kehittämisprosessia, syventämään käsitystä hyvinvointimatkailusta ja ymmärtämään hevosten vaikutusta hyvinvointiin. Kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin tulokset vahvistivat käsityksiä siitä, miten matkailijat näkevät hyvinvointimatkailun. Tuloksissa oli selvästi havaittavissa hyvinvointimatkailukirjallisuudessakin mainittu hyvinvoinnin käsityksen monimuotoisuus ja vaikeasti määriteltävyys. Haastattelussa oli kuitenkin nähtävillä asiaan perehtyneisyys, kun taas kyselyssä sekä tallipäiväkirjoissa oli havaittavissa osalla vastaajista vaikeuksia määritellä hyvinvointia tai hyvinvointimatkailun sisältöä.

Kysely tavoitti sosiaalisen median ja sähköpostin kautta hyvin ihmisiä. Kyselyn oli avannut 266 henkilöä ja vastaamaan oli aloittanut 86 henkilöä. Lähetettyjä vastauksia kertyi 64 kappaletta. Valitettavasti ohjeistuksesta huolimatta kyselyyn vastasi henkilöitä ketkä eivät ole käyneet tallilla, vaikka kysely oli osoitettu vain Lapin Saagan palveluita käyttäneille asiakkaille.

Kysymykset eivät olleet pakollisia, joten osa vastaajista jätti vastaamatta osaan kysymyksistä. Vastauksia läpikäydessä selvisi, että osa kysymyksistä selvästi ymmärretty väärin. Esimerkiksi sen sijaan, että olisi kertonut mitä oli tehnyt, oli kerrottu mitä haluaisi tehdä. Kyselyn vastauksissa näkyi selkeästi vastaajien ratsastustausta, mikä korosti erilaisten liikunnallisten aktiviteettien merkitystä hyvinvoinnin lähteenä.

Kyselyn avulla saatiin arvokasta tietoa erityisesti hevosten tuomasta hyvinvoinnista ja siitä, miksi matkailijat ovat ylipäättänsä päätyneet ratsastamaan Lapin Saagalle. Kysely auttoi myös selvittämään, millaisia toiveita Lapin Saagan asiakkailla olisi hyvinvointiviikonlopulle. Asiakkaiden toiveita sekä haastattelussa esille tuotuja ajatuksia käytin pohjana hyvinvointiviikonlopun suunnittelulle. Vaikka selvästi hyvinvoinnin määrittely oli vastaajille vaikeaa, oli silti yllättävää, että vastaajista 52 oli kuullut hyvinvointimatkailusta (Kuvio 6).

Havainnoinnin tulokset vahvistivat näkemyksiä hevosten tuomasta hyvinvoinnista ja tukivat kyselyn tuloksia. Havainnointiin käytetty tallipäiväkirja oli muuten toimiva, mutta monen vastaajan oli vaikea kuvailla, millaisia tuntemuksia talliympäristö heissä herätti. Monet vastaajista enemmänkin kuvailivat tallia, kuin kertoivat omia tuntemuksiaan. Tämä vaikeutti vastausten tulkintaa. Tallipäiväkirja oli kuitenkin hyvä tuki kyselylle ja toi tuoreempaa näkökulmaa siitä, kuinka hevoset ovat tuoneet hyvinvointia asiakkaille.

Selvityksen tuloksia on vaikea vertailla muihin tutkimustuloksiin, koska etenkin hevosaiheisesta hyvinvointimatkailusta ei ole olemassa tutkimistietoa. Vuonna 2018 Visit Finlandin järjestämässä Rent a Finn -kampanjassa järjestettiin Valmennusyhtiö Hintsa Performancen hyvinvointimalliin perustuva kysely, jossa selvitettiin matkailijoiden hyvinvointia. Kyselyyn vastasi 160 eri maasta yli 100 000 matkailijaa. Vastaajista jopa 51 % koki, ettei palaudu tarpeeksi arjessa ja 33 %

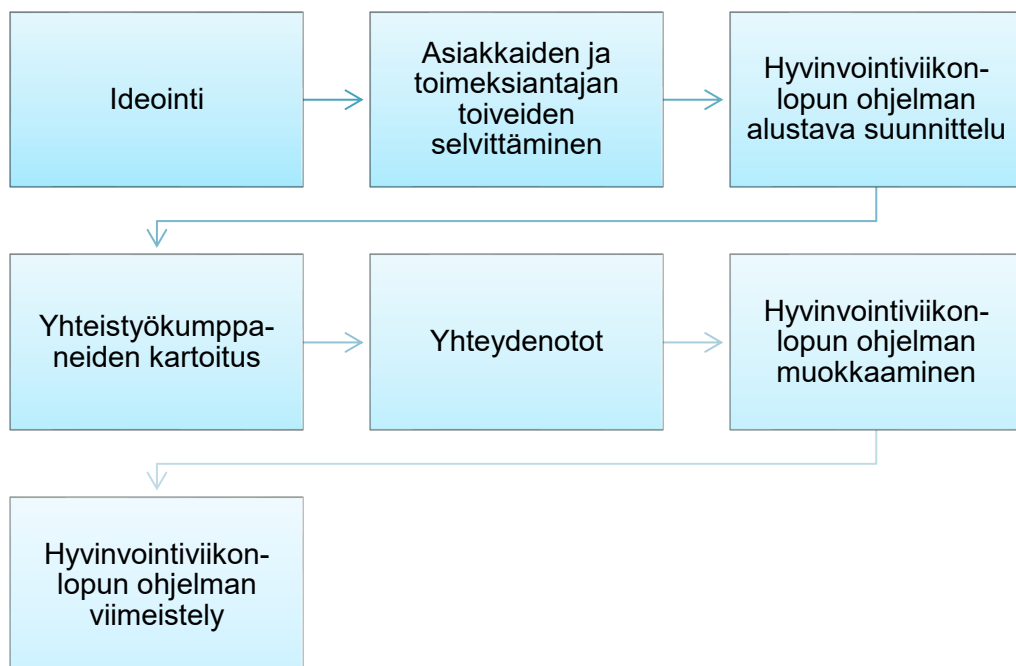
vastaajista kertoi, että nukkuvat alle kuusi tuntia yössä. Työpäivän aikana tapahtuvista keskeytyksistä kärsi 53 % vastaajista. Myös päivittäisen liikunnan sovittaminen arkeen on tuonut 66 % vastaajista vaikeuksia. Hyvinvointimatkailulle on siis selvästi kysyntää ja tämän kyselyn vastaukset selittävät suosion kasvua. Tällä hetkellä suorituskyvyn parantaminen, luontovajeen täyttäminen ja hyvän olon lisääminen matkailun motiiveina ovat nousussa. (Business Finland 2019.)

Hyvinvointimatkailun selvityksen tuloksia verratessa Valmennusyhtiö Hintsa Performancen kyselyyn, voidaan todeta, että hyvinvointiin keskittyvällä matkailulla on kysyntää. Hektisessä arjessa kunnolliselle palautumiselle ei jää aikaa ja palautumista haetaan lomamatkoilta. Kyselyssä on havaittavissa se, että matkailijat osaavat yhdistää hyvinvointiin myös liikunnan ja luonnon. Nämä tulokset tukevat sitä, että hyvinvointimatkailulla tulee olemaan tulevaisuudessa kysyntää.

6 LAPIN SAAGAN HYVINVOINTIVIIKONLOPPU

6.1 Tuotekehitysprosessi

Opinnäytetyön tuloksena on Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu, joka perustuu hevosten tuomaan hyvinvointiin ja muihin hyvinvointipalveluihin. Lapin Saagalla järjestettävän hyvinvointiviikonlopun tavoitteena on luoda uudenlaista tarjontaa matkailualalle ja tuoda hevoset osaksi hyvinvointimatkailua. Hyvinvointiviikonlopun tuotekehitysprosessi oli seitsemän vaiheinen (Kuvio 18).



Kuvio 18. Hyvinvointiviikonlopun tuotekehitysprosessi

Prosessi lähti liikkeelle alustavasta ideoinnista yhdessä toimeksiantajan kanssa. Hyvinvointiviikonlopun sisällön ideointia jatkettiin toimeksiantajan lisäksi myös asiakkaiden kanssa. Kaikki saivat esittää omia toiveitaan hyvinvointiviikonlopun sisällöstä. Näiden toiveiden ja ajatusten pohjalta lähdettiin suunnittelemaan alustavaa ohjelmaa viikonlopulle.

Toimeksiantajan toiveesta hyvinvointiviikonloppu on torstaista sunnuntaihin, mutta muuten viikonlopun ohjelman suunnittelussa oli vapaat kädet. Ohjelmaa suunnitellessa selvittiin samalla, millaisia hyvinvointipalveluita tarjoavia yrityksiä Levillä on. Näiden joukosta valikoitiin hyvinvointiviikonlopulle sopivia palveluita

sekä aktiviteetteja. Kun viikonlopun ohjelma oli alustavasti suunniteltu, otettiin yhteyttä valittuihin yrityksiin. Heidän kiinnostustansa mahdolliselle yhteistyölle selvitettiin ja samalla tiedusteltiin alustavia hintoja. Tiedustelujen aikana alkupe- räistä ohjelmasuunnitelmaa jouduttiin muokkaamaan ja lopuksi ohjelma viimeis- teltiin.

6.2 Ideointi ja suunnittelu

Ennakkoluuloton ideointi on asiakaslähtöiselle yritykselle tärkeä voimavara. Ideointi voi tapahtua niin yksin kuin ryhmässä. Vanhoista olettamuksista luopuminen ja luova uusi tapa yhdistellä ajatuksia ovat tärkeitä asioita innovoinnissa. Idean ei tarvitse olla välttämättä valmis ratkaisu. Se voi muuttua muuntelemalla ja kehit- tämällä myöhemmin ratkaisuksi. Ideointi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Ensimmäisenä on itse ideointi ja seuraavaksi ideoiden analysointi. Analysoiduista ideoista valitaan kiinnostavimmat ja niitä lähetään jatkokehittämään. (Kumpulai- nen & Pakarinen 2019, 37.)

Idea hyvinvointiviikonlopusta sai alkunsa, kun tiedustelin toimeksiantajalta millä tavalla hän haluaisi kehittää Lapin Saagan toimintaa hyvinvointimatkailun näkö- kulmasta. Vaihdoin ajatuksia erilaisista hyvinvointiteemaisista palveluista ja tuotepaketeista, mitä olisi mahdollistaa toteuttaa Lapin Saagalla. Kuudesta erilai- sesta ideasta nousi parhaiten esille hyvinvointiviikonloppu, joka pitäisi sisällään erilaisia hyvinvointipalveluita. Päädyimme valitsemaan hyvinvointiviikonlopun sen monipuolisuuden vuoksi. Hyvinvointiviikonloppuun pystyy hevosten lisäksi yhdistämään erilaisia hyvinvointipalveluita.

Hyvinvointiviikonlopun sisältö alkoi nopeasti hahmottumaan jo ideointi vaiheessa. Hyvinvointiviikonlopun suunnittelu lähti liikkeelle siitä, että selvitin toimeksianta- jan toiveita viikonlopun sisällöstä. Asiakkaiden toiveiden selvittämiseen käytin apuna kyselyä. Jos saisit itse suunnitella unelmiesi hyvinvointiviikonlopun Lapin Saagalle, mitä se pitäisi sisällään? -kysymyksen vastauksista poimin eniten toi- votuimmat aktiviteetit hyvinvointiviikonlopulle (Kuvio 14). Toimeksiantajan ja asi- akkaiden toiveiden pohjalta lähdettiin kehittämään hyvinvointiviikonloppua eteen- päin.

Yhteistyökumppaneiden valinnassa otin huomioon toimeksiantajan mainitsevat yritykset tai henkilöt. Tämän lisäksi selvitin, millaisia palveluita Levin alueella on. Vaikka Levi on lähtökohtaisesti laskettelukeskus, on siellä laaja tarjonta erilaisia palveluita ja aktiviteetteja. Yhteistyökumppaneita on yhteensä kuusi, joista puolet on toimeksiantajan ehdottamia ja toiset puolet olen etsinyt verkosta.

Hyvinvointiviikonloppuja suunnittelin toteutettavaksi toukokuu-elokuu välillä. Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu kestää torstaista sunnuntaihin ja sisältää erilaisia hyvinvointiteemaisia aktiviteetteja sekä palveluita. Hyvinvointiviikonlopun keskeisemmässä roolissa ovat Lapin Saagan islanninhevoseet. Ohjelmassa olevat aktiviteetit sopivat enemmän kesäolosuhteisiin ja samalla saadaan lisättyä kesämatkailua Leville. Tarvittaessa hyvinvointiviikonloppu on sovellettavissa myös talviesongille tai sen voi toteuttaa halutessaan vain kertaluontoisesti yhtenä viikonloppuna. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti osallistujamäärä on vähintään neljä henkilöä ja enintään 12 henkilöä.

6.3 Hyvinvointiviikonlopun ohjelma

Taulukossa 1 on hyvinvointiviikonlopun ohjelma. Yksityiskohtaisemmat tiedot ja hinnat löytyvät Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelmasta (Liite 4).

Taulukko 1. Hyvinvointiviikonlopun ohjelma

LAPIN SAAGAN HYVINVOINTIVIIKONLOPUN OHJELMA	
TORSTAI	
Klo 17 alkaen	Sisäänkirjautuminen Polar Star Apartments -huoneistoihin
Noin klo 18–20	Tutustuminen Lapin Saagan talliin ja hevosiin. Tarjolla pientä iltapalaa
Klo 20–21	Joogaa huskyjen kanssa Loma-Paksun majatalossa

PERJANTAI	
Klo 8	Aamiainen
Klo 10–11.30	Onnensäteen luento aiheesta Henkisen hyvinvoinnin herättely
Klo 12–16	Neljän tunnin ratsastusvaellus ja evästauko luonnossa
Klo 18–20	Lappilainen yrttiöljyhieronta*
Klo 20–22	Nuotioillallinen Lapin Saagan omassa kodassa
LAUANTAI	
Klo 8	Aamiainen
Klo 9.30–12	Islanninhevosen askellajeihin perehtymi- nen ja askellajiratsatusta kentällä
Klo 14–15.30	Personal trainer Laura Hakalan ravintoluento
Klo 16–19	Kolmen tunnin ratsastusvaellus ja evästauko luonnossa
Klo 19 alkaen	Rentoutuminen Immelkartanon järvenrantaunassa. Pientä iltapalaa ja lasi kuohuvaa
SUNNUNTAI	
Klo 8–11	Lapin Saagan aamurutiineissa auttami- nen ja hevosten kanssa oleilua ennen kotiin lähtöä. Aamupala tallilla
Viimeistään klo 11	Polar Star Apartments -huoneiston luo- vutus ja uloskirjautuminen

* Palvelu otettu verkosta (Relax Center 2021).

Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu alkaa saapumisella Leville torstaina ja kir-
jautumisella sisään Polar Star Apartments huoneistoihin klo 17 alkaen. Matkailijat

saapuvat omatoimisesti Leville. Noin klo 18–20 päästään tutustumaan Lapin Saagan talliin ja hevosiin. Tarjolla on pientä iltapalaa. Mahdollisuuksien mukaan hevosten harjailua ja tallin askareissa auttamista. Klo 20–21 järjestetään rauhallinen iltajooga Loma-Paksun majatalossa. Joogaamaan pääsee yhdessä leppoisien huskykoirien kanssa. Joogan jälkeen väsyneet matkailijat pääsevät lepäämään.

Perjantaina päivä alkaa kello kahdeksalta aamiaisella Levi Hotel Spassa. Klo 10 alkaa noin tunnin kestävä luento aiheesta henkisen hyvinvoinnin herättely. Luennon pitää Onnensäteen Maarit Lapin Saagan talliympäristössä. Luennolla tarkoituksena on herätellä osallistujia ajattelemaan, mitä henkinen hyvinvointi on ja miten siihen itse kukin voisi vaikuttaa. Seuraavaksi klo 12–16 välillä lähdetään neljä tuntia kestävälle ratsastusvaellukselle. Vaelluksen aikana pysähdytään nauttimaan eväitä luonnossa. Mahdollisuuksien mukaan päästään uittamaan hevosia. Klo 16–18 osallistujilla on vapaa-aikaa, jonka voi käyttää esimerkiksi Leviin tutustumiseen. Klo 18 päästään nauttimaan Relax Centerin lappilaisesta yrttiöljyhieronnasta. Hieronnassa käytetään öljyä, mikä sisältää lappilaisia raaka-aineita muun muassa mesiangervoa ja katajaa. Ennen hierontaa tehdään kuiva-harjaus, joka uudistaa ihoa sekä tehostaa öljyn imeytymistä. Hemmotteluhoidon jälkeen klo 20 alkaen päästään nauttimaan tunnelmallisesta nuotioillallisesta Lapin Saagan omassa kodassa.

Lauantaina päivä aloitetaan kello kahdeksalta aamiaisella Levi Hotel Spassa. Klo 9.30 alkaa Lapin Saagan tallilla islanninhevosen askellajeihin perehtyminen. Tämän jälkeen jokainen pääsee kokeilemaan askellajiratsatusta kentällä. Aikaa on varattu reilusti tallilla oleiluun sekä hevosten hoitamiseen aina klo 12 asti. Klo 12–14 välillä osallistujilla on vapaa-aikaa, jonka voi käyttää haluamallaan tavalla. Klo 14 päästään kuuntelemaan Personal trainer Laura Hakalan pitämää ravintoluento Immelkartanon Riihen kokoustilassa. Luento lähestyy rennolla otteella ravintoa ja herättelee osallistujia miettimään ravinnon merkitystä. Luento kestää noin tunnin mutta saattaa venyä osallistujista riippuen. Klo 16 lähdetään kolmen tunnin ratsastusvaellus, jonka aikana nautitaan luonnossa eväät. Vaelluksen jälkeen päästään rentoutumaan Immelkartanon järvenrantaosaan. Tarjolla on pientä iltapalaa ja halutessa lasi kuohuvaa. Mahdollisuuksien mukaan Immelkartanolle saavutaan ratsain suoraan vaellukselta.

Hyvinvointiviikonlopun viimeinen aamu alkaa kello kahdeksalta Lapin Saagan tallilla. Osallistujat pääsevät auttamaan hevosten ruokinnassa ja muissa tallin aamurutiineissa. Tallilla vietetään aikaa hevosten sekä muiden osallistujien kanssa ennen kotiin lähtöä. Aamupala päästään nauttimaan tallilla. Klo 11 tulee viimeistään luovuttaa Polar Star Apartments huoneistot.

7 POHDINTA

Prosessin alussa lähdin etsimään tietoa hyvinvointimatkailusta ja huomasin pian, ettei tietoa oli paljoa saatavilla tai tieto saattoi olla ristiriitaista. Hyvinvointimatkailu, sen kattokäsite terveysturmatkailu ja rinnakkaiskäsite wellness-matkailu sekoittuivat helposti toisiinsa. Monissa lähteissä mainittiinkin, että käsitteiden tulkinta on eri maissa erilaista ja siihen vaikuttaa niin kieli kuin kulttuuri. Käsitteiden vaikea tulkittavuus ja hyvinvointimatkailun tiedon vähyys aiheutti vaikeuksia hahmottaa selkeästi opinnäytetyön ydinteemaa. Hyvinvointimatkailun erilaisista tulkintatavoista huolimatta se nähdään kansainvälisesti nousevana matkailun osa-alueena. Suoraan hyvinvointimatkailuun erikoistunutta tarjontaa ei tällä hetkellä ole juuri tarjolla, mutta sen kysynnän uskotaan nousevan matkailun palatessa ennalleen. Opinnäytetyössä haasteita toi myös se, että hevosten tuomasta hyvinvoinnista ja hevosiin liittyvästä matkailusta on vain vähän tietoa saatavilla.

Hyvinvointimatkailua sekä hevosista saatavan hyvinvoinnin syvempää ymmärtämistä varten teetätetystä kyselystä ja havainnoinnista sain arvokasta lisätietoa. Näiden tulokset vahvistivat tietokirjallisuudesta saatua tietoa, toimeksiantajan näkemyksiä sekä omia ajatuksiani selvitettävistä asioista. Kyselyn laatiminen oli osittain haastavaa hyvinvointimatkailun heikon tunnettavuuden vuoksi. Oli kuitenkin yllättävää, miten moni vastaaja oli kuullut hyvinvointimatkailusta.

Kyselyssä ja havainnoinnissa saatuja tutkimistuloksia pidän hyvänä lisänä olemassa olevalle hyvinvointimatkailun tutkimistiedolle. Tulokset vahvistavat tietoa siitä, että hyvinvoinnin käsitys on yksilöllistä. Kyselyssä kuitenkin suurimmaksi haasteeksi muodostui se, että osa vastaajista eivät olleet selvästi ymmärtäneet kysymyksiä. Kyselyn vastaukset antavat siis vain osittaista tietoa hyvinvointimatkailun tunnettavuudesta, mutta on vaikea arvioida ovatko vastaajat todella tienneet mistä hyvinvointimatkailussa on kyse. Kysely ja havainnointi toi selvästi esille sen, että hevoset tuovat hyvinvointia ja ne osataan nähdä osana hyvinvointimatkailua. Tämä vahvisti omaa käsitystäni ja kokemuksiani asiasta.

Tutkimustyön lisäksi opinnäytetyössä tavoitteena oli lisätä hyvinvointimatkailun tarjontaa, joka vastaisi tulevaisuuden kysyntään. Kehittämistyön tuloksena syntyi Lapin Saagan hyvinvointiviikonloppu, jonka suunnittelun pohjana toimi kyselyssä

esiin tulleet näkemykset ja toiveet hyvinvointimatkan palveluista. Hyvinvointiviikonlopun suunnittelussa sain vapaat kädet. Nopeasti muodostui selvä kuva mitä viikonloppu voisi pitää sisällään ja sain suunniteltua monipuolisen hyvinvointiviikonlopun ohjelman. Suunnittelussa haasteita toi mahdollisten yhteistyökumppaneiden löytäminen. Osan palveluiden kohdalla jouduin tekemään muutoksia. Koen kuitenkin tehneeni hyvän ohjelmapohjan Lapin Saaga hyvinvointiviikonloppulle, mitä toimeksiantaja voi lähteä jatkokehittämään.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastava, mutta hyvin opettava prosessi. Hyvinvointimatkailu oli itselleni vieras aihe. Sain aiheesta uutta tietoa ja pääsin kokeilemaan itsenäisesti matkailutuotteen rakentamista. Opinnäytetyö tuo uutta näkökulmaa hyvinvointimatkailuun ja omalta osaltaan lisää aiheen tunnettavuutta. Työn tuotos antaa hyvän kuvan siitä, kuinka hevoset voidaan yhdistää hyvinvointimatkailuun. Toivon, että toimeksiantaja pystyy hyödyntämään opinnäytetyöni tuloksia ja kehittämään hyvinvointiviikonloppua eteenpäin.

LÄHTEET

- Business Finland 2014. Hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014–2018. Viitattu 1.4.2021 https://www.businessfinland.fi/4908b5/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2015-ja-vanhemmat/hyvinvointimatkailustrategia-2014-2018_final1.pdf.
- Business Finland 2017. Suomesta hyvinvointimatkailun kärkimaa – 25 suomalaistuotetta edustamaan Suomea hyvinvointimatkakohteena. Viitattu 2.4.2021 <https://www.businessfinland.fi/ajankohtaista/uutiset/2017/suomesta-hyvinvointimatkailun-karkimaa>.
- Business Finland 2019. Matkailijat etsivät ratkaisuja luontovajeeseen ja tasapainoiseen elämään. Viitattu 5.4.2021 <https://www.businessfinland.fi/ajankoh-taista/uutiset/tiedotteet/2019/matkailijat-etsivat-ratkaisuja-luontovajeeseen-ja-tasapainoiseen-elamaan>.
- Business Finland 2020. Hyvinvointimatkailu. Viitattu 31.3. 2021 <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/hyvinvointimatkailu>.
- García-Rosell, J., Koljonen, S., Kähkönen, O., Maijala, V., Majuri, K. & Ojuva, J. 2018. Eläinten hyvinvointi matkailupalveluissa: Vinkkejä ja hyviä käytäntöjä lappilaisten matkailueläinten hyvinvointiin. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Sarja D. Muut julkaisut 4/2018. Viitattu 12.3.2021 <https://www.theseus.fi/handle/10024/154733>.
- Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili. Helsinki: Suomen Ratsastajain liitto ry. Viitattu 9.3.2021 https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf.
- Jutila, S. & Hakkarainen, M. 2015. Hyvinvointia meillä ja muualla: Hyvinvointimatkailun ja sen osaamisen edistäminen eurooppalaisena yhteistyönä -hankkeessa tuotettu kehittämissuunnitelma Lappiin. Rovaniemi: Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti. Viitattu 18.2.2021 <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61963/Hyvinvointia-meilla-ja-muualla.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Keskitalo, H. 2021. Hevoset osana hyvinvointimatkailua – opinnäytetyö. Sähköposti henrietta.suhonen@edu.lapinamk.fi 1.3.2021. Tulostettu 10.3.2021.
- Konu, H. 2017. Hyvinvointimatkailu. Teoksessa J. Edelheim & H. Ilola (toim.) Matkailututkimuksen avainkäsitteet. Rovaniemi: Lapland University Press, 76–81.
- Kumpulainen, K & Pakarinen, K. 2019. PALMA – Käyttäjälähtöisten matkailupalvelujen kehittämisen opas. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja osa 54. Viitattu 22.4.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262144/LAMK_2019_54.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Lapin Saaga 2021. Ratsastusretket ja ruskavaellukset. Viitattu 18.2.2021
<https://www.lapinsaaga.fi/>.

Laukkanen, M. 2020. Turpa vasten nenää: Mitä ihminen voi oppia hevoselta? Entä hevonen ihmiseltä? Rovaniemi: Arktinen keskus. Viitattu 6.3.2021
https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64262/Kide_1_2020_paa-juttu_lauda.pdf;jsessionid=0DFF593D32E912301F3A94CD546F32FB?sequence=1.

Martin-Päivä, M. 2014. Hevosmatkailu ja -tapahtumat. Teoksessa A. Laitinen & S. Mäki-Tuuri (toim.) Hevoset ja kunta – rajapintoja. Ypäjä: Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry. Hevoset ja yhteiskunta -hanke, 101–109.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Rantala, O. 2017. Luontomatkailu. Teoksessa J. Edelheim & H. Ilola (toim.) Matkailututkimuksen avainkäsitteet. Rovaniemi: Lapland University Press, 59–63.

Relax Center 2021. Ajanvaraus Levi Hotelli Hullu Poro. Viitattu 30.4.2021
<https://relaxcenter.fi/ajanvaraus/hotelli-hullu-poro-levi/>.

Smith, M. & Puczko, L. 2009. Health and wellness tourism. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Smith, M. & Puczko, L. 2014. Health, tourism and hospitality – Spas, wellness and medical travel. 2. uudistettu painos. London: Routledge.

Suomen Ratsastajainliitto 2021a. Vaellusratsastus. Viitattu 18.2.2021
<https://www.ratsastus.fi/lajit/muut-lajit/vaellusratsastus/>.

Suomen Ratsastajainliitto 2021b. Ratsastus – liikuntaa ja hyvinvointia. Viitattu 7.3.2021
<https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/ratsastus-liikuntaa-ja-hyvinvointia/>.

Suomen Vaellustalli ry 2021. Hevosmatkailu tänään. Viitattu 18.2.2021
<https://www.vaellustallit.fi/suomenvaellustalliory/kehitysty/>.

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – Hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Visit Finland 2018. Tunne asiakkaasi! Kohderyhmäopas matkailuyrityksille. Viitattu 4.4.2021
<https://www.businessfinland.fi/globalassets/tunne-asiakkaasi---kohderyhmaopas-matkailuyrityksille---visit-finland.pdf>.

Visit Finland 2020. Luontoaktiviteettien tuotesuosituksset 2020. Viitattu 1.3.2021
https://www.businessfinland.fi/4a834b/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/visitfinland_luontoaktiviteettien-tuotesuosituksset_2020.pdf.

LIITTEET

- Liite 1. Hevoset osana hyvinvointimatkailua -kysely
- Liite 2. Hyvinvointia hevosista -tallipäiväkirja
- Liite 3. Toimeksiantajan ja talliemännän haastattelu
- Liite 4. Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

Liite 1 1(2). Hevoset osana hyvinvointimatkailua -kysely

Kysely Lapin Saagan palveluita käyttäneille asiakkaille. Kysely toteutettiin Webropolilla verkossa.

Kysymykset hyvinvointimatkailusta ja hyvinvoinnin kokemuksista:

1. Oletko kuullut hyvinvointimatkailusta?
 - a. Kyllä
 - b. En
 - c. En osaa sanoa
2. Oletko koskaan ollut hyvinvointimatkalla?
 - a. Kyllä
 - b. En
 - c. En osaa sanoa
3. Mitä hyvinvointimatka voisi pitää sisällään?
4. Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita lomamatkalla?
 - a. Liikunta
 - b. Rentoutuminen
 - c. Arjen unohtaminen
 - d. Luonto
 - e. Mielen virkistäminen
 - f. Jokin muu?
5. Mitä hyvinvointia tuovia asioita tai aktiviteetteja olet tehnyt lomallasi?

Liite 1 2(2). Hevoset osana hyvinvointimatkailua -kysely

Kysymykset kokemuksista Lapin Saagalla:

6. Mikä toi sinut Lapin Saagalle ratsastamaan?
7. Millä tavalla hevoset tuovat sinulle hyvinvointia?
8. Vaikuttiko luonto positiivisesti kokemukseen?
 - a. Todella paljon
 - b. Jonkin verran
 - c. Vähän
 - d. Ei yhtään

Kysymys hyvinvointiviikonloppu-tuotepaketin tuotekehitystä varten:

9. Jos saisit itse suunnitella unelmiesi hyvinvointiviikonlopun Lapin Saagalle, mitä se pitäisi sisällään?

Liite 2. Hyvinvointia hevosista -tallipäiväkirja

Ratsastusvaelluksen jälkeen täytettävä tallipäiväkirja.



Tämän pienen tallipäiväkirjan tarkoituksena on kerätä tietoa hevosten vaikutuksesta hyvinvointiin. Päiväkirjan anonyymejä vastauksia käytetään Hevoset osana hyvinvointimatkailua – opinnäytetyössä.

Millaisia tunteita sinulla oli hevosen selässä ollessa?

Millaisia tunteita talliympäristö sinussa herätti?

Toiko kokemus sinulle hyvinvointia? Millä tavalla?

Liite 3. Toimeksiantajan ja talliemännän haastattelu

- Mitä ajatuksia hyvinvointimatkailu sinussa herättää?
- Mitä asioita tai aktiviteetteja yhdistäisit hyvinvointimatkailuun?
- Mitä hyvinvointi teemaisia palveluita yhdistäisit Lapin Saagan toimintaan?
- Uskotko hyvinvoinnin merkityksen lisääntyvän tulevaisuudessa matkailun motiivina?

Liite 4 1(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

LAPIN SAAGAN HYVINVOINTIVIIKONLOPPU

Islanninhevostalli Lapin Saaga Levi

Kaarelantie 29, 99130 Kittilä

<https://www.lapinsaaga.fi/>

Hyvinvointiviikonloppuja on suunniteltu toteutettavaksi toukokuu-elokuu välillä, mutta on sovellettavissa myös talvisesongille.

Osallistujamäärä on vähintään 4 henkilöä ja enintään 12 henkilöä.

1. PÄIVÄ (TO) – SAAPUMINEN JA ILTA			
Aika	Mitä?	Miten?	Huomiot
Klo 17 alkaen (mahdollisuus joustaa tilanteesta riippuen)	Saapuminen Leville. Sisäänkirjautuminen Polar Star Apartments huoneistoihin.	Leville saapuminen omatoimisesti ja omakustanteisesti.	Hinnat 3.5-29.8.2021: Polar Star Apartment's studio 2–4 henkilöä (kahdelle sängyt alakerrassa, parvella patjat 2 henkilölle) 207 € /huoneisto /3 yötä 50 € /loppusiivous Polar Star Apartments yhden makuuhuoneen huoneisto 2–6 henkilöä (alakerrassa erillinen makuuhuone, missä kaksi erillistä sänkyä ja parvella patjat 4 henkilölle)

Liite 4 2(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

			<p>267 € / huoneisto /3 yötä 60 € /loppusiivous</p> <p>Molemmissa majoituksissa:</p> <p>30 € /liinavaatteet pedattuna 20 € /liinavaatteet tuotuna</p> <p>https://polarstartravel.fi/</p>
Noin klo 18–20	Tutustuminen Lapin Saagan talliin sekä hevosiin. Tarjolla pientä iltapalaa.	Tutustuminen henkilökunnan kanssa. Mahdollisuuksien mukaan hevosten harjailua ja tallin askareissa auttamista.	<p>Kuljetus tallille Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta</p> <p>Tutustuminen Lapin Saagaan 20 € /hlö. Iltapala tallilla 15 € /hlö.</p>
Klo 20–21	Rauhallinen ilta-jooga	Joogaa huskyjen kanssa Loma-Paksun majatalossa.	<p>Husky jooga 150 € /1–5 hengen ryhmä 250 € /6–10 hengen ryhmä</p> <p>(Mahdollisuus menopaluu kuljetukseen, hinta 60 € / 8 hlö. Hinta 120 € / yli 8 hlö)</p> <p>https://www.lomapaksu.com/</p> <p>Kuljetus Loma-Paksuun Lapin Saagan minibussilla.</p>

Liite 4 3(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

			Hinta 5 € /hlö/suunta
Klo 21 eteenpäin	Vapaa-aikaa		Kuljetus Loma-Pak-sulta majoitukseen Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta

2. PÄIVÄ (PE) – PÄIVÄN OHJELMA

Aika	Mitä?	Miten?	Huomiot
Klo 8	Aamiainen	Aamiainen Levi Hotel Spa	15 €/hlö (Haluttaessa mahdollisuus järjestää puolihoito illallinen/lounas Levi Hotel Spa tai Hotel Hullu Poro)
Klo 10–11.30 (kesto noin 1 h)	Henkisen hyvinvoinnin herättely - luento.	Onnensäteen Maaritin pitämä henkisen hyvinvoinnin luento Lapin Saagan talliympäristössä. Henkisen hyvinvoinnin herättely. Ajatuksena, että osallistujat oivaltaisivat, mitä henkinen hyvinvointi on ja miten siihen itse kukin voisi vaikuttaa	Onnensäde Luento maksaa 20 € + alv /hlö Minimimäärä 5 henkilöä. HUOM! Maarit ei aina paikalla Levillä. https://www.onnensade.fi/ Halutessa voidaan järjestää Immelkartanolla: Riihen kokoustila 1–2 h, hinta 120 € /ryhmä Kokouskahvit ja hedelmätarjoilu, lisähinta 60 € /ryhmä https://www.immelkartano.fi/

Liite 4 4(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

			<p>Kuljetukselle ei tarvetta, mikäli järjestetään Lapin Saagalla: Kuljetus Immelkartanolle Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta</p>
Klo 12–16	Ratsastusvaellus ja eväät luonnossa.	Lapin Saagalla noin 4 h ratsastusvaellus ja eväät luonnossa. Mahdollisuuksien mukaan hevosten uittamista.	<p>Hinta 135 €/hlö</p> <p>Kuljetus tallille Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta</p>
Klo 16–18	Vapaa-aikaa		<p>Kuljetus Levikeskukseen Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta</p>
Klo 18–20	Lappilainen yrttiöljyhieronta	<p>Relax Center Levi</p> <p>Hieronta lappilaisia raaka-aineita sisältävällä öljyllä. Aluksi tehdään kuivaharjaus, joka uudistaa ihoa ja tehostaa öljyn imeytymistä.</p>	<p>Hinta 83 €/hlö</p> <p>HUOM! Tuote ja hinta verkosta. Mahdollisen yhteistyön tiedustelu jäi kesken väärinkäsityksistä johtuen.</p> <p>https://relaxcenter.fi/palvelut/hinnasto/</p>
Klo 20–22	Illallinen nuotiolla	Nuotioillallinen Lapin Saagan omassa kodassa.	<p>Hinta 45 €/hlö</p> <p>Kuljetus tallille ja takaisin matkittukselle Lapin Saagan minibussilla. Hinta 10 € /hlö/meno-paluu</p>

Liite 4 5(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

3. PÄIVÄ (LA) – PÄIVÄN OHJELMA			
Aika	Mitä?	Miten?	Huomiot
Klo 8	Aamiainen	Aamiainen Levi Hotel Spa	15 €/hlö
Klo 9.30–12 (ratsastusta noin 1 h)	Islanninhevosen askellajeihin pe- rehtyminen ja askellajirat- satusta kentällä.	Käydään läpi is- lanninhevosen askellajit ja ope- tellaan niitä ken- tällä. Aikaa reilusti tal- lilla oleiluun ja hevosten hoita- miseen.	Hinta 85 €/hlö Kuljetus tallille Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta
Klo 12–14	Vapaa-aikaa		Kuljetus Levikeskuk- seen Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta
Klo 14–15.30 Kesto n. 60 min. HUOM! Voi mennä pidem- pää.	Ravintoluento	Personal trainer Laura Hakalan pitämä ravintolu- ento. Luento lähestyy rennolla otteella ravintoa ja he- rättelee osallis- tujia miettimään ravinnon merki- tystä. Luento järjeste- tään Immelkar- tanon Riihen ko- koustilassa.	Luento maksaa 349 € + alv. 24 %. Kesto n. 60 min. Ei minimi tai mak- simi määrää osallis- tujille. (Luennon sisältö ei ole lyöty lukkoon. Mutta rento ote poh- jateemana. Mikäli lu- ento järjestyy, toivoo Laura pikaista yh- teydenottoa.) https://ptlauraha- kala.wordpress.com/

Liite 4 6(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

			<p>Riihen kokoustila 1–2 h, hinta 120 € /ryhmä Kokouskahvit ja hedelmätarjoilu, lisähinta 60 € /ryhmä</p> <p>https://www.immelkartano.fi/</p> <p>Kuljetus Immelkartanolle Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta</p>
Klo 16–19	Ratsastusvaellus ja luonnossa ruokailu.	Lapin Saagalla noin 3 h ratsastusvaellus ja eväät luonnossa.	<p>Hinta 115 € /hlö</p> <p>Kuljetus tallille Lapin Saagan minibussilla. Hinta 5 € /hlö/suunta</p>
Klo 19 alkaen	Sauna, iltapalaa ja lasi kuohuvaa.	<p>Ratsastusvaelluksen jälkeen rentoutuminen Immelkartanon järvenrantasau- nassa. Pientä iltapalaa ja halutessa lasi kuohuvaa.</p> <p>Mahdollisuuksien mukaan Immelkartanolle saavutaan ratsain suoraan vaellukselta.</p>	<p>Tilaussaunat järven rannalla: Puulämmitteinen sauna, hinta 330 € / 2 h.</p> <p>Tähän voi liittää: Hot Spring ulkopo- reamme 170 € tai savusauna ja palju 520 €</p> <p>TAI VAIHTOEHTOISESTI:</p>

Liite 4 7(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

		<p>Lauttasaunasafari Immeljärvellä (kesäkuusta eteenpäin) hinta 380 € /2 h</p> <p>Saunoilla pyyhkeet, pesuaineet sekä A-oikeudet. Tarjolla virvokkeita, jotka laskutetaan kulutuksen mukaan. Saunomaan mahtuu 15 hlöä/ sauna</p> <p>Lasi kuohuviiniä 7 € /hlö</p> <p>Saunapurtavat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makkaraa paistettavaksi 2 €/kpl • + Coleslaw salaattia 4,50 €/hlö • RuisNachot & savuporodippi 3,50 €/hlö • Savuporoleipä 5 €/kpl • Savulohileipä 5 €/kpl • Pähkinät 9 €/kulho 4 dl • Kuivalihalastuja 25 €/ kulho 4 dl <p>Lapin Saagan komissio yllä olevista 12 %.</p> <p>https://www.immelkartano.fi/</p>
--	--	--

Liite 4 8(8) Lapin Saagan hyvinvointiviikonlopun suunnitelma

4. PÄIVÄ (SU) – AAMU JA LÄHTÖ			
Aika	Mitä?	Miten?	Huomiot
Klo 8–11	Lapin Saagan aamurutiinit ja aamiainen	Hevosten ruokinnassa ja muissa aamurutiineissa auttaminen. Hevosten kanssa oleilua ja yhdessäoloa ennen kotiin lähtöä. Aamupala tallilla.	Hinta 35 €/hlö Meno-paluu kuljetus Lapin Saagan minibussilla. Hinta 10 € /hlö Aamiainen tallilla 15 €/hlö.
Viimeistään klo 11 (mahdollisuus joustaa tilanteesta riippuen)	Polar Star Apartments huoneiston luovutus ja uloskirjautuminen.	Omatoiminen uloskirjautuminen ja omakustanteinen kotiinpaluu.	Myöhäinen uloskirjautuminen (esim. klo 17–18) 50 € /lisämaksu