



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2020 30 stp

Fakultet for miljøvitenskap og naturforvaltning (MINA)

Naturrelatert yoga som reiselivsfenomen

Nature-Related Yoga as a Tourism Phenomenon

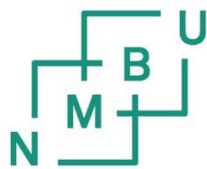
Tina Jensen

Naturbasert reiseliv

Forord

Denne masteroppgaven avslutter mitt toårige studie i naturbasert reiseliv ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU), ved fakultet for miljøvitenskap og naturforvaltning (MINA). Å jobbe med denne masteroppgaven ble utfordrende på andre måter en forutsett på grunn av utbruddet av koronaviruset som satte sitt preg på verden og reiselivsnæringen i denne perioden. Mulighetene for å reise ble begrenset, og gjorde at jeg måtte tenke alternativt for gjennomføring av denne oppgaven. Til tross for utfordringer har arbeidet vært en lærerik og interessant prosess, og med denne oppgaven markeres avslutningen på to fine år ved NMBU.

Jeg ønsker å rette en stor takk til min veileder Jan Vidar Haukeland som har bidratt med verdifulle innspill og oppfølging gjennom arbeidet med denne masteroppgaven. Til slutt ønsker jeg også å takke familie, venner og ikke minst min kjæreste for god støtte, tålmodighet og positive ord i denne prosessen. Tusen takk!



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Ås, 31. mai 2020

Tina Jensen

Tina Jensen

Sammendrag

Denne masteroppgaven tar for seg naturrelatert yoga som reiselivsfenomen, det jeg har valgt å kalle «naturrelatert yogaturisme». Yogareiser og naturbasert reiseliv er hver for seg i vekst, noe gjør det interessant å se nærmere på reiselivsprodukter som kombinerer både yoga- og naturopplevelser. I denne oppgaven ser jeg spesielt på tre aspekter: opplevelseselementer i et helhetlig naturrelatert yogaturismeprodukt, hva som kjennetegner en typisk yogaturist, samt hva som er sammenhengen mellom yoga og natur. Disse temaene belyses med utgangspunkt i tidligere studier, teorier og tekster innenfor yoga og yogaturisme, samt reiseliv og naturbasert reiseliv.

Naturrelatert yogaturisme kan forstås som en reise med hensikt om å praktisere yoga, hvor hele eller deler av aktivitetene og oppholdet for reisen foregår i naturomgivelser. Dillette mfl. (2019) har identifisert tre viktige pådrivere for transformative opplevelser blant yogaturister: aktiviteter, retreat-miljøet og naturomgivelser. Et helhetlig tema for reiselivsproduktet, hvor alle sanser og opplevelsesmåter aktiveres (Tarssanen og Kylänen, 2006; Kamfjord, 2015), men som også gir rom for frihet og alenetid under oppholdet (Dillette mfl., 2019), ser ut til å kunne bidra til en positiv samskaping av det helhetlige naturrelaterte yogaturismeproduktet.

Selv om yogaturister er forskjellige, vil «den typiske yogaturist» kunne beskrives som en kvinne i alderen 35 til 54 år, men høy utdannelse og høy inntekt, og som liker å holde seg i fysisk aktivitet. På yogareiser foretrekker hun å reise alene eller med venner, for å unngå kompromisser for hvor hun skal dra eller hva hun skal gjøre under oppholdet. Videre reiser hun helst til en naturbasert destinasjon ikke så langt hjemmefra eller til et strandhotell med varmt klima. Til slutt er hun gjerne en bevisst reisende som bryr seg om samfunn og miljø (Lehto mfl., 2006; Dillette mfl., 2019).

Sammenhengen mellom yoga og natur er spesielt tydelig i at yoga betyr forening – en forening mellom kropp sinn og sjel, men også mellom menneske og natur.

Nøkkelord: Yoga, yogaturisme, naturbasert reiseliv, naturrelatert yogaturisme, velværeturisme, holistisk turisme, nisjeturisme

Abstract

This master's thesis addresses nature-related yoga as a tourism phenomenon, what I will refer to as "nature-related yoga tourism". Yoga tourism and nature-based tourism are separately growing in popularity, which makes it interesting to look into tourism products that combines both yoga and nature experiences. In this thesis, I focus on three aspects: the experience elements in an overall nature-related yoga tourism product, what characterizes a typical yoga tourist, as well as the connection between yoga and nature. I address these topics based on previous studies, theories and texts in yoga and yoga tourism, as well as tourism and nature-based tourism.

Nature-related yoga tourism can be understood as travel with the intention of practicing yoga, where all or parts of the activities and the stay for the journey takes place in natural surroundings. Dillette et al. (2019) identified three major drivers for transformative experiences among yoga tourists: activities, the retreat environment, and the natural environment. An overall theme for the tourism product, in which all senses and modes of experience are activated (Tarssanen & Kylänen, 2006; Kamfjord, 2015), but which also allow for recreation and time alone during the stay (Dillette et al., 2019), seems to contribute to a positive co-creation of an overall nature-related yoga tourism product.

Although yoga tourists are different, the "the typical yoga tourist" can be described as a woman aged 35 to 54 years old, who has higher levels of education and income, and enjoys physical activity. When traveling for yoga, she prefers to travel alone or with friends, to avoid compromises on where to go or what to do during the stay. Furthermore, she prefers to visit a nature-based destination not too far from home or beach resorts with warm climates. Finally, she is likely a conscious traveler who cares about society and the environment (Lehto et al., 2006; Dillette et al., 2009).

The connection between yoga and nature is particularly evident in that yoga means union – a union between body, mind and spirit, but also between us as humans and the nature that surrounds us.

Keywords: Yoga, Yoga Tourism, Nature-based Tourism, Nature-related Yoga Tourism, Wellness Tourism, Holistic Tourism, Niche Tourism

Innholdsfortegnelse

Forord.....	i
Sammendrag	ii
Abstract	iii
1.0 Introduksjon	1
1.1 Innledning.....	1
1.2 Formål med oppgaven	2
2.0 Teori.....	3
2.1 Yoga	3
2.2 Yoga og natur	6
2.3 Naturbasert reiseliv.....	10
2.4 Yogaturisme	14
2.5 Naturrelatert yogaturisme	19
2.6 Eksempler på naturrelaterte yogareiser.....	25
3.0 Diskusjon	29
3.1 Opplevelseselementer i et helhetlig naturrelatert yogaturismeprodukt	29
3.1.1 Malaysia, Langkawi – Unik yogaretreat til Malaysia	29
3.1.2 Sjelens speil – Spirituell retreat på Fagernesfjellet	33
3.1.3 Yogareise til eksotiske Kapp Verde	34
3.1.4 Yogaferie i Syd-Spania.....	35
3.2 Den typiske yogaturist	37
3.2.1 De ulike yogaturistene	37
3.2.2 Kjønn	39
3.2.3 Alder	40
3.2.4 Alenereiser	41
3.2.5 Bevisste reisende	42
3.3 Sammenhengen mellom yoga og natur	44
3.3.1 Mentalt.....	44
3.3.2 Fysisk	45
3.3.3 Helhetlig	46
4.0 Oppsummering og konklusjoner.....	47
5.0 Litteraturliste	51

Figurer

Figur 1: Begrepsforklaringer (LumiYoga, u.å.)	5
Figur 2: De syv chakraene og deres betydning (Idayi, 2020)	7
Figur 3: Naturbasert reiseliv og dets posisjon i forhold til omgivelsene (Fossgard & Stensland, 2013).....	11
Figur 4: Motivasjonsfaktorer for å dra på yogareise (Lehto mfl., 2006, s. 32)	18
Figur 5: Transformasjonskatalysatorer med fortolkningskoder (Dillette mfl., 2019, s. 34)	24
Figur 6: Begrepsforklaringer (Yogapedia, u.å.; Jacobsen, 2019b)	26

Tabeller

Tabell 1: Chakraenes tilknytning til naturelementene (Yoga Girl, 2020; Yogobe, u.å.c)	8
Tabell 2: Naturorienteringer (Haukeland, Grue & Veisten, 2010, s. 258, egen oversettelse) ..	13
Tabell 3: Yogaturist-typologier og deres egenskaper (Nichter, 2013, tilpasset av Kumar, 2015, egen oversettelse).....	16
Tabell 4: Eksempler på naturrelaterte yogareiser	25

Vedlegg

Vedlegg 1: Opprinnelig casebeskrivelse	I
Vedlegg 2: Opprinnelig metodekapittel.....	VI
Vedlegg 3: Opprinnelig intervjuguide yogaturister	XIII
Vedlegg 4: Opprinnelig intervjuguide yogainstruktør	XV
Vedlegg 5: Opprinnelig observasjonsmal	XVII

1.0 Introduksjon

1.1 Innledning

Reiselivsnæringens spår at holistisk helse med naturen i sentrum vil bli en reisetrend for 2020-årene. Helhetlig helsebevissthet blir stadig viktigere, ikke bare i hverdagen, men også på feriereiser. Stadig flere ønsker å benytte ferien til å trene og holde seg i aktivitet, og spise sunn, økologisk og lokal mat. Yogareiser spås som en type reise flere kommer til å etterspørre i tiden fremover. Samtidig fremheves naturopplevelser som noe som blir viktigere for de reisende, da stadig flere vil søke å komme seg bort fra byområder og til mer naturlige omgivelser (Andersson, 2020). Yogareiser med tilknytning til naturomgivelser er derfor et relevant tema for det som spås som trender i reiselivsnæringen fremover. Relevansen av å se yoga og natur i sammenheng vises ytterligere av at temaet for Oslo Yogafestival 2020 var nettopp «Yoga og natur» (Oslo Yogafestival, 2020). Yogareiser er generelt et lite utforsket fenomen, og yogareiser med tilknytning til naturomgivelser enda mindre. Dette gjør det interessant å se nærmere på dette temaet. Oppgaven utforsker yogareiser som en del av det naturbaserte reiselivet, det jeg har valgt å kalle «naturrelatert yogaturisme».

Yoga har vokst i popularitet over hele verden, og har siden 1990-tallet i økende grad blitt et massefenomen (Løøv, 2019). Det er estimert at det er omkring 300 millioner mennesker som praktiserer yoga på verdensbasis (Montigny, 2018). Denne populariteten kan tilsynelatende komme av at yoga baserer seg på mye av det holistiske helseperspektivet som mennesker i den urbane verden i dag ønsker seg: en frisk og veltrent kropp, og avkobling og harmoni i sinn og sjel (Gundersen, 2012). I den moderne verden der det alltid er mulig å være tilgjengelig via digitale kanaler, vil det å søke tilbake til naturen og få en «digital detox», kunne være noe mange søker etter på feriereiser (Grayling, 2016; Syvertsen, 2019; Andersson, 2020).

Yoga og natur har hver for seg vist seg å kunne ha positive effekter på helsen. Det å praktisere yoga ser ut til å ha positive helseeffekter særlig med tanke på å redusere stress og å virke beroligende både fysisk og mentalt (Gundersen, 2012). Yoga kan fungere som en spirituell praksis, hvor man oppnår en dypere kontakt med seg selv, noe flere søker etter for å finne ro og få nye perspektiver i en stressende hverdag. Yoga er også en fysisk praksis som kan gi helseeffekter i form av å oppnå fysisk fleksibilitet, muskelstyrke og utholdenhet, og i tillegg

bidra til følelser av mestringsevne, tilstedeværelse og selvidentitet (Büssing mfl., 2012). Yoga blir nå anerkjent av leger og psykiatere som verktøy for å lindre fysiske og psykiske plager (Wiel, 2020, s. 124). Det å være ute i naturen har i likhet med yoga blitt assosiert med positive helseeffekter både psykisk, mentalt og fysisk (Stomark, 2008; Sandifer, Sutton-Grier & Ward, 2015). I likhet med yoga har naturomgivelser også vist seg å redusere stress (Tyrväinen mfl., 2013), i tillegg til å fremme positive følelser (Ulrich, 1993) og bidra til rekreasjon (Kaplan & Kaplan, 1989). Ikke minst er luftkvaliteten i naturen bedre enn hva den er innendørs (US EPA, 2019). Ved trening og fysisk aktivitet utendørs kan naturomgivelsenes varierte miljø bidra til større treningseffekt, ved at kroppen må tilpasse seg omgivelsene (McCall, 2016), samtidig som naturens luftkvalitet er bedre enn hva den er innendørs (US EPA, 2019). Siden både yoga og natur ser ut til å være helsebringende hver for seg, kan det tenkes at det å praktisere yoga ute i naturen vil gi en rekke positive effekter. Dette er blant noe av det jeg vil se nærmere på i denne oppgaven.

1.2 Formål med oppgaven

Formålet med oppgaven er å se på naturrelatert yoga i reiselivssammenheng, ved å ta for meg det jeg har valgt å kalle for «naturrelatert yogaturisme». I denne oppgaven vil jeg se nærmere på sammenhengen mellom yoga og natur, hva naturrelatert yogaturisme er, samt hvem som velger å reise på slike reiser.

Opprinnelig skulle denne oppgaven gjennomføres ved bruk av case i form av en yogareise til et naturrikt område i Malaysia (se vedlegg 1 og 2). Her var planen å intervju yogainstruktør og deltagere som skulle delta på reisen, for lære mer om hva naturrelatert yogaturisme er og innebærer (se vedlegg 3 og 4). For en dypere forståelse skulle jeg selv være med som deltager, og jeg skulle utføre et observasjonsstudie under oppholdet (se vedlegg 5). Utbruddet av koronaviruset covid-19, satte imidlertid en stopper for reisevirksomhet ut av landet, og gjorde at datainnsamlingen ikke kunne gjennomføres. Oppgaven er derfor basert på tidligere studier, teorier og tekster innenfor områdene yoga og yogaturisme, samt reiseliv og naturbasert reiseliv. For å se nærmere på hva naturrelatert yogaturisme går ut på, har jeg også presentert noen eksempler på naturrelaterte yogareiser.

I oppgavens teorikapittel tar jeg først for meg hva yoga er, før jeg trekker inn naturelementet ved å se på sammenhengen mellom yoga og natur. Videre går jeg over på reiselivsteori, hvor

jeg tar for meg naturbasert reiseliv, etterfulgt av yogaturisme. Til slutt trekker jeg trådene sammen ved å ta for meg naturrelatert yogaturisme. Her ser jeg på hva som bør inngå av elementer for å gi helhetlig gode reiseopplevelser. Helt til slutt presenterer jeg noen eksempler på ulike typer yogareiser som alle inkluderer en form for tilknytning til naturen. Teorien legger grunnlag for diskusjonen, som belyser oppgavens problemstillinger. I denne oppgaven har jeg utarbeidet en hovedproblemstilling, som jeg har delt opp i tre underproblemstillinger:

Hva er naturrelatert yogaturisme?

- Hvilke opplevelseselementer inngår i et helhetlig naturrelatert yogaturismeprodukt?
- Hva kjennetegner en typisk yogaturist?
- Hva er sammenhengen mellom yoga og natur?

2.0 Teori

2.1 Yoga

Ordet yoga er avledet fra ordet *yuj*, som er sanskrit, og gjerne oversettes til «union» eller «forening» (Smith, 2007, s. 43). Yoga handler om å forene kropp, sinn og sjel for å skape en balanse i seg selv, og harmonere med andre mennesker og jorden vi lever på (Ponder & Holladay, 2013, s. 98) – en union mellom menneskets egen bevissthet og den universelle bevisstheten (Kumar, 2015, s. 920).

Yoga vokste frem i India for over 5000 år siden (Lehto mfl., 2006, s. 25), og er en av verdens eldste og mest innflytelsesrike åndelige tradisjoner, som bygger på gamle indiske forestillinger (Jacobsen, 2004, s. VIII). «Yogasutra» blir ofte regnet som grunnteksten for yoga, og består av en samling av korte tekster fra flere ulike yogatradisjoner. Disse tekstene ble samlet inn av Pantanjali, trolig på 500-tallet (Jacobsen, 2004, s. 89), og hensikten var å gi en logisk sammenhengende fortolkning av de ulike yogatradisjonene, for å få de til å fremstå som et enhetlig system (Jacobsen, 2004, s. XXXIII).

Yoga har økt i popularitet i Vesten de siste tiårene, og rundt år 1990 begynte yoga å vokse fram som et massefenomen (Løøv, 2019). Mens tradisjonell yoga søker å skape harmoni mellom kroppen, sinnet og sjelen, har moderne yoga like mye fokus på å oppnå god helse gjennom stressmestring og fysisk trening. Kumar (2015, s. 920) hevder Vesten på mange

måter har gjenoppfunnet yoga på måter som passer med vestlig «kommodifisert og nytelsessøkende kultur». Tradisjonell yoga består av flere ulike elementer: etikk og regler for atferd, pusteøvelser, kroppsøvelser, renselser og ulike former for meditasjon og konsentrasjon (Jacobsen, 2004, s. VIII). Moderne yoga fokuserer imidlertid mest på de fysiske kroppsøvelsene, selv om dette kun er en liten del av alt yoga egentlig utgjør. Likevel kan det tenkes at noe av den økte populariteten kommer av en form for spirituell søken i en travel hverdag (Smith & Kelly, 2006, s. 16). I relasjon til dette skriver Henriette Lien følgende om yoga i sin bok om yoga:

«... hvordan vi utfører yoga, er vel så viktig som hva vi faktisk gjør. Hvis du er typen som ruller ut matten din for å få deg en workout, er det lett å ha fokus kun på den fysiske øvelsen, yang. Men hvis du baker inn yin-bevissthet så vil det gi deg et annet aspekt, en annen opplevelse av bevissthet, tilstedeværelse, ro og aksept for det som er.» (Lien, 2018, s. 31).

Yoga har blitt knyttet til ulike religiøse praksiser, spesielt hinduisme og buddhisme (Jacobsen, 2004, s. XIX). Men i seg selv er ikke yogaen knyttet til noen bestemt religion. I nyere tid har søken etter spiritualitet og det å gå inn i seg selv, tatt over for det å søke ut til en religion for å finne mening (Smith & Kelly, 2006, s. 16). Selv om moderne yoga kan praktiseres som en ren treningsform, kan yoga fortsatt fungere som en spirituell praksis, knyttet til en gammel vitenskapelig tradisjon (Lehto mfl., 2006, s. 25; MediYoga, u.å.).

Motivasjon for å gjøre yoga kan på denne måten knyttes til Maslows behovspyramide, og ønsket om selvrealisering, helt i toppen av behovshierarkiet (Maslow, 1943). Maslow deler inn i fem grunnleggende menneskelige behov fra fysiologiske behov på bunnen, etterfulgt av trygghetsbehov, sosiale behov og statusbehov, samt selvrealiseringsbehov på toppen (Maslow, 1943). Behovskategoriene kan tilfredsstilles på ulike måter, og er derfor for generelle til at de kan forklare bestemt type atferd. Samtidig må de også tilfredsstilles kontinuerlig, da de ikke kan tilfredsstilles en gang for alle (Kamfjord, 2015, s. 115). Yoga kan imidlertid være én vei å gå for å nå behovet om selvrealisering. Ifølge Maslows behovsinndeling, kan vi si at de mest dedikerte yogautøverne (gjerne kalt *yogier*), er individer som søker selvrealisering gjennom å utøve yoga, gjennom en form for opplevelsesreise i seg selv (Ponder & Holladay, 2013, s. 102). Dette kan også relateres til søken etter å «finne seg

selv», det Wang (1999) kaller «eksistensiell autentisitet», noe jeg vil komme tilbake til senere i oppgaven.

De mange ulike yogatradisjonene gjør yoga til et mangfoldig fenomen. Det finnes derfor også mange ulike yogastiler. I Vesten blir det ikke alltid spesifisert hvilken form som praktiseres, og mange yogaklasser har samlet elementer fra ulike former for yogapraksis, noen også kombinert med elementer fra andre treningsformer. Noen ganger kan yogaformen presenteres som «dynamisk», «restorativ» eller «klassisk», mens andre underviser yoga innen mer spesifikke retninger. Noen av de vanligste yogastilene er hatha-yoga, vinyasa-flow, ashtanga-yoga, bikram-yoga og yin-yoga (Løøv, 2019).

Hatha-yoga handler om å finne balanse mellom de to energiene *ha* og *tha*, som på sanskrit betyr sol og måne. Solen representerer den maskulin og aktive delen *yang*, mens månen representerer den mer feminine og rolige *yin* (Fürst, 2019). Yin og yang er taoistiske begreper som ses som komplementære motforestillinger som fungerer i naturen. Innen yoga regnes passive *asanas* som yin, mens de mer aktive og dynamiske *asanaene* beskrives som yang (Maria, 2017). Hatha-yoga er også den opprinnelige betegnelsen på all fysisk yoga, men i moderne yoga i dag brukes benevnelsen hatha-yoga ofte som navn på «klassiske» yogatimer som ikke følger noen bestemt tradisjon (Fürst, 2019). Hatha-yoga kombinerer *asanas* med *pranayama* og meditasjon (Northern Yoga, u.å.; se også figur 1).

Begrepsforklaringer

Asana: Sanskrit for fysiske yogastillinger/-posisjoner. En yogaklasse består av flere sammensatte øvelser, der hver posisjon er en *asana*.

Pranayama: Sanskrit ord som betyr regulering av pust. I yoga innebærer dette øvelser der man bevisst kontrollerer pusten.

Figur 1: Begrepsforklaringer (LumiYoga, u.å.)

Vinayasa-yoga, også kalt vinyasa-flow er en dynamisk og «flytende» yogaform. Ordet *vinyasa* betyr «å flyte» eller å koble sammen pust og bevegelse. I denne yogaformen «flyter» man mellom ulike posisjoner mens pust og bevegelse koordineres. Det finnes både intensive, yang-pregede, og mer meditative og yin-pregede former for vinyasa-yoga (Yogobe, u.å.a).

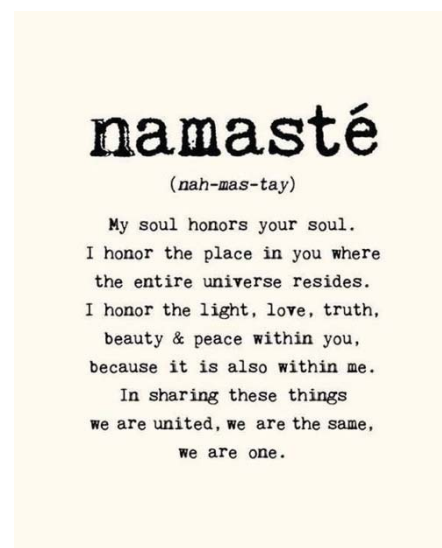
Ashtanga-yoga, som opprinnelig heter ashtanga-vinyasa, er som vinyasa-yoga en dynamisk yogaform hvor det vektlegges flyt i overgangen mellom øvelsene. Ashtanga-yoga ble utviklet og introdusert i USA i 1975 av den indiske læreren K. Pattabhi Jois (Løøv, 2019). Innen

denne yogaformen utfører man bestemte yogastillinger i en fast rekkefølge, og tanken er at bevegelsene skal gi en form for meditasjon på grunn av fokuset på pusten, *pranayama* (Füerst, 2019).

Bikram-yoga kalles også «hot yoga», da klassen utføres i et rom med temperatur på rundt 40 grader. Varmen skal gjøre at kroppen er mer beskyttet mot skader, samtidig som man kan komme dypere inn i stillingene og skille ut avfallsstoffer fra kroppen. Bikram-yoga er en fysisk form for yoga som består av en serie med 26 asanas som gjentas to ganger i løpet av 90 minutter (Northern Yoga, u.å.; Løøv, 2019).

Yin-yoga er på sin side en rolig form for yoga, hvor man jobber dypt inn kroppens bindevev ved å holde yogastillingene over lengre tid, typisk i minst 3-5 minutter (Yogobe, u.å.b). Yin-yoga ble utviklet i USA på 1970-tallet, som en motvekt til det aktive og stressende yang-pregede livet som mange lever i dag (Maria, 2017).

Mange yogaklasser avsluttes med den universelle yogahilsenen *namasté*, som kommer fra sanskrit og gjerne oversettes som «det hellige i meg hedrer det hellige i deg» (Oxhandler, 2017, s. 5), eller «jeg bøyer meg for det guddommelige i deg» (LumiYoga, u.å.). Hilsenen kan uttrykkes som gesten *anjali mudra*, som utføres ved å legge håndflatene mot hverandre foran hjertet og bøye hodet fremover. Namasté er en ydmyk hilsen fra hjertet, som handler om oppmerksomhet og aksept, respekt, medfølelse og omsorg (Rituals, 2018). Det handler om å se seg selv og andre som en enhet og helhet (DragonflyYoga, 2017).



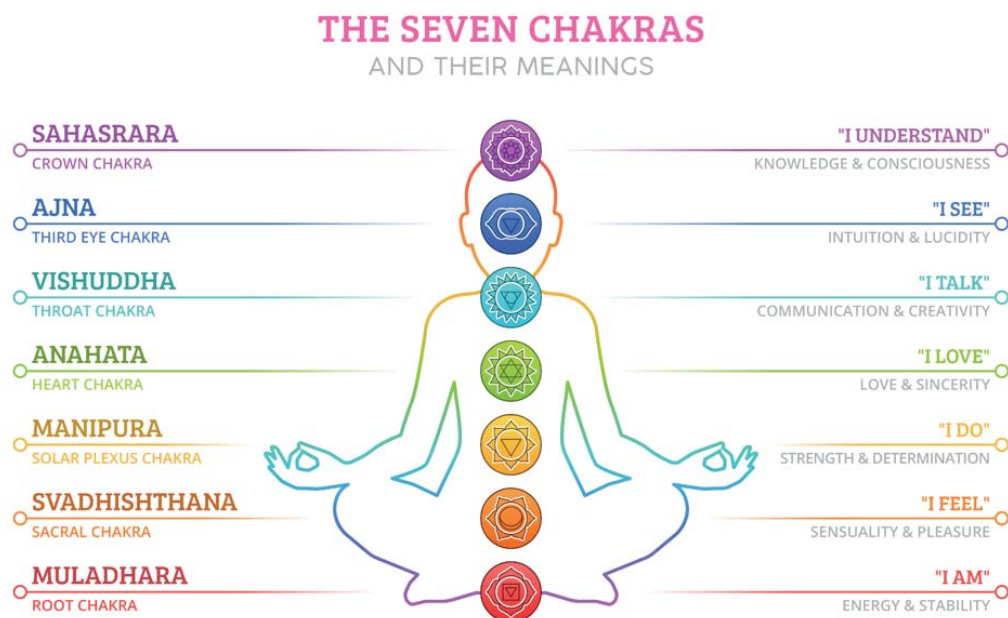
Illustrasjonsbilde 1: Namasté
(DragonflyYoga, 2017)

2.2 Yoga og natur

Yoga kan relateres til naturen på ulike måter, både mentalt og fysisk. Mentalt kan yoga knyttes til naturen gjennom yogatradisjonens fokus på *chakraer*, det vil si energisentrene i kroppen, og videre disse energisentrenes tilknytning til ulike naturelementer. Fysisk handler

det om å praktisere yoga ute i naturen, med de sanseintrykkene og positive effektene dette kan gi. Dette er noe jeg vil se nærmere på i dette kapittelet.

«Yoga og natur» var tema for Oslo Yogafestival 2020. Under festivalen, den 26. januar, holdt yogalærer Cecilie Samrita Aune et foredrag om chakraer. Chakraer beskrives gjerne som energisentre som mennesket består av i tillegg til den fysiske kroppen. Energetisk plassert langs ryggraden, fra nederst i ryggstøylen til toppen av hodet, sies det at menneskekroppen består av syv slike energisentre (se figur 2). Innen yogisk filosofi forsøker man å balansere dette energisystemet for å oppnå bedre helse og mer balanse i livet (Yoga Girl, 2020; Yogobe, u.å.c). Aune forteller i sitt foredrag at de ulike chakraene er knyttet til ulike naturelementer, og dermed hvordan menneskekroppen har en form for energetisk tilknytning til naturen.



Figur 2: De syv chakraene og deres betydning (Idayi, 2020)

Aune begynner foredraget med å fortelle om de fem naturelementene: jord, vann, ild, luft og eter. Hun forklarer at menneskekroppen består av tolv prosent av jordelementet, noe som utgjør vår kroppsmasse. Videre består vi av 72 prosent vann, som vil si alt av væske i kroppen. Her trekker hun paralleller mellom menneskekroppen og naturen, ved å påpeke at dette er like mye vann som dekker jordens overflate. Videre forteller hun at vi består av seks prosent av elementet luft, som vil si vår pust, samt ekspansjon og sammentrekninger. Ifølge Aune består vi til slutt av seks prosent av elementet eter. Dette beskriver hun som «det

mystiske elementet», det som holder universet sammen, samt menneskets forbindelse til en høyere intelligens. Aune legger til slutt til noe hun kaller en form for sjette element, nemlig kosmisk energi. For det femte og sjette elementet er man over på mer åndelige og mentale områder, utover de rent fysiske naturelementene.

Videre forteller Aune om de ulike chakraene. Chakraene sies å være bindeleddet mellom kropp og sinn, og yogaøvelsenes påvirkning på dette energisystemet er en måte å forklare hvordan yoga påvirker sinnet på (Wiel, 2020, s. 55). Innen yogisk filosofi sies det at de ulike energisentrene i kroppen vår kan komme i ubalanse gjennom ulike livshendelser eller vaner, noe som kan manifestere seg på uønskede måter i livene våres. Som vi ser av figuren ovenfor (se figur 2), er hvert chakra knyttet til ulike egenskaper. Rotchakraet som på sanskrit kalles *muladhara*, er eksempelvis knyttet til egenskaper som energi og stabilitet. Er dette energisenteret i balanse kan det innebære at man føler seg stabil, sentrert og selvstendig. I ubalanse kan det derimot innebære følelser av engstelse, bekymring eller redsel (Yoga Girl, 2020).

Tabell 1: Chakraenes tilknytning til naturelementene (Yoga Girl, 2020; Yogobe, u.å.c)

Hvert chakra knyttes til ulike naturelementer, som vist i tabellen ved siden av (se tabell 1). Aune forklarer at slik naturelementene sies å være knyttet til energisentrene i menneskekroppen, viser hvordan naturen og mennesket representerer og respekterer hverandre, og at mennesket og naturen er ett. Ved å jobbe med de ulike naturelementene gjennom yogapraksisen, sies det at de ulike chakraene kan balanseres for å oppnå et mer balansert liv. Rotchakraet *muladhara* er som eksempel knyttet til elementet jord. Yogapraksis som sies å kunne skape balanse i dette energisenteret, er ved å fokusere på føttenes tilknytning til jorden og grunnen vi står på, gjennom yogaposisjoner som fjellposisjonen *tadasana* eller krigerstillingene *virabhadrasana* (Yoga Girl, 2020).

Chakra	Naturelement
Sahasrara Kronechakraet	Kosmisk energi
Ajna Det tredje øyet	Intuisjon
Vishuddha Halschakraet	Eter
Anahata Hjertechakraet	Luft
Manipura Solar plexus chakra	Ild
Svadhishthana Sakralchakraet	Vann
Muladhara Rotchakraet	Jord

En annen kobling mellom yoga og natur kan vi finne i det at flere yogaposisjoner har fått navn etter og gjenspeiler bevegelsene til dyr. Inspirasjon for yogaposisjonene kom etter

observasjon av og inspirasjon fra hvordan dyr lever i harmoni med sine omgivelser og egne kropper. Imitasjoner av dyr bidro til å opprettholde helse og møter med naturutfordringer blant tidligere yogautøvere i India. Eksempelvis hjalp «hare»-posisjonen *sasangasana* med å påvirke strømmen av adrenalin i kroppen, ved å balansere kroppens fight-flight-respons (Into Yoga and Nature, u.å.). Dette viser hvordan yoga handler om en forening, ikke bare mellom kropp, sinn og sjel, men også mellom mennesker og verden rundt oss.

Gjennom kroppens energisentre og deres tilknytning til elementene som naturen består av, kan man skape en mental og spirituell tilknytning til naturen gjennom praktisering av yoga. Yogaposisjonene i seg selv, som er navngitt etter dyr og naturelementer, viser også hvordan det å praktisere yoga i seg selv handler om en tilknytning til naturen og verden rundt oss, selv uten å fysisk praktisere yoga ute i naturomgivelser. Det kan likevel tenkes at det å utøve yoga i naturen vil gi en yogaopplevelse hvor man føler en enda sterkere tilknytning til naturomgivelsene. Yogainstruktør og daglig leder i GoYoga, Elin Espvik, erfarer eksempelvis at det å praktisere yoga i naturen forsterker sansene, og gjør det lettere å være tilstede i nuet (GoYoga, u.å.). Yogainstruktør Aud Amity Myhre, som nå starter natURYOGA i Kråko på Vestlandet, har samme erfaring. «I natURYOGA pustar me den reine lufta djupt inn. Sansene våre blir skjerpa», forteller hun i forbindelse med oppstarten av tilbudet (Hovstad, 2020).

En form for yoga ute i naturen er villmarksyoga. Under Oslo Yogafestival ledet yogalærer Trude Eidtang en tur langs Akerselva med innlagte stopp for å gjøre yogaøvelser og lære om filosofien bak konseptet om villmarksyoga. Yoga betyr forening, og innen villmarksyoga handler dette om å forene mennesket og naturen. Innen villmarksyoga benyttes elementer i naturen aktivt i yogaøvelsene, eksempelvis ved å bruke et tre som motstand i styrkeøvelser eller en snøfonn som støtte ved uttøyning. Samtidig inkluderes de ulike sanseinntrykkene man får ved å være ute i naturen som en del av yogapraksisen. Landskap, årstider, vær og føre setter rammer og inspirasjon for yogapraksisen. Ikkevoldsprinsippet *ahimsa* i yogisk filosofi gjelder alt som er en del av naturen, og tanken bak villmarksyoga er å inspirere til en miljøvennlig livsstil i balanse med natur, miljø og klima (Villmarksyoga, u.å.).

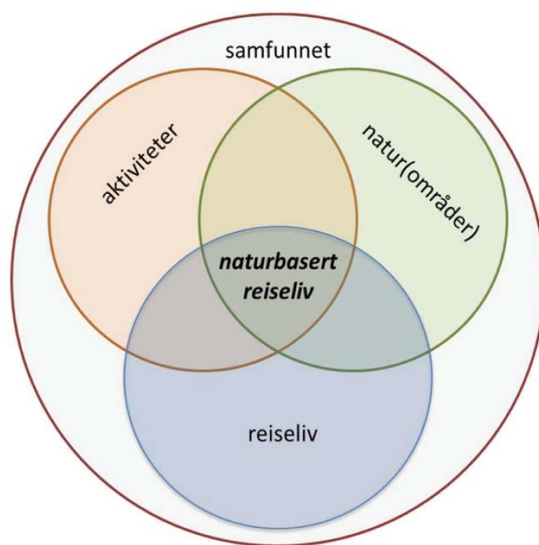
Blant tretopphytter på Finnskogen i Solør kan man delta på skogsyoga. I likhet med villmarksyoga brukes naturen aktivt som et verktøy gjennom yogaklassene, som her finner sted ute i skogen (PAN Tretopphytter, u.å.). Et annet eksempel på arrangerte yogaklasser utendørs er på Venabygdsfjellet, hvor man kan delta på «Snowga», hvor man spenner på seg

trugene og praktiserer yoga utendørs i snøen (Venabygdsfjellet, u.å.). Videre finnes det også flere aktører i landet som tilbyr arrangert yoga ute i naturen under navnet friluftsyoga (se eksempelvis DNT Oslo og Omegn, 2020; Strand, 2018). Det finnes til slutt en rekke aktører som tilbyr naturrelaterte yogareiser, som jeg vil presentere eksempler på senere i oppgaven. Videre vil jeg først se nærmere på hva naturbasert reiseliv er, og hvordan yoga kan inngå som en aktivitet innen det naturbaserte reiselivet.

2.3 Naturbasert reiseliv

Reiselivsnæringen er en av de raskest voksende bransjene i verden (UNWTO, 2020), og naturbasert reiseliv er et av de raskest voksende segmentene innenfor reiselivsnæringen (Fredman & Tyrväinen, 2010; Kuenzi & McNeely, 2008, s. 155; OECD, 2009, s. 105). Det finnes ingen offisiell definisjon på begrepet naturbasert reiseliv (Fredman & Tyrväinen, 2010), men en måte å definere begrepet på er som «menneskers aktiviteter i naturen når de oppholder seg utenfor sine vanlige omgivelser» (Fredman, Wall-Reinius & Lundberg, 2009, s. 24, egen oversettelse). I denne definisjonen inngår tre sentrale elementer: aktivitet, naturområde og opphold utenfor vanlige omgivelser.

Aktivitet refererer til handlinger som foregår utendørs, som både kan være friluft aktiviteter som å gå turer, fiske eller terrengsykkel, og andre aktiviteter som å lage mat eller bare koble av utendørs (Fredman mfl., 2009, s. 24). Så lenge aktiviteten foregår utendørs kan vi også plassere yoga som en aktivitet her. *Naturområder* kan forstås som områder som ikke er bebygde, både uberørt villmark og kulturlandskap, men utenom golfbaner, alpinanlegg, badeland og andre utendørsområder preget av menneskelig bearbeiding (Fredman mfl., 2009, s. 25). *Opphold utenfor vanlige omgivelser* baserer seg på hva turisme innebærer og hva som inngår i definisjonen av en turist. For å kalles en turist må personen oppholde seg utenfor sine vanlige omgivelser for kortere tid enn ett år. I definisjonen inkluderer Fredman mfl. dagreiser på minst 10 mil bortenfor hjemmet, overnatningsreiser og internasjonale reiser (Fredman mfl., 2009, s. 25).



Figur 3: Naturbasert reiseliv og dets posisjon i forhold til omgivelsene (Fossgard & Stensland, 2013)

Fossgard og Stensland (2013) har utviklet en modell som illustrerer omgivelsene det naturbaserte reiselivet eksisterer i, og må samvirke med og forholde seg til (se figur 3). Av modellen ser vi at de tre elementene i Fredman mfl. (2009) sin definisjon inngår: aktiviteter, naturområder og reiseliv (som innebærer at personer oppholder seg utenfor sine vanlige omgivelser). Modellen viser også hvordan det naturbaserte reiselivet ikke eksisterer isolert, men er avhengig av det øvrige samfunnet rundt seg. Naturbasert reiseliv som fenomen blir både påvirket av, og kan være med å påvirke, det samfunnet det eksisterer i – både på godt og vondt. Et eksempel på dette kan vises gjennom samfunnstrenden om at stadig flere ønsker å besøke og feriere i naturområder. Et paradoks er hvordan økt press på attraktive naturområder, gjør at naturen forringes og dermed fremstår som mindre attraktive ettersom stadig flere ferdes der. God besøkshåndtering kreves derfor for å ivareta disse naturområdene for fremtiden. På den annen side kan økt etterspørsel etter å reise til naturområder, gi muligheter for utvikling av naturbaserte opplevelsesprodukter, som igjen kan generere arbeidsplasser og bidra til økonomisk vekst, og samtidig kunne bidra til læring og ønske om å ta vare på naturen (Elmahdy, Haukeland & Fredman, 2017, s. 47).

I en spørreundersøkelse blant naturbaserte reiselivsbedrifter i Norge utført som en del av forskningsprosjektet BIOTOUR, defineres naturbaserte reiselivsbedrifter som «kommersielle foretak som mot betaling tilbyr aktiviteter eller opplevelser i naturen» (Stensland mfl., 2018, s. 6). Av de 558 bedriftene som deltok i undersøkelsen er det kun fire prosent som tilrettelegger for «yoga i naturen». Naturrelatert yogaturisme ser dermed ut til å foreløpig

være lite utbredt i Norge. Likevel er helse og velvære en trend innen det naturbaserte reiselivet. Stadig flere vektlegger mental helse og velger naturbaserte aktiviteter for å stresse ned, og som en form for naturlig terapi og behandling (Elmahdy mfl., 2017). Ferier som vektlegger en «digital detox» blir stadig mer populært, hvor turer i naturen og yogaklasser erstatter tilstedeværelse i den digitale verdenen (Grayling, 2016; Andersson, 2020). Blant bedriftene som var med i BIOTOUR-undersøkelsen, mente 80 prosent at «stillhet, ro, utsyn og andre sansekvaliteter» var viktig for reiselivsproduktene de tilbyr (Stensland mfl., 2018, s. 7). Samtidig øker yoga i popularitet, og sammen med at naturbasert reiseliv som helhet er i vekst, kan det tenkes at yoga i naturen er en aktivitet som vil etterspørres i større grad i tiden fremover.

Det naturbaserte reiselivets vekst kan forstås gjennom en mye brukt teori for å forklare turistens motivasjoner til å reise: push- og pull-faktorer (Uysal, Li & Sirakaya-Turk, 2008, s. 413). Ifølge Dann (1977) så reiser ikke mennesker bare til noe, men også fra noe. Med andre ord er det noen krefter som skyver og andre som trekker. Push-faktorene refererer til de faktorene i menneskers daglige liv som gjør at de ønsker å reise bort, mens pull-faktorene er egenskaper ved destinasjonen som gjør at de ønsker å reise et bestemt sted (Dann, 1977; 1981). Dann (1981) påpeker at push-faktorene kommer før pull-faktorene. Med andre ord at vi bestemmer oss for å reise før vi bestemmer reisemål. Som eksempel bidrar urbanisering til at stadig flere ønsker å reise til naturomgivelser (Elmahdy mfl., 2017). Ønsket om å komme seg vekk fra byen kommer her før valget om hvilket naturområde de ønsker å reise til.

Turister som ønsker å ferdes i naturområder, kan imidlertid ha ulike grunner til dette. Naturorienteringer kan forklares som meningen og betydningen mennesker ilegger det å besøke naturlandskaper, og kan forstås som en integrert del av menneskers grunnleggende verdier og verdenssyn (Haukeland, Grue & Veisten, 2010, s. 253). Basert på en undersøkelse av utenlandske turister, og inspirert av Uddenbergs (1995) klassifisering av naturorienteringer blant moderne svensker, identifiserte Haukeland, Grue og Veisten (2010) fire typer naturorienteringer: inspirasjon, rekreasjon, utfordring og sightseeing, presentert i tabellen nedenfor (se tabell 2).

Tabell 2: Naturorienteringer (Haukeland, Grue & Veisten, 2010, s. 258, egen oversettelse)

Inspirasjon	<ul style="list-style-type: none"> • Oppleve noe annerledes enn i hverdagen • Gjenvinne en annen puls/tidsrytme • Få en følelse av frihet • Lade batteriene/gjenvinne styrke • Finne inspirasjon i naturomgivelser • Oppleve naturens skjønnhet • Komme i kontakt med noe mektig og overveldende • Få en dypere tilknytning til livet • Føle seg knyttet til natur og landskap • Bli utsatt for naturens magi og mystikk • Føle en sterkere nærhet til medreisende
Rekreasjon	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk avslapning • Lade batteriene/gjenvinne styrke • Søken etter ro og fred • Søken etter god helse • Sanseintrykk og verdsettelse av frisk luft, rent vann og et ikke-forurensset miljø
Utfordring	<ul style="list-style-type: none"> • Søken etter krevende og utfordrende fysiske øvelser med en viss risiko • Oppnå god helse • Økt kunnskap om naturen
Sightseeing	<ul style="list-style-type: none"> • Gleden av å reise rundt i Norge på en komfortabel måte og se naturattraksjoner

Av de fire naturorienteringene presentert i tabellen ovenfor står *inspirasjon* og *rekreasjon* som de mest relevante for praktisering av yoga i naturomgivelser. Naturorienteringen *utfordring* representerer en aktiv fysisk utnyttelse av ressursbasen, gjennom en søken etter utfordrende fysiske aktiviteter å utøve i naturen. Selv om det finnes tilfeller der mennesker søker å praktisere yoga på spesielt krevende steder i naturomgivelser, faller yoga vanligvis utenfor det en kan kalle for en risiko- eller ekstremsportaktivitet. Når det gjelder naturorienteringen *sightseeing*, faller yoga også utenfor definisjonen. Vi står da igjen med *inspirasjon* og *rekreasjon* som relevante naturorienteringer for yoga i naturen.

Både *inspirasjon* og *rekreasjon* er naturorienteringer som har fokus på å lade batteriene og finne ny styrke ved å være ute i naturomgivelsene. *Inspirasjon* handler likevel mer om å oppnå en dypere kontakt og tilknytning naturen og livet i seg selv enn *rekreasjon*. Sistnevnte handler mer om å være i naturen for å kunne slappe av i friske og sunne omgivelser. *Inspirasjon* inkluderer også et ønske om å tilhøre både naturlige og sosiale elementer. I dette ligger viktigheten av å komme i kontakt med naturen, men samtidig føle et samhold blant menneskene som reiser sammen. *Rekreasjon* handler på sin side om å sette pris på naturens ro og dens uforstyrrede kvaliteter (Haukeland mfl., 2010, s. 258). For naturorienteringen *inspirasjon* kan det å praktisere yoga i naturen være en måte å finne inspirasjon på, eller å føle en dypere kontakt med naturen eller til livet i seg selv. Med *rekreasjon* som naturorientering

kan det å praktisere yoga utendørs være en måte å finne roen på og søke bedre helse i omgivelsene av frisk luft og uforstyrrede omgivelser.

På samme måte som kan være ulike motivasjoner for å besøke naturområder og praktisere yoga i naturen, kan det også ligge ulike motivasjoner bak et ønske om å dra på yogareise. Videre i oppgaven vil jeg se nærmere på hva yogaturisme er, før jeg trekker trådene sammen og tar for meg naturrelaterte yogareiser.

2.4 Yogaturisme

Yogaturisme er et lite undersøkt fenomen, men omtales gjerne som en underkategori og en form for nisjeturisme innen holistisk turisme (Smith & Kelly, 2006) og velværeturisme (Lehto mfl., 2006, s. 25; Ali-Knight & Ensor, 2017; Dillette, Douglas & Andrzejewski, 2019).

Holistisk turisme er en alternativ form for turisme, som går utover det å besøke nye kulturer og steder, der fokuset er på selvutvikling og det å bli bedre kjent med seg selv som menneske. Denne formen for turisme baserer seg på ideen om holisme og en helhetlig tilnærming til livet, bestående av en balanse mellom velvære i kroppen, sinnet og sjelen (Rocha mfl., 2016) – mye av det yoga også handler om.

Velværeturisme beskrives som reiser og opphold hvor turistenes hovedmotiv er å bevare eller forbedre sin helse. Turistpakkene, det helhetlige produktet turistene kjøper, er ofte bygget opp av et omfattende service-tilbud, bestående av fysisk trening og/eller skjønnhetsbehandlinger, sunn mat, avslapning og meditasjon, samt mental aktivitet og læring (Mueller & Kaufmann, 2001, s. 7). Av alle de ulike elementene som inngår i turistpakken, ser vi at velværeturisme handler om å reise med formål om å forbedre sin helse på alle plan, både mentalt, fysisk og spiritielt, som også er hva yoga handler om.

Av disse beskrivelsene ser vi at yoga kan inngå som et element, en del av pakken, innen det som kategoriseres som holistisk turisme og velværeturisme. Yogaturisme kan i seg selv defineres som «turisme som fokuserer på forening mellom kropp, sinn og sjel, men som i hovedsak er ikke-religiøs» (Smith & Kelly, 2006, s. 17, egen oversettelse). Ut ifra beskrivelsene av holistisk turisme og velværeturisme kan vi også se yogaturisme som en reise med hensikt om å praktisere yoga for helhetlig helse, selvutvikling og en balanse mellom kropp, sinn og sjel.

Yogaturisme kan videre deles inn i to former for yogareiser: yogaferier og yogaretreats. Forskjellen ligger i at en yogaferie har et mer fleksibelt program enn et yogaretreat. På en yogaferie kan man ankomme og dra fra destinasjonen på de tidspunktene man selv ønsker, og man kan selv bestemme hvor mange yogaklasser man ønsker å delta på. På et yogaretreat reiser man til motsetning ofte som en samlet gruppe for en bestemt periode, hvor det er lagt opp til at man deltar på et forhåndsbestemt program, selv om det her også er frivillig om man ønsker å delta på alle aktiviteter. Det er også en forskjell i at man på en yogaferie ofte kan velge klasser fra ulike yogainstruktører, mens det på et yogaretreat gjerne er én yogainstruktør som leder klassene under hele oppholdet, og dermed har mulighet til å følge deltagerens utvikling underveis (Güitrón, 2019). Selv om disse beskrivelsene ikke er offisielle, og gjerne brukes litt om hverandre, har jeg i min oppgave valgt å skille på dette for å gi et bilde av ulike former for yogaturisme. Jeg har i min oppgave mest fokus på yogaretreats, som ofte er organisert som en samlet pakkereise hvor yoga står som hovedaktivitet, i motsetning til en yogaferie, hvor det er opp til hver enkelt turist hvor mye fokus yoga får for oppholdet.

En yogaturist beskrives som en person som reiser med formål om å praktisere yoga (Ponder & Holladay, 2014). Basert på undersøkelser utført i USA, er det flere kvinner enn menn som praktiserer yoga (Park, Braun & Siegel, 2015, s. 462). Statistikk fra Norge viser også at det er flere kvinner enn menn som deltar på treningsaktiviteter innen kategorien «gruppetrening, aerobic, yoga eller trim» (SSB, 2019). I tråd med dette ser det også ut til at det er flest kvinner som reiser på yogareiser. I en studie av deltagere på et yogaretreat i Indiana, USA, fant Lehto mfl. (2006, s. 30) at det var en stor overvekt av kvinnelige deltagere, hvor over halvparten av yogaturistene var i aldersgruppen 35-54 år. Basert på denne undersøkelsen blir den typiske yogaturist beskrevet som en kvinne i 40-årene med høy utdanning og høy inntekt. Hun liker å være i fysisk aktivitet og praktiserer gjerne yoga i hverdagen. Til tross for en travel hverdag, er hun et lykkelig menneske, tilfreds med balansen mellom arbeid og fritid. Hun reiser ofte mye, og når hun er på yogareise drar hun helst alene eller sammen med venner, fremfor å reise med partner eller andre familiemedlemmer. På yogareiser ønsker hun gjerne å reise til en naturbasert destinasjon ikke så langt hjemmefra eller et strandhotell med varmt klima (Lehto mfl., 2006, s. 32-33).

Ali-Knight og Ensor (2017) har utviklet et kontinuum over yogaturister, fra nybegynnere til mer erfarne yogaturister: nybegynner på yoga → yogautvikler → yogaaktivist (Ali-Knight &

Ensor, 2017, s. 494). Ifølge deres oversikt, vil de som er *nybegynner på yoga* i større grad reise for andre hensikter enn bare å praktisere yoga. Yoga blir bare én av flere aktiviteter de ønsker å være med på under reisen. De ønsker å bo komfortabelt, samtidig som de ønsker å oppleve nye steder og kulturer. Til motsetning er *yogaaktivistene* mer erfarne yogapraktiserende, og ønsker gjerne å reise for å fordype sin yogapraksis. Yogaen blir hos disse personene den viktigste grunnen til at de ønsker å reise. Den midterste kategorien yogaturister er *yogautviklerne*. Disse personene kan gjerne ha en del erfaring med yoga og ønske å reise primært for formålet om å praktisere yoga. Denne kategorien yogaturister skiller seg imidlertid fra *yogaaktivistene* ved at yoga ikke er den viktigste prioriteringen i deres liv, og de kan også ha andre prioriteringer på en reise (Ali-Knight & Ensor, 2017, s. 494-495).

I likhet med Ali-Knight og Ensor (2017), har Nichter (2013) også kategorisert ulike typer yogaturister. Basert på utenlandske yogaturister på besøk i India, finner Nichter (2013, s. 204-213) fire typer yogaturister: yoga lite, yogareisende, yogautøver og yogaprofesjonell (se tabell 3).

Tabell 3: Yogaturist-typologier og deres egenskaper (Nichter, 2013, tilpasset av Kumar, 2015, egen oversettelse)

Type yogaturist	Egenskaper
Yoga lite	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedmålet er å lære enkle yoga-<i>asanas</i> for gledens skyld og å leve av «rushet» • Delta på yogaworkshop med en ikke-indisk lærer • Isolere seg fra den materielle virkeligheten i India
Yogareisende	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga er ikke deres eneste grunn til å besøke India • Sliter noen ganger med å lære yogapraksis og hopper over klassen • Mangel på selvtransformasjon og søken etter autenticitet • Noen av dem blir <i>yogautøvere</i> senere
Yogautøver	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedmålet er å lære yoga i større dybde • Besøker India på jakt etter indre søken og autenticitet • Har en regelmessig praksis på <i>ashramet</i> • Noen av dem blir <i>yogaprofesjonelle</i> senere
Yogaprofesjonell	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedmålet er å motta den nødvendige autorisasjonen for å undervise yoga i sitt eget land • Elitekategorien av utøvere • Flere besøk i India

Disse typologiene er utviklet basert på yogaturister som har vært på yogareise i India – stedet hvor yoga oppstod. Likevel kan det tenkes at typologiene har relevans for yogareiser også til andre deler av verden. De yogaturistene som faller inn under typologien *yoga lite* har lite erfaring med yoga fra før og ønsker å reise for å lære yoga. Disse menneskene bryr seg lite

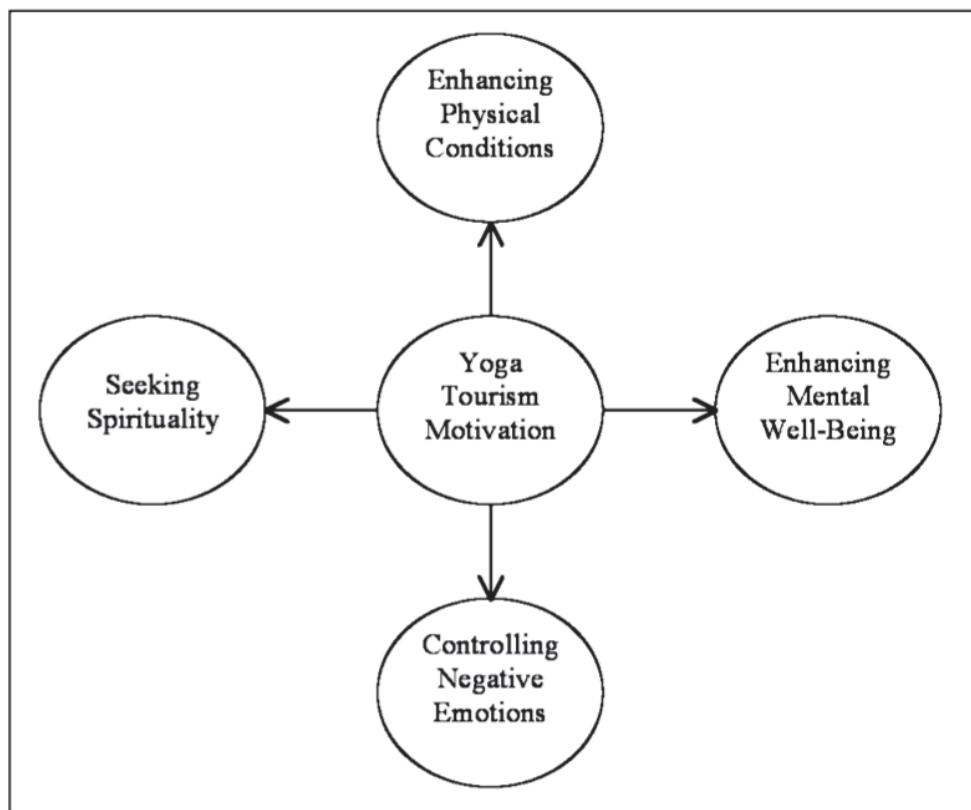
om hvorvidt yogainstruktøren er fra India eller å komme i dyp kontakt med stedet hvor yoga oppstod (Nichter, 2013, s. 205). For disse turistene kan det derfor tenkes at det har liten betydning hvor yogaretreatet finner sted, da yogaens opprinnelse har liten betydning for oppholdet. I slike tilfeller kan denne typologien enkelt overføres til yogaturister også andre steder i verden.

Yogaturistene som kalles *yogareisende* ønsker derimot å besøke India for å oppleve stedet, men disse turistene reiser på yogareiser uten å prioritere yogapraksisen i stor grad. De kan delta på noen yogaøker, men har heller ikke problemer med å la være og møte opp på andre (Nichter, 2013, s. 206). Denne typologien kan relateres til Ali-Knight og Ensor (2017) sin kategori *nybegynner på yoga*, hvor yoga bare blir en av mange aktiviteter de ønsker å delta på under oppholdet. Disse turistene kan imidlertid få øynene opp for yoga likevel, slik at de utvikler seg til å falle under Nichters typologi *yogautøver* ved senere yogareiser.

Yogautøverne har som hovedmål å lære avansert yoga på sine reiser, og de reiser med en søken etter indre balanse og autenticitet (Nichter, 2013, s. 208). Nichter skriver at disse turistene har en regelmessig praksis på et *ashram*, som er en hinduistisk form for kloster, hvor det gjerne praktiseres yoga (Jacobsen, 2019a). For yogareiser til andre destinasjoner enn India, kan dette overføres til et yogastudio eller andre steder som er tiltenkt yogapraksis under oppholdet på en yogareise. Uavhengig av dette har *yogautøverne* en regelmessig yogapraksis under oppholdet. *Yogautøverne* kan også utvikle seg til å bli *yogaprofesjonelle* senere.

De *yogaprofesjonelle* er yogaturister som reiser for å bli sertifisert som yogainstruktør, for å kunne bli yogalærer hjemme i sitt eget land. Denne typologien kan tenkes er spesielt relevant for reiser til India, da de som ønsker en utdanning gjerne vil søke til landet hvor yoga oppstod (Nichter, 2013, s. 212). Det finnes imidlertid reiser for yogautdanning i flere steder av verden (se eksempelvis All Yoga Training, u.å.; BookYogaRetreats, u.å.). Det kan derfor tenkes at også denne typen yogaturister kan gjelde for yogaturister også i andre deler av verden.

Som vi ser av de ulike typologiene over yogaturister, har de reisende ulike motivasjoner for å dra på yogareiser. Basert på sin undersøkelse av deltagere på et yogaretreat i Indiana, USA, identifiserte Lehto mfl. (2006) fire motivasjonsfaktorer for å dra på yogareise: åndelig søken, forbedre mentalt velvære, forbedre fysisk tilstand og kontrollere negative følelser (se figur 4).



Figur 4: Motivasjonsfaktorer for å dra på yogareise (Lehto mfl., 2006, s. 32)

Motivasjonsfaktoren *åndelig søken* baserer seg på ønsket om å oppnå spirituell fordypning, å fornye seg selv, å enklere kunne ta beslutninger, samt å møte folk med samme type interesser som seg selv. Å *forbedre mentalt velvære* handler om et ønske om å gi slipp på stress, kunne slappe av, være takknemlig for det man har, og å oppnå en form for balanse i livet.

Motivasjon om å *forbedre fysisk tilstand* handler om fysisk trening, å styrke musklene i kroppen, samt å spise passe mengder mat. Til slutt handler det å *kontrollere negative følelser* om en søken etter bedre å kunne kontrollere sinnet, samt å unngå engstelige tanker og følelser (Lehto mfl., 2006, s. 30-31). Det kan tenkes at flere av disse faktorene spiller inn samtidig. For noen yogaturister kan likevel den fysiske treningen man får i løpet av en yogareise være viktigst, mens det for andre kan handle mest om å oppnå en spirituell fordypning, slik Ali-Knight og Ensors (2017) *yogautviklere* eller Nichters (2013) *yogautøvere* kanskje gjør.

Yogaturisme er et lite utforsket fenomen i seg selv, og yogareiser i tilknytning til naturområder enda mindre. Vi har imidlertid sett at både yoga og naturbasert reiseliv hver for seg stadig har blitt mer populært. Innledningsvis i oppgaven så vi også at yoga og natur har sammenfallende positive helseeffekter i form av stressreduksjon, tilstedeværelse, evnen til å

fremme positive følelser og bidra til økt fysisk aktivitet. Reiser som kombinerer både yoga og natur er derfor et interessant tema å se nærmere på. Videre i oppgaven vil jeg forsøke å samle trådene ved å se på hva som utgjør et helhetlig naturrelatert yogaturismeprodukt, før jeg til slutt presenterer noen eksempler på yogareiser med naturtilknytning.

2.5 Naturrelatert yogaturisme

Basert på beskrivelsene av hva naturbasert reiseliv og yogaturisme er, kan vi beskrive naturrelaterte yogareiser som en form for naturbasert reiseliv, der yoga inngår som hovedaktivitet. Naturrelatert yogaturisme er yogareiser som også inkluderer naturopplevelser. Dette kan enten innebære at et yogaretreat befinner seg i naturomgivelser, at det legges opp til å praktisere yoga i naturen, eller at aktiviteter som tilbys ved siden av yogaprogrammet inkluderer naturopplevelser. Kamfjord definerer et helhetlig reiselivsprodukt som:

«...et samlet tilbud av varer, tjenester og opplevelser som skal tilfredsstille den reisendes ønsker og behov i forbindelse med midlertidige opphold utenfor fast bosted. I produktet inngår det sted eller området hvor forbruket skjer. (Kamfjord, 2015, s. 84)

Basert på definisjonen av et helhetlig reiselivsprodukt, kan vi si at et helhetlig yogaturismeprodukt er et helhetlig reiselivsprodukt slik Kamfjord beskriver det, knyttet til yoga- og naturopplevelser. Reiseliv handler om opplevelser, både enkeltopplevelser på reisemålet og helhetlige opplevelser av en reise. Som turist reiser man med forventninger om positive opplevelser. Produsentene av naturrelaterte yogareiser må derfor søke å tilrettelegge for nettopp positive opplevelser, men for å få til dette må vi først vite hva opplevelser er. Kamfjord definerer opplevelser som «en følelsesmessig reaksjon som kjennes når sansene våre påvirkes» (Kamfjord, 2015, s. 180). Opplevelser kan videre være positive i ulik grad av styrke. Kamfjord har derfor utviklet en begeistringsskala etter ulike grader av opplevelsesstyrke: dempet, anerkjennende, imponert og overveldet. Videre deler han opplevelser i reiselivet opp i fem opplevelsesmåter: se, være, gjøre, lære og nyte. For reiselivsprodusenter gjelder det å være bevisst på hvilke opplevelseselementer som brukes, når de brukes, samt hvor sterkt dette gjøres (Kamfjord, 2015, s. 181-182). Videre vil jeg se på hvordan de ulike opplevelsesmåtene kan være med å påvirke en naturrelatert yogareise.

Se-opplevelsen handler om det visuelle, og kan knyttes til landskapskvaliteter eller natur- og kulturattraksjoner med ulik grad av menneskelig bearbeiding (Kamfjord, 2015, s. 184). I tilknytning til yogareiser kan omgivelsene der yogaklassen finner sted, bidra til hvordan yogaklassen i seg selv oppleves. Utflukter til naturområder kan eksempelvis også fungere som en tilleggsaktivitet som en del av programmet på et yogaretreat, hvor vakker natur kan bidra til de positive opplevelsene på reisen.

Være-opplevelsen involverer sanser som lyd og lukt i tillegg til synet. Denne opplevelsismåten handler om å være tilstede med sansene sine der man er, eksempelvis ved å nyte naturens stillhet og fred (Kamfjord, 2015, s. 184). Denne opplevelsismåten er særlig viktig for yogareiser, hvor det spesielt i yogaklassene gjerne er fokus på tilstedeværelse. Utøves yoga i naturen kan det også tenkes at være-opplevelsen vil bli enda mer forsterket på grunn av naturens evne til å kunne redusere stress og bidra til rekreasjon (Tyrväinen mfl., 2013; Kaplan & Kaplan, 1989).

Gjøre-opplevelsen handler om de ulike aktivitetene som turistene kan delta i. Dette handler om å involvere de reisende slik at de aktivt er med på å samskape opplevelsene på reisen. Yogaklasser eller andre organiserte aktiviteter, er opplevelser som krever ulike former for tilrettelegging fra arrangørenes side, men aktivitetene kan også være uorganiserte opplevelser den reisende søker på egenhånd (Kamfjord, 2015, s. 185). Denne opplevelsismåten er spesielt relevant for yogareiser, hvor mye av opplegget baserer seg på å *gjøre* yoga.

Lære-opplevelsen vil trolig også være viktig innen yogareiser, hvor målet er å utvikle seg innen yoga. Dette både gjennom å forbedre sine ferdigheter på yogamatten og å lære seg selv bedre å kjenne. På yogareiser kan læring også komme av guidede turer i lokalområdet, eksempelvis på en vandretur i naturomgivelsene i nærheten av overnattingsstedet for oppholdet, eller av historiefortelling basert på lokale særegenheter.

Nyte-opplevelsen kan ses som en følge av de andre opplevelsene. Kamfjord hevder likevel at denne opplevelseshvormen har sin plass i et samfunn hvor nytelse ses som en forutsetning for lykke (Kamfjord, 2015, s. 186). I tilknytning til yogareiser kan det å praktisere yoga i seg selv gi fysisk nytelse, gjennom å gi slipp på spenninger i kroppen. På alle typer reiser er mat og drikke en nødvendighet, og dette er også elementer som kan være med på å gi nytte-opplevelser. Yogareiser har gjerne fokus på helhetlig helse, hvor økologisk, lokal og sunn

mat, kan inngå som elementer i den helhetlige reisepakken. På mange yogaretreats er det ikke uvanlig å tilby økologisk eller vegetarisk mat, samt muligheter for massasje og spaopplevelser ved siden av yogaprogrammet. Alle disse elementene kan være med på å gi enkeltopplevelser i form av nytte-opplevelser, i tillegg til å bidra til en positiv helhetlig opplevelse av yogareisen.

Med tanke på opplevelser er det også viktig å få frem at dette er individuelle tilstander (Ooi, 2005). Reiselivstilbydere kan dermed ikke produsere opplevelser, men kun tilrettelegge for at turistene får en mest mulig ønsket opplevelse. Ooi (2005) trekker frem tre egenskaper ved reiselivsopplevelser. For det første baseres de på menneskers sosiale og kulturelle bakgrunn, hvor ulike interesser og bakgrunn medfører ulike tolkninger av et reiselivsprodukt. For det andre er de mangefasettete, og oppstår både fra det fysiske miljøet og aktiviteter, samt sosiale betydninger av aktivitetene. Dette betyr at ulike personer vil kunne ha ulike opplevelser av å utøve den samme aktiviteten på samme sted. Til slutt er opplevelser eksistensielle i form av at de føles personlig i hvert individ, hvor følelser i øyeblikket vil påvirke den individuelle opplevelsen (Ooi, 2005, s. 51-52). Selv om reiselivstilbyderne kan legge til rette for mest mulig positive opplevelser for de reisende, vil de reisende alltid være med på å samskape disse opplevelsene. Reiselivstilbyderne må imidlertid forsøke å forstå hvilke opplevelselementer som er viktige for de reisende for å legge til rette for en mest mulig optimal helhet.

Tarssanen og Kylänen (2006) foreslår at det er seks opplevelselementer som er viktige for å skape gode opplevelsesprodukter: individualitet, autenticitet, historiefortelling, stimulere flest mulige sanser, representere en kontrast fra hverdagen, samt en interaksjoner mellom de ulike aktørene i opplevelsessituasjonen. For reiselivstilbyderne gjelder det derfor å forstå de ulike reisendes motivasjoner og ønsker for reisen, og benytte de ulike opplevelselementene for å tilrettelegge for de ønskede opplevelsene for de reisende.

I tilknytning til det siste av Tarssanen og Kylänens opplevelselementer, interaksjon, foreslår Mossberg (2007) en modell som beskriver opplevelsesrommet, som består av ulike interaksjoner som påvirker den enkelte turist sin opplevelse. I opplevelsesrommet finner vi personale, andre turister, produkter, samt de fysiske omgivelsene som alle vil påvirke den enkeltes opplevelse.

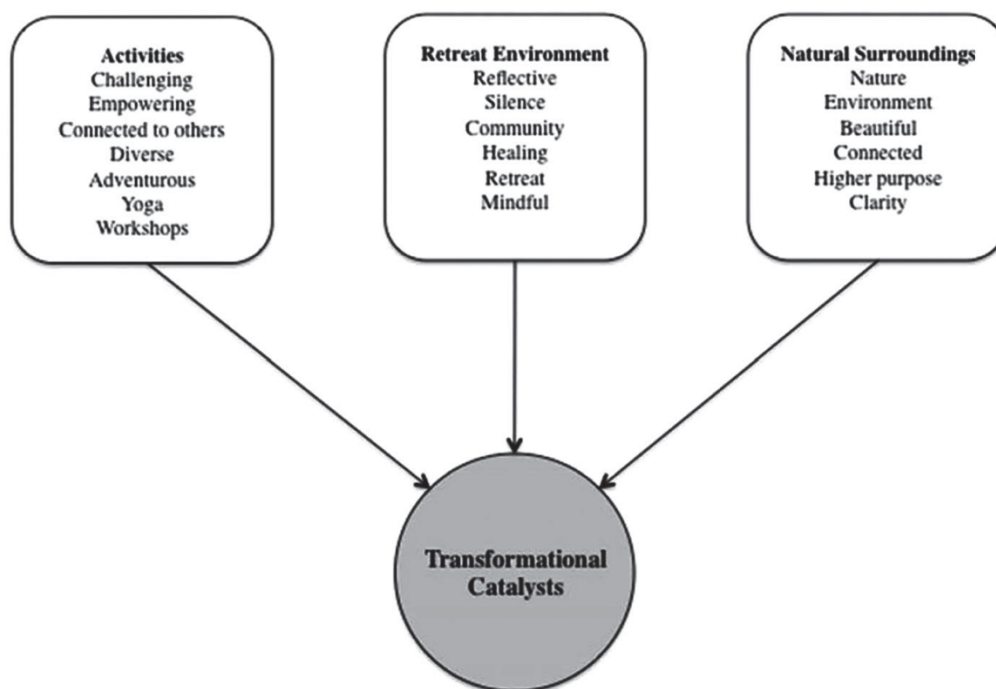
Med tanke på autentisitet er dette et begrep som MacCannell (1973) introduserte til studier av turistmotivasjoner og -opplevelser i 1973. De konvensjonelle betydningene av begrepet kan deles inn i to typer autentisitet: objektiv og konstruert autentisitet. Objektiv autentisitet forstås i betydningen opprinnelig, hvor det finnes absolutte kriterier for om et turistobjekt er ekte eller ikke. Konstruert autentisitet har på sin side en symbolsk mening, basert på turistenes forventninger om eksempelvis en annen kultur. Dette er hva MacCannell kaller «iscenesatt autentisitet», da turistenes forventninger ikke alltid samsvarer med virkeligheten i kulturelle samfunn som stadig er i utvikling. Begge disse formene for autentisitet er objekt-relaterte, og flere turistfenomener, deriblant naturbaserte reiselivsopplevelser, blir irrelevant å vurdere som autentisk eller inautentisk etter det konvensjonelle synet. Vi kan vurdere yogaturisme som autentisk etter det tradisjonelle synet, dersom kriteriene baseres på hvorvidt instruktøren er fra yogaens opprinnelsesland og hvorvidt yogaklassene gjennomføres så nært som yoga ble praktisert tradisjonelt sett. Men for enkelte yogaturister er ikke det tradisjonelle ved yogapraksisen viktig, og også yogaturisme blir irrelevant å vurdere som autentisk eller inautentisk etter MacCannells syn.

Wang (1999) foreslår derfor en tredje type autentisitet som i stedet for å være objekt-relatert, heller er knyttet til turistenes aktiviteter, det hun kaller «eksistensiell autentisitet». Denne formen for autentisitet er knyttet til turistenes subjektive opplevelse av noe autentisk, og beskrives som «en potensiell eksistensiell være-tilstand som aktiveres av turistopplevelser» (Wang, 1999, s. 352, egen oversettelse). Ifølge Neumann (1992) innebærer reiser ofte situasjoner og kontekster som skiller seg fra hverdagslivet, og som gjør det mulig for reisende å bli kjent med seg selv og andre på nye måter (Neumann, 1992, s. 183). Eksistensiell autentisitet referer til en tilstand hvor man er sitt sanne jeg, som en motvekt til tapet av det «ektet selvet» i offentlige roller og det fornuftsbaserte dagliglivet i det moderne samfunn (Berger, 1973). Ved å redefinere betydningen av autentisitet, blir begrepet relevant for flere typer turisme.

Eksistensiell autentisitet kan deles inn i to typer: intra-personlig og inter-personlig autentisitet. Intra-personlig autentisitet foregår i oss selv, og handler selvutvikling eller det å «finne seg selv». Inter-personlig autentisitet handler om mellommenneskelige opplevelser og såkalte turistiske «communitas», som forstås som opplevelsen av et menneskelig fellesskap. Slike communitas kan oppstå idet turister forlater sine strukturer og roller fra dagliglivet, og ser på hverandre som likestående individer når de er sammen som en gruppe på en reise. Ser vi

eksistensiell autentisitet i sammenheng med naturrelatert yogaturisme, kan vi si at både praktisering av yoga og det å være ute i naturomgivelser, kan bidra til en følelse av å skape eller finne seg selv, som i intra-personlig autentisitet. Gruppereiser hvor man praktiserer yoga og/eller drar på naturutflukter som en gruppe, kan også bidra til et fellesskap og følelsen interpersonlig autentisitet. Reiser som muliggjør for både personlige og mellommenneskelige opplevelser, kan derfor være en måte å bidra til positive reiseopplevelser, som føles meningsfylte og «ekte».

I tilknytning til opplevelser innen yogaturisme undersøkte Dilletta, Douglas og Andrzejewski (2019) transformative opplevelser, det vil si opplevelser som har evnen til å endre deltagerens liv. I sin studie av yogaturister fant de tre viktige pådrivere for de reisendes transformative opplevelser: aktiviteter, retreat-miljøet og naturomgivelser (se figur 5). *Aktiviteter* viste seg å være transformative dersom de utfordret deltagerne til å være sårbare, oppmerksomme og tankefulle. Slike aktiviteter førte ofte til nye erfaringer og perspektiver, sammen med økt selvtillit. Videre kunne gruppeaktiviteter bidra til at de reisende skapte sterke relasjoner til de andre deltagerne. *Retreat-miljøet*, det vil si atmosfæren på yogaretreatet, kunne også bidra til transformative opplevelser. Her viste det seg at stillhet var viktig for deltagerne. Rolige omgivelser ga muligheter for refleksjon og til å være tilstede i en ikke-dømmende atmosfære. Dette handler om en mulighet til å kunne trekke seg tilbake og bare være tilstede i nuet. Til slutt kunne tilstedeværelsen av *naturomgivelser* også bidra til transformative opplevelser. Naturomgivelser viste seg å gi gode forhold for yogaklasser og andre aktiviteter utendørs, samt meditasjon og alenetid. Kontakten med naturen ga deltagerne rom til å reflektere, som kunne bidra til holdningsmessige, følelsesmessige og fysiske endringer (Dilletta, Douglas & Andrzejewski, 2019, s. 36-37).



Figur 5: Transformasjonskatalysatorer med fortolkningskoder (Dillette mfl., 2019, s. 34)

Oppsummert kan vi se at et helhetlig naturrelatert yogaturismeprodukt utgjør mer enn bare det å tilby yogaklasser på et retreat i naturomgivelser. Selv om naturomgivelser ser ut til å spille en viktig rolle for positive og transformative opplevelser, er det også flere elementer som har betydning for hvordan skape helhetlig gode reiser for yogaturistene. Dillette mfl. (2019) oppsummerer sin studie med å peke ut lokasjonen for yogaklassene, innholdet i dem og yogainstruktørens erfaring som viktige elementer. For arrangører som ønsker å differensiere seg og skape et helhetlig opplevelsestilbud på sine reiser, fremheves det å tilby aktiviteter ved siden av yogaklassene som viktig. For de reisendes opplevelse utpekes også det sosiale aspektet som viktig. Muligheten til å dele opplevelser med andre og skape nye bekjenskaper med likesinnede var viktig for opplevelsen av innholdet på retreatet. Til slutt nevnes det å skape en tilknytning til lokalmiljøet som spesielt viktig innen yogaturisme. Dette fordi yogaturister gjerne er bevisste reisende som bryr seg om samfunn og miljø. Det å ansette en lokal guide til å lede en naturbasert aktivitet nevnes som eksempel på hvordan gjestene kan oppnå en tilknytning til de lokale omgivelsene (Dillette mfl., 2019, s. 37). Det kan tenkes at det å tilby lokal mat til gjestene også kan bidra til en slik lokal tilknytning. Felles måltider er samtidig med på å bidra til det sosiale aspektet, og muligheten til å skape relasjoner til de andre deltagerne.

Vi ser derfor at det er flere faktorer som spiller inn for hvordan utvikle gode naturbaserte yogaturismeprodukter. Reiselivsprodukter skiller seg fra annen produktutvikling ved at produksjon og konsum skjer samtidig (Mossberg, 2007; Correia mfl., 2017). De reisende skaper sine opplevelser, som skjer først når de befinner seg på reisemålet. Det er derfor vanskelig å kvalitetssikre opplevelsesproduksjonen fullstendig. For arrangørene gjelder det derfor å tilrettelegge så godt som mulig for positive, autentiske og transformative opplevelser for deltagerne, ved å ta i bruk de ulike elementene som ser ut til å bidra til positive opplevelser for de reisende. Videre vil jeg legge frem noen eksempler på naturrelaterte yogareiser, ved å se på hvordan arrangørene markedsfører reisene på sine nettsider, spesielt med tanke på naturopplevelser.

2.6 Eksempler på naturrelaterte yogareiser

Av eksempler på naturrelaterte yogareiser har jeg plukket ut yogaretreats som byr på muligheter for naturopplevelser fra fire ulike tilbydere: to reiseselskaper, ett fjellhotell og ett yogasenter. Nedenfor har jeg laget en oversikt over retreatene jeg videre vil se nærmere på (se tabell 4). For en sammenligning av de ulike tilbudene har jeg inkludert arrangør, navn på retreat, destinasjon, pris, reisens varighet, samt hva som er inkludert i reisepakken.

Tabell 4: Eksempler på naturrelaterte yogareiser

Arrangør	Retreat	Pris	Inkluderer
Jomfrureiser	Malaysia, Langkawi – Unik yogaretreat i antikt paradis Sted: Langkawi, Malaysia	Fra kr 19 800,- for 7 netter	<ul style="list-style-type: none"> • To yogaøktar daglig ledet av Henriette Lien • To utflukter – en til mangroveskogen og en til toppen av regnskogen med taubanen, begge ledet av en lokal guide • Daglig frokost, en velkomstmiddag og en avslutningsmiddag
Nøsen Yoga og Fjellhotell	Sjelens speil – Spirituell retreat på Fagernesfjellet Sted: Valdres, Norge	Fra kr 8 700,- for 6 netter	<ul style="list-style-type: none"> • Ulike spirituelle praksiser: stille meditasjon, bevegelsesmeditasjon, bevisst pust, yoga, tur i stillhet, bading i innsjøen, land-art, dans, deling i sirkel, m.m. • Fullpensjon: Tre vegetariske måltider daglig
Ving	Yogareise til eksotiske Kapp Verde Sted: Kapp-Verde, Vest-Afrika	Fra kr 11 260,- for 7 netter	<ul style="list-style-type: none"> • To yogaøktar daglig ledet av Johanna Fredriksson • Yogaworkshop • Daglig frokost
Yogatid	Yogaferie i Syd-Spania Sted: Andalucia, Syd-Spania	Fra kr 10 600,- for 6 netter	<ul style="list-style-type: none"> • To yogaøktar daglig • Frivillige opplegg: alt fra foredrag om pust og stress, utendørs meditasjon, sangmeditasjon, utflukter eller annet • Vegetarisk buffet to ganger daglig, samt muligheter til å forsyne seg av mat og snacks utenom

Det første eksempelet jeg vil trekke frem er en yogareise arrangert av Jomfrureiser. Jomfrureiser er et norsk reiseselskap som spesialiserte seg på temareiser for kvinner. I tillegg til yogareiser tilbyr de også reiser innen kategoriene treningsreiser, vandring og kultur (Jomfrureiser, u.å.a). Av yogareiser tilbyr de reiser over hele verden, som eksempelvis til en «gresk øyperle» med solfylt strand, et «tropisk paradys» i Thailand, eller til den norske fjellheimen på Valdres (Jomfrureiser, u.å.c). Relatert til naturrelatert yogaturisme beskriver de sine yogareiser på følgende måte:

«Bølgebrus, fuglekvisper, ro, pust, solhilsen, ingen bekymringer, yin og yang, solnedgang, soloppgang, meditasjon, energi og vakre omgivelser. Alle er beskrivelser av en yogareise. ... Dette er reisene hvor du investerer i DEG både mentalt og fysisk, og som får deg til å åpne opp og bli bedre kjent med deg selv.» (Jomfrureiser, u.å.c)

En av yogareisene Jomfrureiser tilbyr er en reise til Malaysia, med navnet «Unik yogaretreat i antikt paradys». Dette yogaretreatet befinner seg på øyen Langkawi, som har fått UNESCO-status verdens geopark på grunn av sitt frodige natur- og dyreliv (UNESCO, 2017). Gjennom sertifiseringen er Langkawi anerkjent som et område med geologisk arv av unik internasjonal betydning, og plikter å jobbe for vern, bærekraftig bruk og involvering av lokalsamfunnet (UNESCO Norge, u.å.). På yogareisen er den norske yogainstruktøren Henriette Lien med for å lede yogaklassene, mens en lokal guide fungerer som turens reiseleder og leder for utfluktene som tilbys under oppholdet. Det tilbys to yogaklasser daglig, som enten finner sted utendørs eller på hotellets *yoga shala* (Jomfrureiser, u.å.b; se også figur 6). I tillegg til at noe av selve yogapraktiseringen finner sted utendørs er det også satt opp to utflukter til naturområdene på Langkawi – en til mangroveskogen og en til toppen av regnskogen. På denne måten legger Jomfrureiser opp til at naturopplevelser blir en del av den helhetlige reiseopplevelsen, i tillegg til hovedformålet om å praktisere yoga.

Begrepsforklaringer

Yoga shala: Et sted for praktisering av yoga som skal skape et støttende miljø for yogier å samles, dele opplevelser og vokse i sin praksis.

Yogi: En som utøver yoga.

Figur 6: Begrepsforklaringer (Yogapedia, u.å.; Jacobsen, 2019b)

Det andre eksempelet jeg vil trekke frem finner sted på Nøsen Yoga og Fjellhotell, som er et overnattingssted hvor det også arrangeres yogaretreats. På fjellheimen ved Valdres i Norge

tilbyr Nøsen ulike yogaretreats med overnatting på fjellhotellet og servering av vegetariske måltider. «Start dagen i vår vakre Shala med utsikt over fjell og vann!», skriver Nøsen på sine nettsider (Nøsen Yoga og Fjellhotell, u.å.a). Nettsidene er tilgjengelige på både norsk og engelsk, og er derfor rettet mot potensielle besøkende fra både Norge og utlandet.

Yogaretreatet jeg har trukket frem som eksempel fra Nøsen har navnet «Sjelens speil – Spirituell retreat på Fagernesfjellet». Dette retreatet beskrives som et åndelig retreat tilpasset det moderne samfunn. Retreatet ledes på fransk og er spesielt rettet mot fransktalende besøkende.

Det spirituelle er i fokus for oppholdet, og yoga er en av de spirituelle praksisene man kan være med på under oppholdet. Andre aktiviteter man kan delta på er bevegelsesmeditasjon, hvor man mediterer ved å fokusere på kroppslige bevegelser, og land-art, hvor man lager kunst ved bruk av naturelementer. Naturen har stort fokus for oppholdet, noe som vises av den rike naturbeskrivelsen på nettsiden:



Illustrasjonsbilde 2: Yoga i naturomgivelser
(Temple Tree Resort, u.å.)

«Den norske naturen er åpen, myk og sterk. Fjellene er urgamle og luften i kontinuerlig utskiftning. Vann renner over alt, som blod, og nærer torven, det myke teppet som er som et springbrett under føttene våre. På 1000 meters høyde vokser ikke trærne lenger og det uendelige blir synlig for våre øyne. Et dypdykk i denne naturen – i det vide, åpne rommet, i de uberørte elementene og i stillheten fylt med tilstedeværelse, er i seg selv en invitasjon til å ta opp kontakten med din egen opprinnelige natur.» (Nøsen Yoga og Fjellhotell, u.å.b)

Naturomgivelsene som omringer fjellhotellet brukes som inspirasjon til «å ta opp kontakten med din egen opprinnelige natur». Ifølge Nøsen handler dette om å bli bedre kjent med seg selv for personlig utvikling i et fellesskap av en gruppe med «velvillighet og omtanke» (Nøsen Yoga og Fjellhotell, u.å.b).

Det tredje eksempelet jeg vil trekke frem er en yogareise arrangert av reiseselskapet Ving. Ving er en av de større reiseselskapene i Norge som tilbyr ulike former for pakkereiser til både sydlige områder og storbyer. Innenfor kategorien treningsreiser tilbyr Ving også yogareiser. I motsetning til Nøsen som har det spirituelle i fokus for retreatet «Sjelens speil», har Ving mer fokus på de fysiske fordelene av å praktisere yoga på sine retreats. På Santa Maria-stranden på øygruppen Kapp Verde utenfor Vest-Afrika, tilbyr Ving et yogaretreat med Johanna Fredriksson som instruktør. Fredriksson driver YogaKi i Oslo, og er ifølge Ving en erfaren instruktør. Utenom to daglige yogaøker med Fredriksson, er det ingen andre aktiviteter inkludert på reisen (Ving, u.å.c). Ving legger heller opp til at den enkelte reisende utforsker naturomgivelsene og tilbudene som finnes på øyen på egenhånd, noe vi ser av beskrivelsen på deres nettsider:

«Santa Maria er Kapp Verdes best utbygde badested, med et vestafrikansk klima, lange, gylne strender, trivelig atmosfære og ca. 350 soldager i året. Det blir sjeldent for varmt, for det blåser nesten alltid en forfriskende havbris over øygruppen. Takket være beliggenheten slipper du også å tanke på tidssoner og jetlag – perfekte omgivelser for en avslappende yogauke, med andre ord! Kapp Verde byr i tillegg på flotte dykkeforhold, og når solen går ned kan du fortsette kvelden på en kul bar, eller spise på en av de mange restaurantene med sprellfersk fisk og skalldyr på menyen.»
(Ving, u.å.c)

Naturens omgivelser blir på denne reisen en opplevelsesfaktor som ligger i bakgrunnen for den helhetlige reiseopplevelsen, heller enn å inngå aktivt som en del av programmet for oppholdet.

Det siste eksempelet jeg vil trekke frem er en yogareise til Spania arrangert av Yogatid. Yogatid er et selskap som driver med yogaundervisning, med studioer i Drammen og Eidsvoll og Nord-Odal. De arrangerer også yogareiser både innenlands og utenlands. Innenlands arrangerer de eksempelvis et yogaretreat på Venabygdsfjellet i Gudbrandsdalen, eller et yogakurs på et småbruk på Trautskogen i Nord-Odal, med mat servert fra egen økologisk hage. Utenlands arrangeres reiser til India og Spania. Eksempelet jeg vil trekke frem er reisen til Spania, som finner sted på det familiedrevne yogasenteret Molino del Rey, som er bygget på gamle vannmølle-ruiner, ved naturparken Sierra de las Nieves i Andalucía i Syd-Spania. Sierra de las Nieves er sertifisert som et UNESCO-biosfæreområde, som er et «læringssted

for bærekraftig utvikling», hvor målet er å kombinere biologisk mangfold med bærekraftig bruk av naturressursene (UNESCO, 2020). Om yogasenteret Molino del Rey, skriver Yogatid følgende på sine nettsider:

«Senteret har blitt kåret til en av de ti beste stedene i verden å ha yogaferie. En gren av elven Rio Grande springer ut ved inngangen til senteret og gir flotte bademuligheter mens en kjenner lukten fra fjellblomster. Høsten har et stabilt varmt klima. De vakre hulene finnes i hele området og gir stedet sin spesielle atmosfære. Noen av dem er en integrert del av senteret. I hulene finner du både fredfylte meditasjonsrom og saltvannsbasseng uten klor.» (Yogatid, u.å.)

Yogastudioet på dette senteret er hugget ut i fjell, med store vinder med utsikt over dalen, samt en «en dør som leder til stillheten i de naturlige hulene i fjellet bak» (Yogatid, u.å.). Med nærhet til et biosfæreområde som omgivelser, byr dette yogaretreatet derfor på gode muligheter for naturopplevelser, både på og utenfor yogamatten. Utenom to daglige yogaøkter, er det frivillig om man ønsker å delta på opplegg som foredrag, meditasjon eller felles utflukter. De rike naturbeskrivelsene på nettsiden legger opp til muligheter for å utforske omgivelsene på egenhånd utenom yogaundervisningen. I tillegg til naturreservatet trekker Yogatid også frem muligheter for å utforske de nærliggende landsbyene. Til slutt byr senteret på vegetarisk mat, samt fasiliteter for massasje, *reiki* (japansk teknikk for stressreduksjon og healing), basseng og badstue (Yogatid, u.å.), som gir muligheter for et helhetlig helseopphold i naturomgivelser. Videre vil jeg diskutere de fire eksemplene på naturrelaterte yogareiser. Etter hva som kommer fram av beskrivelsene på arrangørenes nettsider vil jeg se på hvordan de tar i bruk ulike opplevelseselementer for å tilrettelegge for at yogaturistene skal ha mest mulig positive opplevelser av reiselivsproduktet.

3.0 Diskusjon

3.1 Opplevelseselementer i et helhetlig naturrelatert yogaturismeprodukt

3.1.1 Malaysia, Langkawi – Unik yogaretreat til Malaysia

Det første eksempelet jeg vil diskutere er yogareisen til Langkawi i Malaysia, arrangert av reiseselskapet Jomfrureiser. På reiseprogrammet er det inkludert to yogaøkter daglig med en yogainstruktør som reiser med fra Norge, to utflukter ledet av en lokal guide, daglig frokost

og to felles middager samlet som en gruppe. Langkawi er sertifisert av UNESCO som en geopark, som skal forvaltes gjennom en kombinasjon mellom vern, bærekraftig utvikling og involvering av lokalsamfunnet. UNESCO Norge definerer en geopark som «et område som har en geologisk arv av unik internasjonal betydning» (UNESCO Norge, u.å.). Langkawi er derfor et rikt natursted som har muligheter for gode naturopplevelser for besøkende.

Først vil jeg begynne å diskutere utfluktene, som står for hoveddelen av naturopplevelsene som er tilrettelagt for deltagerne på denne reisen. Utfluktene består av en tur til mangroveskogen, samt en tur til toppen av regnskogen med taubane. Ifølge Dillette, Douglas og Andrzejewski (2019) kan naturomgivelser bidra til transformative opplevelser blant yogaturister. Ser vi dette opp mot Kamfjords (2015) ulike opplevelsesmåter kan naturen i seg selv gi deltagerne se- og være-opplevelser. Naturen kan gi se-opplevelser i form av at deltagerne betrakter skjønnheten og det eksotiske ved naturomgivelser i Langkawi, som skiller seg fra naturen vi har i Norge. Det å være ute i naturen kan gi være-opplevelser ved at lyden av byliv og menneskelig aktivitet byttes ut med sanseinntrykk som fuglekvisper og duften av trær. Slike sanseinntrykk kan videre være viktig med tanke på å stimulere flest mulige sanser etter Tarssanen og Kylänens (2006) opplevelseselementer.

Det å få ladet batteriene og få en følelse av frihet blant naturens skjønnhet, står også som motivasjoner for å besøke naturlandskap innenfor Haukeland, Grue og Veisten (2010) sine naturorienteringer *inspirasjon* og *rekreasjon*. Det å være på naturutflukter samlet som en gruppe kan videre bidra til at deltagerne føler et sterkere samhold mellom seg selv, noe som også inngår i naturorienteringen inspirasjon. Sistnevnte kan relateres til det Wang (1999) kaller inter-personlig autentisitet, som en form for eksistensiell autentisitet, der deltagerne på gruppen opplever et fellesskap gjennom å dele de samme opplevelsene.

Utfluktene ledes av en lokal guide som skal dele sin kunnskap om Langkawi som destinasjon og om naturområdene de besøker. Det at guiden selv bor på Langkawi og har stor kjennskap til stedet, kan trolig bidra til at deltagerne får en sterkere tilknytning til destinasjonen enn om en norsk guide ville fungert som reiseleder. Siden yogaturister ofte er bevisste reisende, vil en slik lokal tilknytning trolig være viktig for deltagerens opplevelse av utfluktene. Dette vil bidra til det Kamfjord kaller lære-opplevelser, gjennom å få ny kunnskap om destinasjonen og stedets naturomgivelser. En guidet tur bidrar samtidig til gjøre-

opplevelser, da deltagerne inviteres til å fysisk bevege seg i de omgivelsene de får høre faktaopplysninger og historier om.

Utenom utfluktene har deltagerne tilknytning til naturomgivelser ved at hotellet for oppholdet befinner seg nær en strand. Havbris, bølgeskvulp og varme fra solen, er for mange avslappende omgivelser som kan bidra til se- og være-opplevelser etter Kamfjord. Slike omgivelser kan tenkes å bidra til en sterkere opplevelse av hovedaktiviteten for oppholdet, som er de daglige yogaklassene som finner sted enten utendørs eller på hotellets yoga shala. Det at naturen i seg selv kan bidra til å redusere stress og bidra til rekreasjon (Tyrväinen mfl., 2013; Kaplan & Kaplan, 1989), kan tenkes å bidra til at yogaklasser i naturomgivelser vil bidra til en tilstedeværende yogapraksis. Praktisering av yoga i seg selv kan ses som en gjøre-opplevelse etter Kamfjord. Likevel innebærer yoga like mye være-opplevelser, da yoga handler mye om å gå inn i seg selv og akseptere hvor man er for å gi rom for utvikling. Vi kan derfor si at gjøre-opplevelser i form av å praktisere yoga, kan være med på å gi være-opplevelser i form av mer tilstedeværelse og aksept. På denne måten kan praktisering av yoga bidra til det Wang (1999) kaller eksistensiell autentisitet, som handler om en være-tilstand aktivert av turistenes aktiviteter. Essensen av yoga er å forene kropp, sinn og sjel. Yogapraksisen i seg selv vil derfor spesielt kunne bidra til det Wang kaller intra-personlig autentisitet, som er den formen for eksistensiell autentisitet som foregår i oss selv.

Dette kan vi også se i sammenheng med Dillette mfl. (2019) som i tillegg til naturomgivelser utpeker aktiviteter som en katalysator for transformative opplevelser. For at aktivitetene skal være transformative, må de ifølge Dillette mfl. bidra til at deltagerne reflekterer, utfordrer seg selv og skaper relasjoner til de andre deltagerne. Gruppeaktiviteter som naturutflukter med en lokal guide, samt yogaklasser ledet av en erfaren instruktør, vil kunne bidra til å utfordre deltagerne på disse områdene. Vi har sett at de guidede turene kan bidra til både se-, være-, gjøre- og lære-opplevelser, samt det å oppnå en lokal tilknytning til stedet. Samtidig har vi sett at yogaklassene kan bidra til både gjøre- og være-opplevelser, men her også lære-opplevelser. Yogainstruktøren som skal lede yogaklassene under retreatet er Henriette Lien, som er en sertifisert yogainstruktør som selv har praktisert yoga i 19 år. En erfaren yogainstruktør vil trolig kunne bidra til å utfordre deltagerne til å utvikle sin yogapraksis og skape et støttende miljø for gruppen som helhet. Yogaklassene består av dynamiske og yang-pregede morgenøkter, samt mer rolige og yin-pregede kveldsøkter. Dette legger opp til at deltagerne skal få utfordret seg selv både fysisk og mentalt, både i form av styrke og

fleksibilitet. Videre liker Lien å velge et tema for yogaklassene, slik at hver praksis får et fokuspunkt og for å gjøre hver klasse unik. Dette kan relateres til en form for historiefortelling (Tarssanen & Kylänen, 2006), som kan bidra til å skape en ramme for praksisen og oppholder. Yogaklasser som finner sted utendørs, vil sammen med naturutfluktene, samtidig kunne være transformative bare av tilstedeværelsen av naturomgivelser (Dillette mfl. 2019).

På det oppsatte programmet for reisen til Langkawi er det til slutt satt opp felles frokost daglig, samt to fellesmiddager. I begynnelsen av oppholdet er deltagerne invitert til en velkomstmiddag hvor de har mulighet til å bli kjent med hverandre og få et inntrykk av alle som er med på retreatet. På slutten av oppholdet inviteres til en avslutningsmiddag for å samle gruppen til å reflektere over oppholdet og ta avskjed før de reiser hjem igjen. På alle gruppeaktiviteter vil en form for inter-personlig autentisitet kunne oppstå, den mellommenneskelige følelsen av samhold og fellesskap (Wang, 1999). Dillette mfl. (2019) utpeker retreat-miljøet som den siste av de tre katalysatorene for transformative opplevelser blant yogaturister. I tillegg til samholdet og atmosfæren blant deltagerne, handler dette om at deltagerne må ha en mulighet til å kunne trekke seg tilbake og reflektere i rolige omgivelser. Utenom de daglige yogaøktene, utfluktene og felles måltider, har deltagerne frihet til å engasjere seg i egne aktiviteter, eller å trekke seg tilbake for seg selv ved behov. Selv om deltagerne alltid vil være med på å skape sine opplevelser, vil de på fritiden selv kunne velge hvilke omgivelser og aktiviteter de ønsker å engasjere seg i.

Alle disse formene for opplevelser kan være med på å gi det Kamfjord kaller nytte-opplevelser. Deltagerne kan nyte det de ser når de betrakter naturomgivelser, nyte å være tilstede på et vakkert sted, nyte eksotiske dufter eller lyder, nyte å prøve noe nytt eller nyte følelsen av å mestre en yogaøvelse, eller å få en følelse av «å finne seg selv». Videre kan de nyte å være en del av et fellesskap i gruppen som reiser sammen, eller nyte god mat og drikke, både felles i gruppen eller som de oppdager i fritiden på egenhånd. Bare det å være tilstede i andre omgivelser enn i dagliglivet kan også gi en form for nytelse, hvor det er rom for å stresse ned og bli kjent med seg selv og andre på en annen måte enn i hverdagen. Mennesker opplever likevel aktiviteter, omgivelser og inntrykk forskjellig, basert på preferanser, humør og forventninger (Ooi, 2005). Det vil derfor være individuelt i hvor stor grad deltagerens opplevelser vurderes som positive – om de er dempet, anerkjennende, imponert eller overveldet, etter Kamfjords begeistringsskala, samt hvilke opplevelseselementer som oppleves mest positive og gir mest inntrykk på hver enkelt deltager.

3.1.2 Sjelens speil – Spirituell retreat på Fagernesfjellet

Det andre eksempelet jeg vil diskutere er et spirituell retreat arrangert av Nøsen Yoga og Fjellhotell og ledet av Aya Annika Skattum, som er transpersonlig terapeut, kunst- og danseterapeut, retreat-guide og *dervisj* (tilhenger av sufismen). På programmet står det blant annet ulike former for meditasjon, bevisst pust, bading i innsjøen, dans og deling i sirkel, i tillegg til yoga (Nøsen Yoga og Fjellhotell, u.å.b). Dette retreatet skiller seg fra reisen til Langkawi som jeg diskuterte ovenfor og de andre eksemplene jeg vil diskutere videre, ved at yoga her ikke er en hovedaktivitet for retreatet, men heller en aktivitet som tilbys ved siden av andre spirituelle praksiser under oppholdet. Det som likevel gjør det interessant å trekke frem dette retreatet, er hvordan naturen inkorporeres på flere måter som en del av programmet. På dette retreatet har deltagerne mulighet til å tilbringe mye tid utendørs blant fjellomgivelsene i Valdres, utenfor hotellet. De inviteres til å gå turer, bade i en innsjø, samt å være med på land-art, hvor de bruker naturelementene til å lage kunst.

Ikke minst benyttes naturen aktivt som metafor for de ulike spirituelle praksisene, noe vi ser av naturbeskrivelsen på Nøsen sine nettsider. Gjennom kontakten med naturen som omgir fjellhotellet, inviteres deltagerne til å ta opp kontakten med sin egen «opprinnelige natur». Dette kan vi kan relatere til det Wang (1999) kaller intra-personlig autentisitet, som en form for eksistensiell autentisitet. Gjennom deling i sirkel inviteres deltagerne også til å dele sine tanker og følelser i et fellesskap for å reflektere og skape et samhold blant deltagerne, relatert til Wangs (1999) inter-personlige autentisitet. Meditasjon, dans og sang står også på programmet, som aktiviteter og gjøre-opplevelser, som kan bidra til være- og nyte-opplevelser etter Kamfjord (2015). For yogapraksisen har Nøsen en yoga shala med utsikt over fjell og vann, som gir de besøkende mulighet til å få en naturpreget yogaopplevelse. Dette kan være med på å gi se-opplevelser ifølge Kamfjord (2015), eller transformative opplevelser ifølge Dilletta mfl. (2019). For alle retreats Nøsen arrangerer tilbys det vegetarisk mat, noe som bidrar til det helhetlige tilbudet, som noe som kan virke positivt blant yogaturister, som gjerne er bevisste reisende (Dilletta mfl., 2019).

Dette retreatet er trolig det mest åndelige retreatet jeg av de fire eksemplene jeg har trukket frem. Dette ligger også i navnet «Sjelens speil», og at det nettopp er et spirituell retreat. Til motsetning ser det ut til at retreatet til Malaysia fokuserer mest på den fysiske yogapraksisen og andre fysiske aktiviteter, mens det på dette spirituelle retreatet handler om fysiske øvelser som bevisst skal inspirere til en form for åndelig søken. På nettsidene til Nøsen inviteres det

til en spirituell søken i fellesskap, med moderne praksiser inspirert fra ulike spirituelle tradisjoner. Det kreves likevel ingen form for spirituell overbevisning for å delta, men det inviteres til å utforske det spirituelle, og retreatet er derfor best egnet for mennesker som er åpne for nettopp dette. Selv om den tradisjonelle yogaen også har utgangspunkt i det spirituelle, vil moderne yogaretreats trolig kunne handle like mye om de fysiske fordelene av yogapraksisen. Det å «finne seg selv» blir for noen bare en bieffekt av praksisen. Det spirituelle retreatet kan derfor ses som en enda tydeligere nisjeform for reise enn de andre yogaretreatene jeg har trukket frem i denne oppgaven. Dette retreatet blir i tillegg ledet på fransk, og er derfor i hovedsak rettet mot fransktalende besøkende. På fjellhotellet arrangeres det likevel også andre retreats, som også er rettet mot besøkende fra Norge eller andre deler av verden.

3.1.3 Yogareise til eksotiske Kapp Verde

Det tredje eksempelet jeg vil diskutere er yogareisen til Kapp Verde i Vest-Afrika, arrangert av reiseselskapet Ving. På programmet er det kun satt opp to yogaklasser daglig og en yogaworkshop. På denne reisen er det derfor lagt opp til mye egentid som en del av oppholdet, og det arrangeres ingen felles utflukter. Det er med andre ord opp til hver enkelt deltager selv hvor mye naturopplevelser de ønsker å få under oppholdet. Stedet i seg selv er imidlertid et naturfylt område i form av lange, solrike strender med palmetrær, som gir muligheter for å snorkle, dykke, surfe, fiske, speide etter skilpadder eller bare nyte strandlivet og solen (Ving, u.å.a). Selv om det ikke arrangeres noen felles naturutflukter, kan det tenkes at det at retreatet finner sted i naturomgivelser vil kunne bidra til naturfylte yogaopplevelser eller andre naturopplevelser som likevel kan være transformative (Dillette mfl., 2019), nytelsesfulle (Kamfjord, 2015) eller autentiske (Wang, 1999).

Yogainstruktøren som skal lede yogaklassene er Johanna Fredriksson som driver YogaKi i Oslo, og har over 25 års erfaring innenfor yoga, trening og undervisning. I likhet med yogaretreatet til Malaysia er det derfor en erfaren instruktør som skal lede klassene, noe som kan bidra til å tilrettelegge for lærerike og transformative yogaopplevelser for deltagerne (Kamfjord, 2015; Dillette mfl., 2019). En av dagene blir det arrangert en yogaworkshop, som fungerer som en lek hvor deltagerne får utfordret seg i ulike yogateknikker og -stillinger, og som avsluttet med en spørsmålsrunde. Dette gir deltagerne muligheter til lære-opplevelser (Kamfjord, 2015), samt det å kunne utvikle sin yogapraksis.

I motsetning til Nøsen som satte det spirituelle i fokus for retreatet jeg diskuterte ovenfor, har Ving mer fokus på de fysiske fordelene ved å praktisere yoga. Naturbeskrivelsene er heller ikke like omfattende på Ving sine nettsider. Det at retreatet finner sted i naturfylte omgivelser virker som heller å bli et positivt tillegg til det egentlige opplegget. Like fullt kan omgivelsene spille en rolle for deltagerens opplevelse. Selv om det ikke legges opp til noen guidede turer til naturomgivelser, står deltagerne fri til å utforske omgivelsene på egenhånd. Det kan likevel tenkes at lære-opplevelsene på denne yogareisen vil handle mest om yogapraksisen, fremfor å lære om natur- og dyreliv på destinasjonen. Dette yogaretreatet står likevel som et godt eksempel på et moderne yogaretreat, som tilbyr muligheten for å fordype sin yogapraksis, men også å kombinere dette med mye fritid og muligheter til å utforske destinasjonen på egenhånd. Det at det er en gruppe som reiser sammen kan likevel bidra til å skape et samhold og nye vennskap, slik Wang (1999) beskriver inter-personlig autentisitet.

3.1.4 Yogaferie i Syd-Spania

Det fjerde og siste eksempelet jeg vil diskutere er yogareisen til Andalucia i Syd-Spania. Yogatid, som er arrangøren bak denne reisen, har valgt å bruke begrepet *yogaferie* som en tittel og beskrivelse for reisen på sine nettsider. Etter Güitrón (2019) sitt skille mellom forskjellen på en yogaferie og et yogaretreat, vil denne reisen likevel være nærmere beskrivelsen av et *yogaretreat*. Skillet mellom de to typene yogareiser er ikke offisiell, og blant reiselivsaktører brukes begrepene gjerne litt om hverandre. I min oppgave ønsker jeg likevel å benytte begrepet *yogaretreat* for å være entydig i hva slags type reise det er snakk om. Reisen inkluderer ikke transport, men kost, losji og yogaundervisning. Deltagerne må dermed komme seg til destinasjonen på egenhånd, men datoen er satt slik at alle ankommer og reiser destinasjonen på samme tidspunkt. Det er også et fastsatt yogaprogram med to yogaøkter daglig, ledet av to instruktører som reiser med fra Norge. Alle disse elementene kjennetegner et *yogaretreat* ifølge Güitrón. Videre skal deltagerne på yogareisen bo og praktisere yoga på yogasenteret Molino del Rey, som kaller seg for et retreatsenter og samarbeider med flere aktører for å tilby yogaretreats (Molino del Rey, 2020).

En yogaferie og et yogaretreat vil videre ha ulike opplevelseselementer. Begge typene yogareiser vil kunne inkludere det Wang (1999) kaller intra-personlig autentisitet, hvor hver enkelt yogaturist kan nå en tilstand hvor de opplever at de «finner seg selv». Denne opplevelseselementen kan tenkes er spesielt relevant for yogareiser, hvor de største motivasjonsfaktorene ser ut til å være selvutvikling, i form av åndelig søken, å forbedre

mentalt velvære og fysisk tilstand, samt å kontrollere negative følelser (Lehto mfl., 2006). Et yogaretreat, slik jeg vil kategorisere Yogatid sin reise til Spania, vil likevel kunne tilrettelegge større for det Wang (1999) kaller inter-personlig autentisitet enn en yogaferie. Dette fordi det å reise sammen som en gruppe vil kunne bidra til å skape relasjoner mellom deltagere, i en situasjon hvor alle har forlatt hverdagen for å praktisere yoga sammen som en gruppe for reisens varighet.

For en yogaferie ville det trolig bli vanskeligere å oppnå et sterkt samhold blant yogaturistene på stedet. Dette fordi de reisende da ankommer og reiser på ulike tidspunkt, og kanskje heller ikke deltar på de samme aktivitetene som tilbys. Det er derfor større sannsynlighet for at deltagerne vil oppnå en form for inter-personlig autentisitet på et yogaretreat enn en yogaferie. Den intra-personlige autentisiteten som foregår i den enkelte kan likevel tenkes å oppstå for begge typer reiser. Ulike mennesker trives best i ulike situasjoner og kan søke ulike ting fra sin yogareise. For enkelte kan friheten av en yogaferie være akkurat hva de ønsker seg, hvor de kan velge aktiviteter og prioriteringer for oppholdet sitt selv, mens andre kan trives med et fastlagt program i en samlet gruppe. Yogaturister kan også søke ulike ting for ulike reiser.

Yogasenteret hvor deltagerne skal holde til under sitt opphold, befinner seg ved naturparken Sierra de las Nieves som er et UNESCO-biosfæreområde. Yogatid bruker begrepet «naturreservat» for å beskrive området, men et biosfæreområde er likevel ikke tilsvarende et naturreservat etter den strenge verneformen vi bruker i Norge. Et biosfæreområde skiller seg fra den norske forståelsen av et naturreservat, ved at hovedmålet ikke er vern, men å utvikle området på en bærekraftig måte. Et biosfæreområde er likevel delt inn i tre soner, hvor kjerneområdet skal vernes, og de to sonene rundt gir mer muligheter for menneskelig aktivitet og bruk, men etter bærekraftige prinsipper (UNESCO, 2020). Bruk og vern går med andre ord hånd i hånd for et biosfæreområde, noe som også gir muligheter for turisme og læring, som igjen kan bidra til menneskers tilknytning til naturområder og et ønske om å ta vare på naturen (Elmahdy, Haukeland & Fredman, 2017, s. 47).

På yogasenteret Molino del Rey har deltagerne tilgang til et yogastudio med utsikt over dalen utenfor. Selv om praktisering av yoga i dette rommet vil foregå innendørs, er selve rommet hugget ut i fjell, noe som er med på å gi en mer naturpreget yogaopplevelse enn i et vanlig yogastudio. Fra en dør innenfor yogastudioet leder en vei til flere huler som er egnet for

øyeblikk i stillhet, refleksjon og meditasjon. Slike fasiliteter kan tenkes er med på å tilrettelegge for intra-personlige opplevelser (Wang, 1999), for deltagerne som ønsker å benytte seg av disse.

For alle retreatene jeg har brukt som eksempler er det likheter i at en gruppe reiser samlet, og hver enkelt deltager kan melde seg på individuelt uten å måtte kjenne noen av de andre deltagerne på forhånd. Retreatene har også likheter i et oppsatt program bestående av yoga, og for noen av retreatene også andre aktiviteter. På fritiden står deltagerne fri til å utforske omgivelser og aktiviteter på egenhånd. Noen yogaturister kan trives med et friere program, men større muligheter til å utforske en destinasjon på egenhånd, mens andre kan søke et mer fast opplegg. Det er derfor ikke noe fasitsvar for hvordan utvikle gode yogaturismeprodukter for alle typer yogaturister. Likevel vil det være viktig å forstå hvilke opplevelseselementer som er viktige for reisens målgruppe. Reiser som stimulerer alle sanser (Tarssanen & Kylänen) og opplevelsesmåter (Kamfjord, 2015), tilrettelegger for et godt samhold mellom deltagerne (Tarssanen & Kylänen, 2006), samt skaper en tilknytning til destinasjonen (Dillette mfl., 2019), ser likevel ut til å kunne være generelle elementer som kan brukes for å tilrettelegge for gode opplevelsesprodukter innen yogaturisme.

Til slutt handler yogareiser ofte om holisme (helhetlig helse). Det kan derfor tenkes at det å tilby økologisk, lokal eller vegetarisk mat til deltagerne, eller å gi muligheter for spa-besøk eller andre helsetilbud i tillegg til et yogaprogram, vil kunne bidra til en positiv helhet for deltagerne. Historiefortelling rundt lokal mat eller andre lokale særegenheter, kan videre bidra til læring og en sterkere tilknytning til det lokale ved destinasjonen. Et slikt helhetlig tilbud innenfor rammen av holisme kan tenkes å bidra til en positiv opplevelse av reiselivsproduktet som helhet. Opplevelser er likevel individuelle, og turister kan ha ulike motivasjoner for å ønske å reise på en yogareise. Videre vil jeg diskutere ulike typer yogaturister, og hva som kjennetegner «den typiske yogaturist».

3.2 Den typiske yogaturist

3.2.1 De ulike yogaturistene

Alle mennesker er forskjellige og ulike mennesker som ønsker å reise på yogareise kan ha ulike grunner til dette. Likevel kan det identifiseres likheter mellom ulike typer yogaturister, noe Nichter (2013) og Ali-Knight og Ensor (2017) har gjort ved å definere hver sine

yogaturist-typologier. Nichter identifiserte fire typer yogaturister, etter erfaring og motivasjon for å praktisere yoga, i kategoriene *yoga lite*, *yogareisende*, *yogautøver* og *yogaprofesjonell*. Basert på hvordan de fire naturrelaterte yogareisene jeg har sett på i denne oppgaven markedsfører seg på sine nettsider, ser det ut til at de vil passe best for turister som faller inn under Nichters *yoga lite*-typologi. Blant disse turistene er hovedmålet for reisen å få en innføring i yoga for moroskyld, og det er ikke viktig at yogapraksisen er autentisk etter MacCannells (1973) syn på autenticitet. For alle retreatene jeg har trukket frem som eksempel, snakker instruktørene det samme språket som målgruppen av deltagere for reisen.

Enkelte yogaturister som velger å reise på tilsvarende yogareiser som jeg har brukt som eksempel kan likevel tenkes er mer erfarne yogautøvere, og som ønsker å bruke reisen til å fordype sin yogapraksis. Disse yogaturistene kan tenkes passer best under Nichters typologi *yogautøver*. For alle yogaretreatene jeg har trukket frem som eksempel er yoga satt opp som hovedaktivitet med klasser hver dag. Blant turister som velger å reise på disse retreatene, er det derfor sannsynlig at yoga er noe prioriterer for reisen. Det er derfor trolig få yogaturister som faller inn under Nichters typologi *yogareisende*, hvor yoga ikke er eneste grunnen til å reise. Det kan likevel tenkes at noen mennesker reiser med hensikt om å praktisere yoga, men likevel ender opp med å hoppe over enkelte av yogaklassene under oppholdet, slik Nichter beskriver de *yogareisende*.

Spesielt for eksempelet av det spirituelle retreatet på Nøsen Yoga og Fjellhotell, kan det tenkes at yoga ikke er hovedformålet for de som velger å delta. Blant disse turistene vil typologien *yogareisende*, trolig passe best etter Nichters inndeling. Likevel vil deltagere som ønsker å delta på et spiritielt retreat, trolig ha en form for ønske om selvtransformasjon og søken etter autenticitet, noe som nevnes som en mangel blant turistene som går inn under Nichters *yogareisende*. Turistene på det spirituelle retreatet vil dermed falle utenfor denne beskrivelsen. Likevel skiller dette retreatet seg fra rene yogareiser, og det kan stilles spørsmålsteget ved overførbarheten av Nichters typologier til andre typer reiser enn de med yoga som hovedaktivitet. Forsøker en likevel å overføre typologiene ved å erstatte yogapraksis med alle former for spirituell praksis, vil disse turistene også kunne falle inn under *yoga lite* eller *yogautøver* etter Nichter. Her med ønske om henholdsvis å lære for gledens skyld eller for å fordype sin spirituelle praksis. Nichter sin kategori *yogaprofesjonell* vil trolig falle utenfor beskrivelsen av yogaturister for alle fire yogaretreatene jeg har

diskutert. Dette fordi disse retreatene ikke har fokus på utdanning av yogalærere, men å tilby en ferie med hensikt om å praktisere yoga eller utøve andre spirituelle praksiser.

Alle slike typologier er likevel bare et forsøk på å kategorisere turister som har likhetstrekk, og det vil alltid være avvik og deltagere som ikke passer inn i noen av beskrivelsene til Nichter. Ali-Knight og Ensor (2017) har til motsetning utviklet et kontinuum over yogaturister fra *nybegynnere på yoga*, til de mer erfarne *yogautviklerne*, til *yogaaktivistene* som reiser for å fordype sin yogapraksis. Det kan tenkes en slik inndeling er mer anvendelig for yogaturister generelt enn Nichter sin inndeling, hvor sistnevnte også er utviklet med utgangspunkt i yogaturister på besøk i India. For alle yogaretreatene i mine eksempler kan det tenkes at det finnes turister fra alle disse kategoriene, hvor noen er mer erfarne yogapraktiserende enn andre. For det spirituelle retreatet vil hovedformålet blant deltagerne trolig handle mer om en spirituell søken, enn en søken etter en fordypning i yoga. For de tre retreatene som har yoga som hovedaktivitet, vil yoga trolig være et hovedfokus blant deltagerne. Selv om slike typologiske inndelinger er generelle og ikke kan si noe om enkeltpersoner, gir de likevel et bilde av grupperinger av yogaturister og ulike grunner for å reise på yogareise. For andre reiser enn de jeg har trukket frem som eksempel kan det også tenkes at det vil være andre typologier som ser ut til å dominere, basert på hvordan reisene er lagt opp med tanke på destinasjon, aktiviteter, instruktører og andre opplevelseselementer.

Selv om det finnes ulike typer yogaturister og ulike grunner for å reise på en yogareise, kan vi basert på studier av yogaturisme (Lehto mfl., 2006; Dilletta mfl., 2019), finne et mønster i hvilke typer mennesker som oftest reiser på yogareiser. Forutsatt at disse undersøkelsene er representative for yogaturister generelt, kan vi si at det finnes en «typisk yogaturist», noe jeg vil diskutere videre i oppgaven.

3.2.2 Kjønn

Ifølge Lehto mfl. (2006) er det flest kvinner som reiser på yogareiser. Dette kan ha flere forklaringer. Det kan tenkes at det finnes en del fordommer mot yoga om at det er en kvinneaktivitet. Selv om yoga opprinnelig ble utviklet av menn for menn (SATS, 2017), gjennomføres mange yogaklasser i dag i omgivelser av stearinlys, eteriske oljer for behagelig duft, samt instrumentalmusikk for lettere avslapning. Professor i idrettssosiologi, Gerd von der Lippe, hevder at menn velger treningsformer som bekrefter deres maskulinitet, og at i Norge blir yoga sett på som en feminin aktivitet (Dahl, 2016). Yoga er mer populært blant

menn i USA og England enn det er i Norge (SATS, 2017). Stadig flere menn i Norge får likevel øynene opp for fordeler av å praktisere yoga, i form av mer bevegelig kropp og bedre kroppsbeherskelse (Dahl, 2016; Delane-Skibsrud, 2019). I USA økte antallet menn som praktiserte yoga fra 4 millioner til 10 millioner fra 2012 til 2016. Likevel er fortsatt 72 prosent av de som praktiserer yoga i USA kvinner (The Good Body, 2018). Selv om det ser ut til at stadig flere menn praktiserer yoga, er det fortsatt flest kvinner. Interessen for å praktisere yoga i hverdagen gjenspeiler seg også i ønsket om å dra på yogareiser.

3.2.3 Alder

I tillegg til kjønn, ser det ut til at alder også er en faktor som har betydning for hvem som reiser på yogareiser. Lehto mfl. (2006) fant at det var aldersgruppen 35-54 år som dominerte blant deltagere på et yogaretreat i USA, med en hovedvekt på kvinner i 40-årsalderen. En forklaring på at det er denne aldersgruppen som dominerer på yogareiser kan tenkes å ha en sammenheng med økonomisk stabilitet. For de fire eksemplene på naturrelaterte yogareiser jeg har sett på i denne oppgaven, har reisene en pris fra 8 700 til 19 800 kroner for seks til syv netter på et yogaretreat. For eksempelvis studenter er dette en høy pris, og kun de spesielt interesserte innen denne samfunnsgruppen vil prioritere å reise på en yogareise. Kvinner over 35 har imidlertid ofte en fast jobb og dermed en mer stabil økonomi. Det kan tenkes at de derfor har større tilbøyelighet til å bruke mer penger på en reise. Dette samsvarer med at Lehto mfl. (2006) fant at de fleste yogaturistene hadde høy utdanning og høy inntekt.

Vibeke Montero som er reiseblogger, skriver i et blogginnlegg om «10 reiser du tar i førtiåra». Ifølge Montero er kvinner over 40 ferdig med å leve billig på reiser, de har bedre økonomi, deres barn har blitt større, og de har opplevd mer og er dermed «mer grådige på erfaringer». «Vi trenger mer en pappkartong med vin og en nattbuss til Cochabamba for å la oss begeistre», skriver hun. Yogareiser blir her pekt ut som en av de ti typene reiser man bør ta i førtiårene (Montero, 2015a). Hun deltok selv på et yogaretreat på øyen Koh Samui i Thailand, hvor hun møtte mennesker som sto midt oppe i, eller foran en stor endring i livet. I blogginnlegget «Destinasjon: Midtlivskrise» forteller hun om sine erfaringer på dette yogaretreatet. Her møtte hun kvinner som sto i alt fra et ønske om å bytt jobb, skille seg, gå ned i vekt, eller opplevde andre utfordringer i hverdagen. Hennes oppfattelse var at alle deltagerne på yogaretreatet dro dit med et ønske om å ta grep om livet sitt (Montero, 2015b). Dette samsvarer også med Lehto mfl. (2006) sin undersøkelse, der det kom fram at en travel hverdag var typisk for yogaturistene. Selv om flere yogaturister kan ha barn som har blitt

store nok til at det går bra å reise bort en liten stund, kan det å ha barn likevel bidra til travle hverdager. Midtlivskriser og generelle ønsker om å ta grep om livet, samt å søke nye opplevelser med fokus på egenpleie og tid for seg selv, står derfor som andre mulige forklaringer på hvorfor det nettopp er flest kvinner i 40-årene som reiser på yogareiser.

De mulige forklaringene på hvorfor kvinner i 40-årene utpekes som de typiske yogaturistene kan vi også se i sammenheng med Lehto mfl. (2006) sine motivasjonsfaktorer for å dra på yogareise: åndelig søken, forbedre mentalt velvære, forbedre fysisk tilstand og kontrollere negative følelser. En stressende hverdag kan gi både gi ønsker om å forbedre mentalt velvære og kontrollere negative følelser, og har man et ønske om å gå ned i vekt innebærer dette også et ønske om å forbedre fysisk tilstand. En åndelig søken kan tenkes å være noe man higer etter i en midtlivskrise eller om man gjennomgår andre endringer i livet, i en søken etter å finne en dypere mening eller bli bedre kjent med sitt indre selv.

Det kan tenkes at det heller ikke trenger å være store endringer i livet eller mye stress i hverdagen som påvirker ønsket om å reise på yogareise. Bare generelle ønsker som å unne seg litt luksus, å prøve nye ting for nye opplevelser eller å møte nye bekjenskaper med felles interesser, kan tenkes også å være grunner for å reise på en yogareise. Likevel skiller yogareiser seg ut nettopp ved å kunne fungere som et instrument for selvutvikling gjennom å bruke seg selv som utgangspunkt for opplevelsene på yogamatten. Selv om det er flest kvinner i alderen 35-54 år som ser ut til å reise på yogareiser, er det også mennesker utenfor denne aldersgruppen som reiser på slike reiser. Både menn og kvinner i alle aldre kan finne hver sine motivasjoner for å ønske og reise på en yogareise.

3.2.4 Alenereiser

Lehto mfl. (2006) fant i sin studie at de fleste yogaturistene reiste alene eller sammen med venner, fremfor å reise med partner eller andre familiemedlemmer når de reiser på yogareiser. Relatert til dette skriver den britiske reiseforeningen ABTA i en rapport at spesielt kvinner velger å reise alene fordi de ønsker å slippe kompromisser om hvor de skal dra eller hva de skal gjøre under oppholdet (ABTA, 2018). Det å reise alene kan likevel innebære ensomhet i at man ikke har noen å dele ferieminnene med (Hærland, 2019). Flere reiseselskaper har derfor utviklet gruppereiser hvor man kan reise sammen med andre uten å måtte kjenne noen på forhånd.

Jomfrureiser er et eksempel på et selskap som arrangerer gruppereiser for kvinner, med yoga eller andre aktiviteter som tema for reisen. De skriver på sine nettsider at det er spesielt viktig for kvinner med et pusterom for å tenke på seg selv, og skriver videre at det i hjemmet er fullt av unnskyldninger, som å kjøre barn eller å vaske, fremfor å gå på kurs selv eller å trene. Jomfrureiser legger derfor opp til at kvinner skal kunne reise i fellesskap med andre kvinner, for å dele felles interesser og komme tilbake med mer energi til hverdagen etterpå (Jomfrureiser, u.å.a). En kan likevel spørre seg om det er nødvendig å utelukke menn fra å delta på reisene, slik Jomfrureiser gjør. Samtidig kan det tenkes at det for noen oppleves tryggere å bli med på en gruppereise med bare kvinner, enn å reise i en gruppe blant både kvinner og menn. Vi har også sett at det er flere kvinner enn menn som reiser på yogareiser, samtidig som menn gjerne verdsetter andre former for tilrettelegging av yogaklasser enn hva kvinner gjør (Dahl, 2016). Det kan derfor tenkes at det er lettere å legge til rette for gode opplevelser ved å arrangere gruppeturer basert på både tema og kjønn. Til motsetning til Jomfrureiser er yogaretreatene arrangert av Nøsen Yoga og Fjellhotell, Ving og Yogatid, rettet mot både kvinner og menn. Det å tilby reiser kun for kvinner kan derfor også være en måte å differensiere seg på i mengden blant de ulike tilbyderne av yogareiser.

3.2.5 Bevisste reisende

Dillette mfl. (2019) fant i sin undersøkelse at yogaturister ofte er bevisste reisende som bryr seg om samfunn og miljø. Det er derfor viktig at tilbydere av yogareiser viser at de ta ansvar på disse punktene. Dette ikke bare med tanke på lokalbefolkningen og å unngå ødeleggelse av naturområder eller forurensing av miljø, men også for å holde seg konkurransedyktige på markedet. Det er ulike måter å gjøre dette på, noe vi også ser av de ulike eksemplene på yogareiser som er benyttet i denne oppgaven.

På yogaretreatet til Langkawi i Malaysia har vi sett at Jomfrureiser forsøker å oppnå en lokal tilknytning til Langkawi gjennom å benytte en lokal guide som reiseleder og til å lede naturutfluktene. På det spirituelle retreatet på Nøsen Yoga og Fjellhotell, kan deltagerne få en form for lokal tilknytning til naturomgivelsene, gjennom vandreturer, utendørsbading og andre aktiviteter utendørs rundt fjellhotellet. Yogaretreatet til Syd-Spania finner sted på et familiedrevet yogasenter bygget på gamle vannmølle-ruiner. Dette i seg selv kan gjøre at deltagerne på dette retreatet vil føle en form for tilknytning til det særegne ved destinasjonen. Med tanke på miljøhensyn tilbys det vegetarisk mat til deltagerne på retreatene på Nøsen og i Syd-Spania. Videre tilbyr Ving klimakompensasjon for sine reiser, noe som innebærer at de

investerer i prosjekter som reduserer samme mengde utslipp klimagasser som de slipper ut (Ving u.å.b). Det kan likevel stilles spørsmålstegn ved om disse tiltakene enkeltvis er gode nok. For bevisste reisende kan det som eksempel tenkes at det ikke er nok om guiden er lokal, dersom maten de får servert ikke når opp til deres forventninger av et holistisk reisetilbud.

Samtidig kan det ses som et paradoks å reise langt med fly for å dra på en holistisk reise som en yogareise gir seg ut for å være. Likevel kan det å reise vekk fra hverdagens bekymringer og gjøremål, gjøre det lettere å gå inn i seg selv for å finne de gode yogaopplevelsene. Lyden av bølgebrus, vinden i håret og solen som steker, kan tenkes bidra til mer eksistensielt autentiske opplevelser for de reisende enn å praktisere yoga hjemme på et yogastudio. Samtidig handler yogareiser om mer enn bare det å praktisere yoga. Selv om de største motivasjonsfaktorene for å reise på en yogareise er åndelig søken, forbedre mentalt velvære, fysisk tilstand og å kontrollere negative følelser (Lehto mfl., 2006), handler det å reise også om menneskers reisetrang og opplevelseslyst (Walaas, 2020).

For alle typer turisme er negativ påvirkning på lokalsamfunn og naturmiljø et tema, hvor «bærekraftig turismeutvikling» står som en løsning (Sharpley, 2017, s. 80). Miljømessig sett ville det vært mest bærekraftig å ikke reise i det hele tatt. Likevel handler bærekraft om å finne en balanse mellom de miljømessige faktorene og de sosiale og økonomiske. Flere destinasjoner verden over er avhengig av turisme for å overleve, og i skrivende stund hvor utbruddet av koronaviruset covid-19 har satt en stopper for reisevirksomhet, lider både den økonomiske og sosiale bærekraften (Walaas, 2020). I tillegg til sysselsetting og økonomisk vekst for destinasjonene, kan det å reise også bidra til at man får en større forståelse og respekt for andre kulturer (Berge, 2020). Videre har det å ferdes i og lære om naturområder, vist seg å kunne gi positive holdninger til å ta vare på naturen (Elmahdy mfl., 2017, s. 47). Yogareiser er helhetlige helsereiser med fokus på både kropp, sinn og sjel. Naturrelaterte yogareiser kan også innebære en forening mellom menneske og natur. Selv om yogaturister gjerne er bevisste reisende fra før, kan det tenkes at reiseopplevelsene de får på slike reiser bidrar til en enda større bevissthet. Bærekraftig utvikling av naturrelaterte yogaturismeprodukter blir derfor stadig viktig for både miljø og samfunn, og for å tilfredsstille de reisendes krav og ønsker for mest mulig positive opplevelser og effekter av å reise.

Relatert til at yogaturister er bevisste reisende, foretrekker de gjerne å reise på yogareise til naturbaserte settinger i nærheten av hjemmet sitt, eller til et strandhotell med varmt klima. Ikke alle yogaturister har derfor behov for å reise lange avstander for å få de gode opplevelsene. Uansett er naturrike eller tropiske omgivelser et generelt ønske blant yogaturister. Dette er noe jeg vil se på videre i oppgaven, gjennom å diskutere sammenhengen mellom yoga og natur.

3.3 Sammenhengen mellom yoga og natur

3.3.1 Mentalt

Sammenhengen mellom yoga og natur kan ses mentalt, fysisk eller helhetlig. Mentalt eller spiritielt har vi sett eksempler på hvordan naturen brukes som assosiasjoner til vår egen fysiske kropp gjennom praktisering av yoga. Yogafilosofien om menneskenes energipunkter, såkalte chakraer, er en måte å forklare koblingen mellom kropp og sinn. Innen yogisk filosofi sies det at chakraene er knyttet til ulike naturelementer, noe som også er en måte å skape en mental eller energetisk kobling mellom menneske og natur. Innen noen former for yoga benyttes slike mentale koblinger aktivt i yogapraksisen. Dette så vi av eksempelet med rotchakraet *muladhara* som er knyttet til elementet jord, og brukes i yogapraksis gjennom posisjoner som grunner oss til jorden. Andre mentale koblinger mellom menneske og natur så vi av eksempelet ved det spirituelle retreatet på Nøsen Yoga og Fjellhotell, hvor beskrivelser av naturområdene rundt fjellhotellet ble assosiert med en invitasjon til å finne tilbake til sin egen «opprinnelige natur». Yoga og andre spirituelle praksiser kan dermed skape mentale koblinger mellom menneske og natur. Slike mentale koblinger kan igjen bidra til å sette i gang tankeprosesser som kan skape bevissthet rundt menneskets plass på jorden og hvordan alt henger sammen.

Ikkevoldsprinsippet *ahimsa* i yogisk filosofi handler om nettopp hvordan alt liv, inkludert plantelivet, skal respekteres og tas vare på. Denne tankegangen benyttes eksempelvis innen villmarksyoga, der det å praktisere yoga i naturen skal være med på å inspirere til en miljøvennlig livsstil, der mennesket er i balanse med natur, miljø og klima (Villmarksyoga, u.å.). Mentale, spirituelle eller filosofiske koblinger mellom mennesket og natur kan benyttes i yogapraksis uavhengig av hvor praksisen finner sted, men det kan tenkes slike koblinger er lettere å skape dersom praksisen faktisk finner sted ute i naturen. Med villmarksyoga som eksempel, har vi sett at naturomgivelser, vær og årstider brukes aktivt som en del av yogapraksisen, som motstand eller støtte i øvelsene. Det å praktisere yoga utendørs ser også ut

til å kunne forsterke sansene og gjøre det lettere å være tilstede i praksisen (GoYoga, u.å.; Hovstad, 2020). Dette kan henge sammen med at både det å praktisere yoga og det å være ute i naturomgivelser hver for seg har vist seg å være beroligende og redusere stress (Gundersen, 2012; Tyrväinen mfl., 2013)

3.3.2 Fysisk

I tillegg til de mentale og beroligende effektene som ser ut til å ligge i det å praktisere yoga i naturen, har praktisering av yoga og tilstedeværelse i naturomgivelser også vist seg å ha fysiske helseeffekter. Det å praktisere yoga ser ut til å kunne bidra til bedre fleksibilitet, muskelstyrke og utholdenhet (Büssing mfl., 2012), mens det å trene i naturen på grunn av varierte omgivelser, kan bidra til større fysisk aktivitet (McCall, 2016). Samtidig er luften som pustes inn i naturen friskere og bedre for kroppen enn hva den er innendørs (US EPA, 2019). Det å praktisere yoga i naturen har derfor potensiale til å oppnå alle disse effektene samtidig, og en kan også stille seg spørsmålet om natURYOGA vil forsterke effektene.

Noe som kan tyde på dette er at naturomgivelser fremheves som en av tre katalysatorer for transformative opplevelser blant yogaturister (Dillette mfl., 2019). Uavhengige av de faktiske fysiske effektene, kan det å praktisere yoga på et retreat med tilknytning til naturomgivelser, bidra til deltagerens positive opplevelser. Dette henger også sammen med at Lehto mfl. (2006) fant at de fleste yogaturister helst ønsker å delta på yogaretreats i naturomgivelser i nærheten av deres eget hjemsted eller på et strandhotell med varmt klima. Naturrike eller tropiske omgivelser ser derfor ut til å være et ønske for yogaturister generelt. Dette kan henge sammen med et ønske om å komme bort fra en hektisk hverdag i urbane omgivelser. Det kan også handle om et ønske om en «digital detox», hvor de reisende tar en pause fra den digitale verden og det å hele tiden være tilgjengelig via en mobiltelefon (Grayling, 2016; Andersson, 2020). I yogaklasser blir man gjerne bedt om å skru av mobiltelefonen for å ikke bli distrauert fra praksisen. På en yogareise kan dette forlenges ved at det legges opp til å være tilstede i omgivelsene og ta til seg den virkelige, og kanskje også eksotiske, verdenen som omgir dem. Bare det å praktisere yoga i seg selv har vist seg å kunne gi mer tilstedeværelse (Büssing mfl., 2012), men det kan tenkes at det er enda mer effektivt å reise vekk for å praktisere yoga i naturomgivelser for å få en pause fra hverdagslivet.

Relatert til motivasjon for å besøke naturomgivelser identifiserte Haukeland mfl. (2010) ulike naturorienteringer, basert på ulike meninger og betydninger som mennesker ilegger det å

besøke naturlandskaper. Blant de fire naturorienteringene *inspirasjon*, *rekreasjon*, *utfordring* og *sightseeing* står de to førstnevnte som de mest relevante for yogaturister. Innenfor *inspirasjon* kan det handle om å oppleve noe annerledes enn i hverdagen eller hvordan den fysiske tilstedeværelsen i naturen kan bidra til å oppnå en dypere tilknytning til naturen og til livet i seg selv. For *rekreasjon* kan det handle om et ønske om søke en bedre helse eller bare å slappe av i rene omgivelser. Selv om yoga ikke kan ses som en ekstrem sportaktivitet i utgangspunktet, kan det å praktisere yoga i naturen likevel for noen ses som en utfordring. Naturorienteringen *utfordring* kan derfor tenkes å være relevant for noen typer yogaturister, dersom de drives av motivasjoner fra mestringssevne eller det å oppnå en bedre helse.

Det kan derfor finnes ulike grunner til at yogaturister ønsker å reise til naturfylte områder, hvor effektene av å praktisere yoga i naturomgivelser kan være både fysiske og mentale. Videre vil jeg runde av diskusjonskapittelet ved å se på helheten i sammenhengen mellom yoga og natur.

3.3.3 Helhetlig

Relevansen av å se yoga og natur i sammenheng vises både av at yoga som aktivitet har økt i popularitet (Løøv, 2019), og at det å være ute i naturomgivelser fremheves som en trend i et stadig mer urbanisert samfunn (Elmahdy mfl., 2017). Ved at yoga og natur hver for seg blir stadig mer populært, gjør det interessant å se på disse tingene i sammenheng. Oslo Yogafestival 2020 anerkjente denne sammenhengen ved å ha «Yoga og natur» som tema for årets yogafestival. Trendene i at yoga og natur øker i popularitet overføres også til våre reisevaner, hvor både yogareiser og naturbasert reiseliv spås som reiselivstrender i tiden fremover (Andersson, 2020). Naturrelaterte yogareiser, som kombinerer både yoga og natur, kan derfor ha et potensiale for vekst i tiden fremover.

Yoga handler i seg selv om en forening mellom kropp, sinn og sjel, og denne foreningen handler også om en forening mellom mennesker og verden rundt oss. Hilsenen og gesten *namasté* som avslutter en yogapraksis, handler om nettopp dette. Dette har vi også sett av at yogaposisjoner har fått navn etter naturelementer og dyr (Yoga and Nature, u.å.), og at praktisering av yoga kan knyttes til naturen gjennom mentale og energetiske koblinger ved å fokusere på kroppens energipunkter og deres tilknytning til naturelementene (Yoga Girl, 2020). Hvis yoga samtidig praktiseres ute i naturomgivelser, kan det tyde på at dette bidrar til en enda sterkere forening mellom menneske og natur. Selv om yogaturister generelt ser ut til å

være bevisste reisende, kan det tenkes at naturrelaterte yogareiser har potensiale til å forsterke en bevissthet knyttet til ivaretagelsen av natur- og dyreliv. I omgivelser som gir rom for fullstendig tilstedeværelse kan det oppstå muligheter for å bli bedre kjent med seg selv som person, som igjen kan gjøre det lettere å kunne ta seg av andre mennesker og planeten vi lever på. En slik pause fra hverdagen som en naturrelatert yogareise kan bidra med, har derfor potensiale til å gi transformative opplevelser for den enkelte yogaturist, som igjen kan gi motivasjoner til å ta vare på verden rundt oss. Dette vil likevel være individuelt, da ulike yogaturister vil ha ulike opplevelser og erfaringer av å delta på en yogareise. Ulike personlige egenskaper, motivasjoner, interesser og humør vil påvirke turistenes opplevelser (Ooi, 2005). I tillegg vil arrangørens tilrettelegging, de andre deltagernes innflytelse og andre uforutsigbare elementer i opplevelsesrommet være med på å påvirke yogaturistenes opplevelser og hvorvidt disse vil være transformative (Mossberg, 2007; Dillette mfl., 2019).

Av opplevelsene som foregår i den enkelte yogaturist kan det se ut til at naturomgivelser kan bidra til at flere sanser blir påvirket, for mer sanselige yogaopplevelser. Samtidig ser det ut til at det å praktisere yoga utendørs bidrar til at naturomgivelsene oppleves på en mer tilstedeværende måte. Slik sett kan det virke som at naturen kan bidra til mer positive yogaopplevelser, samtidig som yoga kan bidra til mer positive naturopplevelser. Med både yoga og naturopplevelser i vekst, og de positive effektene kan ha hver for seg og samlet, tyder det på at naturrelaterte yogareiser kan være noe vi ser mer til fremover.

4.0 Oppsummering og konklusjoner

Målet med denne oppgaven var å undersøke naturrelatert yoga som reiselivsfenomen. Oppgaven har tatt for seg hovedproblemstillingen «Hva er naturbasert yogaturisme?» ved å fokusere på de tre underproblemstillingene «Hvilke opplevelseselementer inngår i et helhetlig yogaturismeprodukt?», «Hva kjennetegner en typisk yogaturist?» og «Hva er sammenhengen mellom yoga og natur?». Disse problemstillingene ble belyst ut ifra tidligere studier, teorier og tekster innenfor yoga og yogaturisme, samt reiseliv og naturbasert reiseliv. Hovedspørsmålet om hva naturrelatert yogaturisme er, kan beskrives som en form for naturbasert reiseliv der yoga inngår som hovedaktivitet. Dette kan forsås som en reise med hensikt om å praktisere yoga, hvor hele eller deler av aktivitetene og oppholdet for reisen foregår i naturomgivelser.

For den første underproblemstillingen om opplevelseselementer i et helhetlig yogaturismeprodukt, er det først viktig å huske på at opplevelser er individuelle tilstander som avhenger av flere faktorer utenfor reiselivstilbydernes kontroll. Reiselivstilbydere kan imidlertid forsøke å tilrettelegge for mest mulig optimale opplevelser for yogaturistene, ved å forstå hvilke opplevelseselementer som er viktige for de reisende (Ooi, 2005). For å skape gode opplevelsesprodukter generelt fremheves de seks opplevelseselementene individualitet, historiefortelling, stimulere flest mulige sanser, representere en kontrast fra hverdagen, samt interaksjoner mellom de ulike aktørene i opplevelsessituasjonen (Tarssanen & Kylänen, 2006). Bruk av de fem opplevelsesmåtene se, være, gjøre, lære og nyte er en måte å skape varierte, flersanselige og sammensatte helhetlige opplevelser for turister (Kamfjord, 2015).

Blant yogaturister har vi sett at aktiviteter, retreat-miljøet og naturomgivelser fremheves som katalysatorer for transformative opplevelser (Dillette mfl., 2019). Aktiviteter i form av yogaklasser er en selvfølge på yogareiser. Likevel kan det å tilby tilleggsaktiviteter som eksempelvis utferder til naturomgivelser kunne gi merverdi til de reisendes opplevelse av et yogaretreat (Dillette mfl., 2019). Aktiviteter kan aktivere gjøre- og lære-opplevelser (Kamfjord, 2015), hvor de reisende får muligheter til å lære om lokalsamfunnet eller å utvikle sine ferdigheter innen den aktuelle aktiviteten. Aktiviteten av å praktisere yoga ser også ut til å kunne gi være-opplevelser (Kamfjord, 2015) eller aktivere en opplevelse av intra-personlig autentisitet som en følelse av å «finne seg selv» (Wang, 1999). Det å være ute i naturen ser også ut til å kunne gi være-opplevelser, men også se-opplevelser (Kamfjord, 2015), gjennom å betrakte det estetiske og «rene» ved naturomgivelsene. Ved å arrangere yogaklasser ute i naturomgivelsene kan det derfor tenkes at yogapraksisen kan bidra til en følelse av å være en del av en større helhet som kan skape en tilknytning mellom menneske og natur. Dette ved at sansene blir skjerpet og at natURYoga ser ut til å kunne bidra til tilstedeværelse (GoYoga, u.å.; Hovstad, 2020). Selv om opplevelser er individuelle, kan felles aktiviteter bidra til mellommenneskelige opplevelser av et fellesskap, en opplevelse av inter-personlig autentisitet (Wang, 1999). Et godt samhold er viktig for retreat-miljøet og atmosfæren, for at deltagerne skal kunne trives i gruppen som reiser sammen.

I tillegg til felles aktiviteter er det også viktig at deltagerne får muligheten til å trekke seg tilbake og reflektere i rolige omgivelser, eller å ha muligheten til å engasjere seg i egne aktiviteter (Dillette mfl., 2019). En variasjon av felles aktiviteter og fritid gir rom for at yogaturistene både kan skape felles og individuelle opplevelser på reisen, gruppesamhold og

individualitet. Til slutt er yogareiser en temareise hvor holisme, eller helhetlig helse, gjerne er i fokus (Smith & Kelly, 2006). I tillegg til aktivitetene som tilbys, kan det derfor gi merverdi for yogaturistene å tilby økologisk og lokal mat, eller muligheter for spa-besøk og eller andre helsetilbud som en del av oppholdet. Dette kan skape en ramme som kan bidra positivt til den helhetlige opplevelsen av et yogaretreat. Videre kan historiefortelling rundt de lokale særegenhetene kunne bidra til å skape en sterkere lokal tilknytning til den aktuelle destinasjonen (Tarssanen & Kylänen, 2006). Ved rett tilrettelegging kan turistene oppnå såkalte nytte-opplevelser under oppholdet (Kamfjord, 2019). Bruk av de ulike opplevelselementene som ser ut til å være viktig blant yogaturister, kan tilrettelegge for mest mulig positiv samskaping av enkeltopplevelser på en yogareise, som kan bidra til en positiv opplevelse av reisen som helhet.

For den andre underproblemstillingen, om hva som kjennetegner en typisk yogaturist, har vi sett at yogaturister er forskjellige, slik som andre turister og mennesker generelt er forskjellige. Ulike bakgrunner, interesser og motivasjoner kan ligge bak ønsket om å reise på en yogareise. Likevel kan det identifiseres et mønster i motivasjonsfaktorer for å dra på en yogareise, og i hvilke typer mennesker som oftest reiser på yogareiser. De største motivasjonsfaktorene for å reise på yogareiser ser ut til å være de fire faktorene åndelig søken, forbedre mentalt velvære, forbedre fysisk tilstand, samt å kontrollere negative følelser (Lehto mfl., 2006). Videre er det aktive kvinner i alderen 35-54 år, med høy utdanning og høy inntekt som ser ut til å dominere blant deltagere på yogareiser. På yogareiser foretrekker de å reise alene eller sammen med venner, for å dyrke egne interesser og unngå kompromisser for hvor de skal dra eller hva de skal gjøre på reisen. Til slutt er de typiske yogaturister gjerne bevisste reisende, som bryr seg om samfunn og miljø, og foretrekker å reise til naturbaserte destinasjoner eller til et strandhotell med varmt klima for å delta på et yogaretreat (Lehto mfl., 2006; Dillette mfl., 2019).

Den siste underproblemstillingen om hva som er sammenhengen mellom yoga og natur, kan ses mentalt, fysisk eller helhetlig. Mentalt kan praktisering av yoga i seg selv skape en form for tilknytning til naturen. Flere yogaposisjoner er navngitt etter naturelementer og dyr, og utførelsen av dem blir dermed en form for etterligning av natur- og dyrelivet (Yoga and Nature, u.å.). Ved fokus på chakraene, kroppens energipunkter, og deres tilknytning til naturelementene kan det også skapes en mental eller energetisk tilknytning til naturen gjennom praktisering av yoga (Yoga Girl, 2020). Videre har vi sett at yoga og natur har felles

helsemessige fordeler i form av å bidra til mer tilstedeværelse og redusere stress (Gundersen, 2012; Tyrvänen mfl., 2013). Fysisk kan praktisering av yoga bidra til bedre fleksibilitet, muskelstyrke og utholdenhet (Büssing mfl., 2012), samtidig som det å være ute i naturen kan bidra til større fysisk aktivitet og renere luft enn ved trening innendørs (McCall, 2016; US EPA, 2019). Helhetlig vil derfor natURYoga kunne gi alt fra helsemessige fordeler, til følelser av fysiske og mentale tilknytninger mellom menneske og natur, og en følelse av å være en del av en større helhet. Yoga handler om en forening mellom kropp sinn og ånd, men også om en forening mellom seg selv og verden rundt, inkludert alle mennesker, dyr og natur. Det kan derfor tenkes at natURYoga har potensiale til å skape mer bevisste mennesker, som ønsker å ta vare på nettopp naturen og dyrelivet.

Naturrelatert yogaturisme er foreløpig et lite utforsket fenomen, og det er behov for mer forskning for å kunne undersøke fenomenet mer i dybden. Det gjenstår å etterprøve deltageres egne erfaringer med å delta på et naturrelatert yogaretreat. Hvilke aspekter opplevde de som positive og mindre positive under reisen? Var det noe de savnet eller følte kunne blitt gjort annerledes fra arrangørens side? Kan det oppstå utfordringer når mennesker med ulike forventninger og atferd samles som en gruppe på et yogaretreat? Og til slutt: finnes det noen ekstra fordeler av å praktisere yoga i naturen enn hva yoga og naturomgivelser gir hver for seg?

Yogaturisme og naturbasert reiseliv har hver for seg blitt stadig mer populært (Andersson, 2020). Til tross for unntakstilstander i skrivende stund, kan det tyde på at reiser som kombinerer yoga- og naturopplevelser er noe vi vil se mer til i tiden fremover. Til slutt vil jeg avslutte oppgaven med den universelle yogahilsenen som handler om respekt, medfølelse og omsorg, og om å se seg selv og verden som en enhet og helhet:

Namasté

5.0 Litteraturliste

- ABTA. (2018). *More Holidaying Alone in Order to Do What They Want*, 9. oktober. Tilgjengelig fra: <https://www.abta.com/news/more-holidaying-alone-order-do-what-they-want> (lest 26.04.2020).
- Ali-Knight, J. & Ensor, J. (2017). Salute the Sun: An Exploration of UK Yoga Tourist Profiles. *Tourism Recreation Research*, 42(4), s. 484–497. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1080/02508281.2017.1327186> (lest 28.01.2020).
- All Yoga Training. (u.å.). *Our Yoga Teacher Trainings*. Tilgjengelig fra: <https://www.allyogatraining.com/yoga-teacher-training.html> (lest 19.02.2020).
- Andersson, T. (2020). Reisetrender for 2020-årene. *Travel News*, 3. februar. Tilgjengelig fra: <http://travelnews.no/nyheter/reisetrender-for-2020-arene/> (lest 04.02.2020).
- Berge, C. (2020). How Can We be Sustainable Post-Covid 19? *BBC Travel*, 16. april. Tilgjengelig fra: <http://www.bbc.com/travel/story/20200415-how-can-we-be-sustainable-post-covid-19?fbclid=IwAR3gDYUNv5l5ObfrkWWbUMS-M1DWjgoWhDPBn7jQZpIYJV-PhFjpO2wtvds> (lest 12.05.2020).
- Berger, P. L. (1973). "Sincerity" and "Authenticity" in Modern Society. *Public Interest*, 31, s. 81–90. Tilgjengelig fra: <https://pdfs.semanticscholar.org/3d34/fb245ff591f39aa2ebffb2827c1b47f527ff.pdf> (lest 02.05.2020).
- BookYogaRetreats. (u.å.). *Yoga Teacher Training*. Tilgjengelig fra: <https://www.bookyogaretreats.com/all/c/yoga-teacher-training> (lest 19.02.2020).
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S. & Sherman, K. J. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: ECAM*, 2012, s. 7. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1155/2012/165410> (lest 04.02.2020).
- Correia, A., Kozak, M., Gnoth, J. & Fyall, A. (2017). *Co-Creation and Well-Being in Tourism*. Cham, Sveits: Springer International Publishing.
- Dahl, A. M. (2016). Tilbyr yoga spesielt for menn. *Aftenposten*, 17. april. Tilgjengelig fra: <https://www.aftenposten.no/sport/sprek/i/2G9jpx/tilbyr-yoga-spesielt-for-menn> (lest 26.04.2020).
- Dann, G. M. S. (1977). Anomie, Ego-enhancement and Tourism. *Annals of Tourism Research*, 4(4), s. 184–194. Tilgjengelig fra: [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(77\)90037-8](https://doi.org/10.1016/0160-7383(77)90037-8) (lest 18.02.2020).
- Dann, G. M. S. (1981). Tourist Motivation: An Appraisal. *Annals of Tourism Research*, 8(2), s. 187–219. Tilgjengelig fra: [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(81\)90082-7](https://doi.org/10.1016/0160-7383(81)90082-7) (lest 18.02.2020).
- Delane-Skibsrud, C. (2019). Hvorfor er yoga så populært blant menn? *Solskinn og latter*, 15. januar. Tilgjengelig fra: <https://www.solskinnoglatter.no/hvorfor-er-yoga-sa-populaert-blant-menn/> (lest 26.04.2020).
- Dillette, A. K., Douglas, A. C. & Andrzejewski, C. (2019). Yoga Tourism – A Catalysts for Transformation? *Annals of Leisure Research*, 22(1), s. 22–41. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1459195> (lest 20.01.2020).
- DNT Oslo og Omegn. (2020). *Friluftsyoga*. Tilgjengelig fra: <https://www.dntoslo.no/friluftsyoga/> (lest 04.02.2020).
- DragonflyYoga. (2017). *You Think You Know the Meaning of Namaste?* Tilgjengelig fra: <http://www.dfyoga.com/the-meaning-of-namaste> (lest 03.02.2020).

- Elmahdy, Y. M., Haukeland, J. V. & Fredman, P. (2017). Tourism megatrends, a literature review focused on nature-based tourism. *NMBU: MINA fagrapport 42*. Tilgjengelig fra: <http://www.umb.no/statisk/ina/publikasjoner/fagrapport/if42.pdf> (lest 26.04.2020).
- Fossgard, K. & Stensland, S. (2013). Kompetanse for naturbasert reiseliv: En gjennomgang av studieplaner innen høyere utdanning i Norge. *UTMARK – Tidsskrift for utmarksforskning*, 2/2013.
- Fredman, P., Wall-Reinius, S. & Lundberg, C. (2009). Turism i natur: Definitioner, omfatning, statistikk. *European Tourism Research Institute (ETOUR)*. Östersund: Mid Sweden University, Department of Social Science. Tilgjengelig fra: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:282000/FULLTEXT01.pdf> (lest 07.02.2020).
- Fredman, P. & Tyrväinen, L. (2010). Frontiers in Nature-Based Tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(3), s. 177–189. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1080/15022250.2010.502365> (lest 07.02.2020).
- Fu, X., Tanyatanaboon, M. & Lehto, X. Y. (2015). Conceptualizing Transformative Guest Experience at Retreat Centers. *International Journal of Hospitality Management*, 49, s. 83–92. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2015.06.004> (lest 10.03.2020).
- Fürst, M. (2019). Hvilken type yoga skal du velge? *Elle*, januar. Tilgjengelig fra: <https://www.elle.no/yoga-typer/> (lest 31.01.2020).
- GoYoga. (u.å.). Elin Espvik. Tilgjengelig fra: <http://www.goyoga.no/?staff=tom-stafford> (lest 07.04.2020).
- Grayling. (2016). *Where to Next? Tourism Trends That Will Drive the Industry in 2016*. Tilgjengelig fra: <https://www.grayling.com/ar/en/insight/where-to-next-tourism-trends-that-will-drive-the-industry-in-2016#> (lest 24.04.2020).
- Güitrón, A. G. (2019). What's the Difference Between a Yoga Retreat and a Yoga Holiday? *BookYogaRetreats Blog*, 22. mars. Tilgjengelig fra: <https://www.bookyogaretreats.com/news/difference-yoga-retreat-yoga-holiday> (lest 28.04.2020).
- Gundersen, Å. M. (2012). Mellom magi og vitenskap. *Aftenposten Innsikt*, november. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposteninnsikt.no/10-november-2012/mellom-magi-og-vitenskap> (lest 04.02.2020).
- Haukeland, J. V., Grue, B. & Veisten, K. (2010). Turning National Parks into Tourist Attractions: Nature Orientation and Quest for Facilities. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(3), s. 248–271. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1080/15022250.2010.502367> (lest 05.02.2020).
- Hovstad, I. (2020). Startar med natURYoga i Kråko. *Fitjarposten*, 27. april. Tilgjengelig fra: <https://fitjarposten.no/startar-med-naturyoga-i-krako/> (lest 28.04.2020).
- Hærland, A. M. K. (2019). Reiselivsaktører: Stadig flere kvinner reiser på ferie alene. *Dagsavisen Rogalands Avis*, 5. januar. Tilgjengelig fra: <https://www.dagsavisen.no/rogalandsavis/reiselivsaktorer-stadig-flere-kvinner-reiser-pa-ferie-alene-1.1257145> (lest 26.04.2020).
- Idayi, K. (2020). The 7 Chakras and How to Unlock all 7 Chakras. *Manifests Magic*, 9. februar. Tilgjengelig fra: <https://manifestsmagic.com/7-chakras-unlock-all-7-chakras/> (lest 03.02.2020).
- Into Yoga and Nature. (u.å.). *Why Yoga and Nature?* Tilgjengelig fra: <http://intoyogaandnature.co.uk/why-yoga-and-nature/> (lest 15.05.2020).
- Jacobsen, K. A. (2004). *Yoga*. De norske bokklubbene.

- Jacobsen, K. A. (2019a). Ashram. *Store norske leksikon (SNL)*, 22. mai. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/ashram> (lest 19.02.2020).
- Jacobsen, K. A. (2019b). Yogi. *Store norske leksikon (SNL)*, 28. november. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/yogi> (lest 10.04.2020).
- Jomfrureiser. (u.å.a). *Om Jomfrureiser*. Tilgjengelig fra: <https://www.jomfrureiser.no/om-jomfrureiser> (lest 27.01.2020).
- Jomfrureiser. (u.å.b). *Malaysia, Langkawi – Unik yoga retreat i antikt paradis*. Tilgjengelig fra: <https://www.jomfrureiser.no/yogaretreat/malaysia/langkawi#avreisedato-og-pris> (lest 11.01.2020).
- Jomfrureiser. (u.å.c). *Yogareiser*. Tilgjengelig fra: <https://www.jomfrureiser.no/yogareiser> (lest 08.02.2020).
- Kamfjord, G. (2015). *Det helhetlige reiselivsproduktet: Reisemålet*. 5. utg. Oslo: Fagspesialisten.
- Kaplan, S. & Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature*. New York: Cambridge University Press.
- Kuenzi, C. & McNeely, J. (2008). Nature-Based Tourism. I Renn, O. & Walker, K. (red.), *Global Risk Governance: Concept and Practice Using the IRGC Framework*. Nederland: Springer, s. 155–178. Tilgjengelig fra: https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6799-0_8 (lest 10.02.2020).
- Kumar, P. (2015). Yoga Tourism – A Unique Feather in the Cap of Indian Tourism. *Advances in Economics and Business Management*, 2(9), s. 919–924. Tilgjengelig fra: https://www.krishisanskriti.org/vol_image/21Jul201504075236%20%20%20%20%20%20%20Pardeep%20Kumar%20%20%20%20%20%20%20%20919-924.pdf (lest 20.01.2020).
- Lehto, X. Y., Brown, S., Chen, Y. & Morrison, A. M. (2006). Yoga Tourism as a Niche Within the Wellness Tourism Market. *Tourism Recreational Research*, 31(1), s. 25–35. Tilgjengelig fra <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081244> (lest 02.01.2020).
- Lien, H. (2018). *En yogareise: Om å finne seg selv gjennom yoga, pust og balanse*. Oslo: Cappelen Damm.
- LumiYoga. (u.å.). *Lumi yogaordliste*. Tilgjengelig fra: <https://lumiyooga.no/yogaordliste/> (lest 03.02.2020).
- Løøv, M. (2019). Moderne yoga. *Store norske leksikon (SNL)*, 29. november. Tilgjengelig fra: https://snl.no/moderne_yoga (lest 31.01.2020).
- MacCannell, D. (1973). Staged Authenticity: Arrangements of Social Space in Tourist Settings. *American Journal of Sociology*, 79(3), s. 589–603. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1086/225585> (lest 02.05.2020).
- Maria, L. (2017). Slow down with Yin Yoga. *Yoga Journal*, 12. april. Tilgjengelig fra: <https://www.yogajournal.com/practice/soothe-yourself> (lest 17.02.2020).
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychosomatic Medicine*, 5(1), s. 85–92. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1037/h0054346> (lest 31.01.2020).
- McCall, P. (2016). 6 Benefits of Exercising Outdoors. *American Council of Exercise*, 22. april. Tilgjengelig fra: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/5911/6-benefits-of-exercising-outdoors/> (lest 15.05.2020).
- MediYoga. (u.å.). *Hva er yoga?* Tilgjengelig fra: <https://no.mediyooga.com/hva-er-yoga-2/> (lest 22.01.2020).
- Molino del Rey. (2020). *Upcoming Events*. Tilgjengelig fra: <https://www.molinodelrey.com/events/category/students/> (lest 05.05.2020).

- Montero, V. (2015a). 10 reiser du tar i førtiåra. *Reisebloggen Borte Best*, 8. desember. Tilgjengelig fra: <https://bortebest.no/ti-reiser-du-tar-i-fortiara/> (lest 26.04.2020).
- Montero, V. (2015b). Destinasjon: Midtlivskrise. *Reisebloggen Borte Best*, 9. oktober. Tilgjengelig fra: <https://bortebest.no/destinasjon-midtlivskrise/> (lest 26.04.2020).
- Montigny, D. (2018). The Unstoppable Trend of Yoga. *Yogi Times*. Tilgjengelig fra: <https://www.yogitimes.com/article/unstoppable-trend-yoga-infographic-business> (lest 04.02.2020).
- Mossberg, L. (2007). A Marketing Approach to the Tourist Experience. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 7(1), s. 59–74. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1080/15022250701231915> (lest 24.02.2020).
- Mueller, H. & Kaufmann, E. L. (2001). Wellness Tourism: Market Analysis of a Special Health Tourism Segment and Implications for the Hotel Industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7(1), s. 5–17. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1177/135676670100700101> (lest 03.02.2020).
- Neumann, M. (1992). The Trail through Experience: Finding Self in the Recollection of Travel. I Ellis, C. & Flaherty, M. G. (red). *Investigating Subjectivity*, s. 176–201. London: Sage.
- Nichter, M. (2013). The Social Life of Yoga: Exploring Transnational Flows in India. I Hauser, B. (red.), *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*, s. 201–224. Springer International Publishing. Tilgjengelig fra: https://doi.org/10.1007/978-3-319-00315-3_9 (lest 28.04.2020).
- Northern Yoga. (u.å.). *Hva er Hatha Yoga?* Tilgjengelig fra: <https://northernyoga.no/Aktuelt/?Article=12> (lest 31.01.2020).
- Nøsen Yoga og Fjellhotell. (u.å.a). *Kommende retreats*. Tilgjengelig fra: <https://www.nosenyoga.no/nb/kommende-retreats> (lest 10.04.2020).
- Nøsen Yoga og Fjellhotell. (u.å.b). *Sjelens speil – Spirituell retreat på Fagernesfjellet*. Tilgjengelig fra: <https://www.nosenyoga.no/nb/yoga-retreats-og-workshop/2019/8/2/sjelens-speil-spirituell-retreat-p-fagernesfjellet-a4xm3> (lest 13.04.2020).
- Ooi, C.-S. (2005). A Theory of Tourism Experiences: The Management of Attention. I O'Dell, T. & Billing, P. (red.) *Experiencescapes: Tourism, Culture and Economy*. Copenhagen: Copenhagen Business School Press, s. 51-68. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/publication/284036434_A_theory_of_tourism_experiences_The_management_of_attention (lest 21.05.2020).
- Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling (OECD). (2009). Wildlife and Nature-Based Tourism for Pro-Poor Growth. I *Natural Resources and Pro-Poor Growth: The Economics and Politics*. Paris: OECD Publishing, s. 105–115. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1787/9789264060258-10-en> (lest 10.02.2020).
- Oslo Yogafestival. (2020). *Yoga og natur*. Tilgjengelig fra: <http://yogafestivalen.no/> (lest 22.01.2020).
- Oxhandler, H. K. (2017). Namaste Theory: A Quantitative Grounded Theory on Religion and Spirituality in Mental Health Treatment. *Religions*, 8(9), s. 168. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.3390/rel8090168> (lest 28.04.2020).
- PAN Tretopphytter. (u.å.). *Skogsyoga*. Tilgjengelig fra: <https://panhytter.no/attraction/skogsyoga/> (lest 13.04.2020).
- Park, C. L., Braun, T. & Siegel, T. (2015). Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-related, and Psychosocial Factors Associated with Yoga Practice.

- Journal of Behavioral Medicine*, 38, s. 460–471. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5> (lest 05.04.2020).
- Ponder, L. M. & Holladay, P. J. (2013). The Transformative Power of Yoga Tourism. I Reisinger, Y. (red.) *Transformational Tourism: Tourist Perspectives*, s. 98–107. Cambridge, MA: CAB International. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/publication/286501602_The_transformative_power_of_yoga_tourism/citation/download (lest 22.01.2020).
- Ponder, L. M. & Holladay, P. J. (2014). Yoga Tourism. *Encyclopedia of Tourism*. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-01669-6> (lest 11.02.2020).
- Rituals. (2018). *Namasté: En livsstil*. Tilgjengelig fra: <https://www.rituals.com/no-no/mag-spirituality-namaste-way-of-life.html> (lest 03.02.2020).
- Rocha, G., Seabra, C., Silva C. & Abrantes, J. L. (2016). Holistic Tourism: Motivations, Self-Image and Satisfaction. *Journal of Tourism Research and Hospitality*, S2–004. Tilgjengelig fra: <http://dx.doi.org/10.4172/2324-8807.S2-004> (lest 03.02.2020).
- Sandifer, P. A., Sutton-Grier, A. E. & Ward, B. P. (2015). Exploring Connections among Nature, Biodiversity, Ecosystem Services, and Human Health and Wellbeing: Opportunities to Enhance Health and Biodiversity Conservation. *Ecosystem Services*, 12, s. 1–15. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2014.12.007> (lest 08.02.2020).
- SATS. (2017). *Når skal gutta oppdage yoga?* 24. mai. Tilgjengelig fra: <https://www.sats.no/magazine/trening/yoga/nar-skal-gutta-oppdage-yoga/> (lest 26.04.2020).
- Sharpley, R. (2017). Turisme, utvikling og bærekraft. I Walaas, K. R. & Jacobsen, J. K. S. (red.) *Turisme: Globale utfordringer*, s. 78–127. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Smith, B. R. (2007). Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga. *Body & Society*, 13(2), s. 25–46. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1177/1357034X07077771> (lest 22.01.2020).
- Smith, M. & Kelly, C. (2006). Holistic Tourism: Journeys of the Self? *Tourism Recreation Research*, 31(1), s. 15–24. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081243> (lest 22.02.2020).
- Statistisk sentralbyrå (SSB). (2019). *Idrett og friluftsliv, leveårsundersøkelsen, 2019*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid/hvert-3-aar/2019-10-30?fane=tabell&sort=nummer&tabell=401646> (lest 09.04.2020).
- Stensland, S., Fossgard, K., Hansen, B. B., Fredman, P., Morken, I.-B., Thyrrestrup, G. & Haukeland, J. V. (2018). Naturbaserte reiselivsbedrifter i Norge. Statusoversikt, resultater og metode fra en nasjonal spørreundersøkelse. *NMBU: MINA fagrapport 52*. Tilgjengelig fra: https://static02.nmbu.no/mina/publikasjoner/mina_fagrapport/pdf/mif52.pdf (lest 22.04.2020).
- Stomark, K. M. (2008). Tilbake til naturen? Om helsemessige gevinster av naturmiljø. *Naturen*, (04), s. 165–171. Tilgjengelig fra: <https://www.idunn.no//natur/2008/04> (lest 08.02.2020).
- Strand, R. L. (2018). *Friluftsyoga*. Tilgjengelig fra: <https://www.ruttlovis.no/arrangementer/2018/11/4/friluftsyoga-t6azw-zfepa> (lest 04.02.2020).
- Syvertsen, T. (2019). Digital detox – En ny medietrend. *Kommunikasjonsforeningen*, 29. januar. Tilgjengelig fra: <https://www.kommunikasjon.no/pr-prat/digital-detox--en-ny-medietrend> (lest 04.02.2020).

- Tarssanen, S. & Kylänen, M. (2006). What is an Experience? I Tarssanen, S. (red.) *Handbook of Experience Tourism Agents*. Rovaniemi, Finland: University of Lapland Press, s. 8-23.
- Temple Tree Resort. (u.å.). *Facilities & Activities*. Tilgjengelig fra: <https://www.templetree.com.my/facilities/> (lest 16.05.2020).
- The Good Body. (2018). *Yoga Statistics: Staggering Growth Shows Ever-increasing Popularity*. 16. november. Tilgjengelig fra: <https://www.thegoodbody.com/yoga-statistics/> (lest 26.04.2020).
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2013). The Influence of Urban Green Environments on Stress Relief Measures: A Field Experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38(C), s. 1–9. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005> (lest 08.02.2020).
- Uddenberg, N. (1995). *Det stora sammanhanget: Moderna svenskers syn på människors plats i naturen*. Bokförlaget Nya Doga.
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. I Kellert, S. R. & Wilson, E. O. (red.), *The Biophilia Hypothesis*, s. 73–137. Washington, D.C.: Island Press.
- UNESCO. (2017). *Langkawi UNESCO Global Geopark (Malaysia)*. Tilgjengelig fra: <http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/environment/earth-sciences/unesco-global-geoparks/list-of-unesco-global-geoparks/malaysia/langkawi/> (lest 11.01.2020).
- UNESCO. (2020). *Sierra de las Nieves Biosphere Reserve, Spain*. Tilgjengelig fra: <https://en.unesco.org/biosphere/eu-na/sierra-nieves> (lest 08.05.2020).
- UNESCO Norge. (u.å.). *Geoparker*. Tilgjengelig fra: <https://unesco.no/vitenskap/geoparker/> (lest 08.05.2020).
- United States Environmental Protection Agency (US EPA). (2019). *The Inside Story: A Guide to Indoor Air Quality*. Tilgjengelig fra: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/inside-story-guide-indoor-air-quality> (lest 15.05.2020).
- Uysal, M., Li, X. & Sirakaya-Turk, E. (2008). Push-pull dynamics in travel decisions. I Oh, H. (red.), *Handbook of Hospitality Marketing Management*. Oxford: Butterworth-Heinemann, s. 412–439. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045080-3.50018-4> (lest 18.02.2020).
- Venabygdsfjellet. (u.å.). *Yoga, pilates & snowga*. Tilgjengelig fra: <https://venabygdsfjellet.com/velvaere/yoga-snowga/> (lest 08.02.2020).
- Verdens turismeorganisasjon (UNWTO). (2020). *International Tourism Growth Continues to Outpace the Global Economy*, 20. januar. Tilgjengelig fra: <https://unwto.org/international-tourism-growth-continues-to-outpace-the-economy> (lest 10.02.2020).
- Villmarksyoga. (u.å.). *Om Villmarksyoga*. Tilgjengelig fra: <http://villmarksyoga.no/om/> (lest 08.02.2020).
- Ving. (u.å.a). *Reiser til Santa Maria*. Tilgjengelig fra: <https://www.ving.no/kapp-verde/sal/santa-maria?push=activitiesAndAttractions> (lest 06.05.2020).
- Ving. (u.å.b). *Slik fungerer Vings klimakompensasjon*. Tilgjengelig fra: <https://www.ving.no/om-ving/baerekraftig-ferie/klimakompensering> (lest 13.04.2020).
- Ving. (u.å.c). *Yogareise til eksotiske Kapp Verde*. Tilgjengelig fra: <https://www.ving.no/treningsreiser/yoga/eksotiske-kapp-verde> (lest 13.04.2020).

- Walaas, K. R. (2020). Turismebonanzaen er over? *Dagsavisen*, 11. mai. Tilgjengelig fra: <https://www.dagsavisen.no/debatt/turismebonanzaen-er-over-1.1712853> (lest 12.05.2020).
- Wang, N. (1999). Rethinking Authenticity in Tourism Experience. *Annals of Tourism Research*, 26(2), s. 349–370. Tilgjengelig fra: [https://doi.org/10.1016/S0160-7383\(98\)00103-0](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(98)00103-0) (lest 01.05.2020).
- Wiel, J. (2020). *Hva er yoga?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Yoga Girl. (2020). *A Crash Course on the 7 Chakras*. Tilgjengelig fra: <https://www.yogagirl.com/read/healing/a-crash-course-on-the-7-chakras> (lest 14.04.2020).
- Yogatid. (u.å.). *Yogaferie i Andalucia – Syd-Spania*. Tilgjengelig fra: <https://www.yogatid.no/yogareise/spania/september2020> (lest 13.04.2020).
- Yogapedia. (u.å.). *Shala*. Tilgjengelig fra: <https://www.yogapedia.com/definition/8128/shala> (lest 24.02.2020).
- Yogobe. (u.å.a). *Vinyasa yoga*. Tilgjengelig fra: <https://yogobe.com/no/yoga/stiler/vinyasa> (lest 31.01.2020)
- Yogobe. (u.å.b). *Yin yoga*. Tilgjengelig fra: <https://yogobe.com/no/yoga/stiler/yin> (lest 31.01.2020)
- Yogobe. (u.å.c). *Chakra yoga*. Tilgjengelig fra: <https://yogobe.com/no/yoga/stiler/chakra/chakra-1-til-7> (lest 03.02.2020).

Vedlegg 1: Opprinnelig casebeskrivelse

Jomfrureiser

For å gjøre undersøkelser til min oppgave ønsket jeg å velge meg ut en yogareise som case. Jeg har aldri vært på yogareise tidligere, og ønsket derfor å delta selv for å få innsikt i hva dette går ut på. Det å gjøre undersøkelser under selve yogareisen sikrer også at deltagerne som intervjues har sine opplevelser ferskt i minne, samtidig som jeg selv kan føle på hva det innebærer å delta. Med tanke på oppgavens hovedformål om å undersøke naturbasert yogaturisme, ønsket jeg å reise et sted som er rikt på naturomgivelser, og hvor naturaspektet inngår som en del av reiseprogrammet. Oppgavens tidsbegrensning og innleveringsfrist måtte også tas i betraktning, og valget falt derfor på Jomfrureisers yogaretreat i Langkawi i Malaysia med Henriette Lien som yogainstruktør.

Jomfrureiser er et reiseselskap som tilbyr temareiser for kvinner. Selskapets historie startet i 1992. Etter at gründer Charlotte Ehde-Eliassen dro til Tyrkia med en gruppe på 20 jenter, fikk hun idéen om å starte et selskap der jenter kan reise sammen, uten å måtte finne reisekamerater på forhånd. Jomfrureiser tilbyr ulike former for treningsreiser, yogareiser og opplevelsesreiser, der fellesskap og aktivitet alltid står i fokus (Jomfrureiser, u.å.a). Innen yoga tilbyr selskapet reiser til destinasjoner over hele verden, deriblant yogareiser til Bali, Hellas, India og Mexico, i tillegg til Malaysia. Vanligvis reiser yogainstruktøren med fra Norge, men lokale guider benyttes ofte ved utferder på reisemålet (Jomfrureiser, u.å.c).

Langkawi, Malaysia

Langkawi er en øygruppe i Malaysia som består av totalt 99 øyer, totalt 104 dersom vi regner med de som bare er synlig ved lavvann (Orkideekspressen, u.å.). Bare fire av disse øyene er bebodd, hvor de fleste av innbyggerne er bosatt på hovedøya Pulau Langkawi (Næverdahl & Lundbo, 2019). Hovedøya ligger ved nordvestkysten av Malaysia, nær grensen til Thailand og ikke så langt unna yogaens opprinnelsessted India (se figur 6). Denne øyen er ikke større enn at det tar rundt 30 minutter å kjøre fra den ene siden til den andre (TUI, u.å.; Jomfrureiser, u.å.b).



Figur: Kart over Langkawi (Malaysia Travel Guide, 2012; Google, 2020; egen tilpasning)

Langkawi beskrives som grønn og frodig, og har en av verdens største regnskoger (Orkideekspresen, u.å.). Øyens naturomgivelser er preget av mangroveskog, høye grønnkledde fjell, fossefall, badekulper, orkidéer, ørner og hvite korallstrender (TUI, u.å.). På grunn av sitt frodige natur- og dyreliv har Langkawi UNESCO-status som verdens geopark (UNESCO, 2017). Gjennom sertifiseringen er Langkawi anerkjent som et område med geologisk arv av unik internasjonal betydning, og plikter å jobbe for vern, bærekraftig bruk og involvering av lokalsamfunnet (UNESCO Norge, u.å.). Øyen har et varmt og tropisk klima med temperaturer rundt 28 til 31 grader hele året. Korte og kraftige regnskurer gjør likevel at øya holder seg grønn og frodig (TUI, u.å.).

På grunn av sine idylliske omgivelser, er Langkawi en attraktiv destinasjon. Siden slutten av 1980-tallet er øyen bygd ut som et av Malaysias viktigste turistområder, og i 2015 var det 3,6 millioner turister som besøkte Langkawi (Næverdahl & Lundo, 2019). Langkawi har avgiftsfri status, noe som gir taxfree-priser på varer som elektronikk, parfyme og godteri, noe som bidrar til å gjøre øyen til et enda mer populært reisemål (TUI, u.å.). Øyen er i dag omgitt av store hotellanlegg med alle fasiliteter, samt turistattraksjoner som Underwater World, en krokodillefarm, og Oriental Village med en taubane som går til toppen av fjellet Machingang, 708 meter over havet. Stranden Pantai Cenang er sentrum for turismen på øyen, og her finnes

det et stort utvalg av restauranter, lokale barer og et kjøpesenter (Orkideekspresen, u.å.; TUI, u.å.). Ifølge Jomfrureiser mener noen at Langkawi i dag er det Bali var for 50 år siden – et utrolig rikt natursted med regnskog og ingen høyhus (Jomfrureiser, u.å.b).

Langkawis frodige naturområder, gjør stedet attraktivt for å undersøke naturbasert yogaturisme, da de rike tilgangene på naturomgivelser kan bidra til positive opplevelser for de reisende, både på og utenfor yogamatten. Det at Langkawi ligger i Asia og ikke så langt fra India hvor yogaens opprinnelse stammer fra, kan være med å gjøre yogaopplevelsen mer autentisk enn dersom jeg eksempelvis hadde valgt å benytte et yogaretreat i Norge som case. Det at Jomfrureiser er et norsk reiseselskap gjør samtidig at caset er relevant for naturbaserte reiselivsvirksomheter som driver fra Norge.

Yogareise til Malaysia med Henriette Lien

Yogaretreatet på Langkawi har sin base på hotellet Temple Tree Resort, som består av antikke bygninger med opprinnelse fra Kina, Malaysia, India og Eurasia. Hver bygning har en 70-110 år gammel historie. Disse bygningene fungerte som villaer før de ble restaurert om til hotell. Som deltager kan man velge å dele rom to og to eller bo alene på enkeltrom. Hotellet har to svømmebasseng, og ligger kort vei unna den største og mest populære stranden på Langkawi, Pantai Cenang (Jomfrureiser, u.å.b).

Henriette Lien reiser med som instruktør for å lede yogaklassene på retreatet. Hun har bakgrunn som profesjonell danser, skuespiller og programleder i radio og TV. Henriette er sertifisert yogainstruktør og har selv praktisert ashtanga-yoga i 13 år. Hun underviser den «flytende» formen for yoga, vinyasa-flow, hvor det legges vekt på synkronisering av bevegelse og pust. Hun setter ofte klassene opp med et tema, for å gi en variasjon i øvelsene. Videre er hun opptatt av den medisinske effekten av å praktisere yoga, som handler om hvordan organene blir stimulert, stressnivået senkes og kroppen håndterer livets påkjenninger bedre (Jomfrureiser, u.å.b).

På programmet er det satt opp to yogaklasser daglig, en på morgenen før frokost og en på sen ettermiddag. Morgenklassene består av 90 minutter dynamisk yoga i form av vinyasa-flow og ashtanga-yoga, mens ettermiddagsklassene består av en roligere praksis for å runde av dagen, ved bruk av elementer fra yin-yoga, thai-massasje, bindevevsavspenning, meditasjon og pusteøvelser. Programmet er satt opp for å passe både for nybegynnere og erfarne yogier

(Jomfrureiser, u.å.b). Klassene finner sted ute eller på hotellets *yoga shala*, som er et sted for praktisering av yoga som skal skape et støttende miljø for yogier å samles, dele opplevelser og vokse i sin praksis (Yogapedia, u.å.).

Av tilleggsaktiviteter for å tilby et helhetlig yogaturismeprodukt, er det også satt opp to utflukter på reisen – en til mangroveskogen og en til toppen av regnskogen med taubanen. På disse utfluktene vil man som deltager få oppleve Langkawis natur- og dyreliv på nært hold. Fra slutten av taubanen finner vi Langkawi Sky Bridge, som ifølge Jomfrureiser er den beste måten å oppleve Langkawis «økologiske undre» på, men rik utsikt over regnskogen (Jomfrureiser, u.å.b).

Henriette Lien reiser med som instruktør for å lede yogaklassene på Langkawi, men en lokal guide fungerer som turens reiseleder (Jomfrureiser, u.å.b). Han leder utfluktene og er samtidig behjelpelig med praktiske spørsmål under oppholdet. I en e-post til deltagerne før avreise skriver Charlotte Ehde-Eliassen fra Jomfrureiser at den lokale guiden selv kom til Langkawi som gjest for 34 år siden og likte stedet så godt at han bestemte seg for å bli boende. Ifølge Jomfrureiser kan ha bidra med inspirerende fakta om folket, landet og hvordan de lever der (Jomfrureiser, u.å.b). Det å ha med Henriette som yogaleder gir tryggheten av å ha med instruktør fra Norge, samtidig som den lokale reiselederen kan bidra med å oppnå en lokal tilknytning til stedet.

Kilder

- Google. (2020). *Langkawi, Malaysia*. Tilgjengelig fra: <https://www.google.com/maps/@12.2198028,87.437784,4.03z> (lest 23.01.2020).
- Jomfrureiser. (u.å.a). *Om Jomfrureiser*. Tilgjengelig fra: <https://www.jomfrureiser.no/om-jomfrureiser> (lest 27.01.2020).
- Jomfrureiser. (u.å.b). *Malaysia, Langkawi – Unik yoga retreat i antikt paradis*. Tilgjengelig fra: <https://www.jomfrureiser.no/yogaretreat/malaysia/langkawi#avreisedato-og-pris> (lest 11.01.2020).
- Jomfrureiser. (u.å.c). *Yogareiser*. Tilgjengelig fra: <https://www.jomfrureiser.no/yogareiser> (lest 08.02.2020).
- Malaysia Travel Guide. (2012). *Langkawi, Malaysia Guide*. Tilgjengelig fra: <http://travelmalaysiaguide.com/langkawi-malaysia-guide/> (lest 23.01.2020).
- Næverdall, C. & Lundbo, S. (2019). *Langkawi. Store norske leksikon (SNL)*, 8. mai. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/Langkawi> (lest 11.01.2020).
- Orkideekspressen. (u.å.). *Langkawi*. Tilgjengelig fra: <https://www.orkide.no/destinasjon/malaysia/langkawi> (lest 11.01.2020).

- TUI. (u.å.). *Langkawi*. Tilgjengelig fra: <https://www.tui.no/feriereiser/malaysia/langkawi/> (lest 11.01.2020).
- UNESCO. (2017). *Langkawi UNESCO Global Geopark (Malaysia)*. Tilgjengelig fra: <http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/environment/earth-sciences/unesco-global-geoparks/list-of-unesco-global-geoparks/malaysia/langkawi/> (lest 11.01.2020).
- UNESCO Norge. (u.å.). *Geoparker*. Tilgjengelig fra: <https://unesco.no/vitenskap/geoparker/> (lest 11.01.2020).
- Yogapedia. (u.å.). *Shala*. Tilgjengelig fra: <https://www.yogapedia.com/definition/8128/shala> (lest 24.02.2020).

Vedlegg 2: Opprinnelig metodekapittel

Kvalitativ metode

Kvalitativ metode er godt egnet til å studere fenomener vi ikke kjenner så godt til, noe som er tilfelle for min studie av naturrelatert yogaturisme. Ved å samle inn data i form av tekst, lyd og bilde, er fokuset i kvalitative metoder å undersøke innholdet og betydningen av fenomener (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 103; Fangen, 2010, s. 236). Dette gir en fordel i muligheten til å kunne studere fenomener i dybden, samt å kunne tilpasse spørsmål underveis, ettersom ny informasjon og tilbakemeldinger fra informanter kommer inn (Brunt, Horner & Semley, 2017, s. 143). For å undersøke problemstillingen har jeg valgt å utføre et observasjonsstudie under oppholdet på yogaretreatet på Langkawi i Malaysia. Dette kombinert med semistrukturerte intervjuer av yogainstruktøren som reiser med på retreatet, samt deltagere på reisen.

Semistrukturerte intervju

Siden naturrelatert yogaturisme er et lite utforsket fenomen valgte jeg å utføre semistrukturerte intervjuer for muligheten til å oppdage interessante vendinger som ikke er uttenkt på forhånd, samtidig som jeg vil beholde litt struktur for å sikre at alle relevante uttenkte tema blir presentert for informantene. Jeg utviklet to ulike intervjuguider – en for deltagere og en for yogainstruktøren (se vedlegg 3 og 4). Disse skulle fungere veiledende på samtalerne, med fastlagte tema og spørsmål jeg ønsket å snakke med informantene om, men med muligheten til å endre på rekkefølgen og bevege meg frem og tilbake etter hva som passet best i den enkelte situasjon. Tanken var å holde en åpen tone overfor informantene slik at samtalen på mange måter skulle bli til underveis, samtidig som jeg skulle lede samtalen over på temaer jeg anså relevante for problemstillingen. En slik intervjuform ville derfor gi rom for oppfølgingsspørsmål, og muligheten til å ta opp temaer jeg ikke hadde tenkt ut på forhånd, der det ville vært relevant (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 145).

Deltagende observasjon

I tillegg til å intervjuer yogainstruktøren og deltagerne på retreatet, valgte jeg å utføre deltagende observasjon under oppholdet. Ifølge Johannessen, Christoffersen og Tufte (2011) blir det litt i spøk sagt at «mennesker ikke sier det de mener, og ikke mener det de sier» (Johannessen mfl., 2011, s. 121). Observasjonsstudier kan derfor være nyttig for å fange opp

kompleksiteten i ulike situasjoner, og aspekter som kan gå tapt dersom man bare hører på hva mennesker sier.

Johannessen mfl. forklarer at det er fem begreper som er viktige innen observasjon som forskningsmetode: observasjon, observatør, felten, setting og analyseenhet (Johannessen mfl., 2011, s. 121). *Observasjon* handler om å tilegne seg kunnskap. I forskning innebærer dette å sette sansing i system ved å se, oppdage og følge med, samt erfare, lukte, smake og lytte. Som *observatør* måtte jeg på forhånd bestemme hvilken observatørrolle jeg ønsket å innta. Min rolle som observatør kunne enten være deltagende eller ikke-deltagende. Her valgte jeg å utføre deltagende observasjon, hvor jeg selv deltar i de situasjonene jeg skal observere. Jeg anser det som en fordel å kunne føle på og oppleve de samme tingene som de andre deltagerne (Fangen, 2010, s. 75). Dette spesielt siden jeg selv ikke har deltatt på et yogaretreat tidligere. Ved deltagende observasjon ligger det imidlertid utfordringer i å bli for involvert i deltagelsen, slik at observasjonen ikke får nok fokus og verdifull informasjon går tapt. Samtidig kan det være vanskelig å se hendelser tydelig fra et utenforperspektiv når en selv deltar i de hendelsene som skal observeres (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 130). Som deltagende observatør blir min jobb derfor å kunne forstå og beskrive de situasjonene jeg deltar i så grundig og objektivt som mulig.

Som observatør kan jeg også velge å observere i skjul eller å være åpen overfor de andre deltagerne om jeg observerer. Siden skjult observasjon kan medføre etiske utfordringer, ønsket jeg å være åpen om min rolle som observatør. Åpen observasjon kan imidlertid også ha utfordringer, her i at deltagerne kan endre sin atferd som følge av at de bli observert (Johannessen mfl. 2015, s. 130). Likevel foregår observasjonen i settinger der reisegruppen er samlet som helhet, og hvor jeg selv er med som deltager i yogaklasser og andre aktiviteter. Ved slike felles aktiviteter som for det meste finner sted i det offentlige rom, anser jeg det mindre sannsynlig at min observasjon i stor grad vil påvirke de andre deltagernes opptreden.

I tillegg til begrepene *observasjon* og *observatør* nevner Johannessen mfl. tre andre begreper som er viktige innen observasjonsstudier. *Felten* vil si det fenomenet som skal observeres, som i mitt tilfelle er naturrelatert yogaturisme i form av et yogaretreat. Videre er *settingen* det stedet hvor observasjonen finner sted, som enten kan være naturlig eller arrangert. I mitt tilfelle var det ikke relevant å tilrettelegge spesielt for observasjonen, men kun delta på og observere hendelsene på yogaretreatet slik de naturlig fant sted. Dette innebærer alt fra

yogaklasser, utferder, sosiale sammenkomster og måltider – både tilrettelagte settinger fra arrangørenes side, og settinger som finner sted utenom det oppsatte programmet. Innen observasjonsstudier er det til slutt viktig å ha en forståelse av begrepet *analyseenhet*. Dette vil si de sosiale enhetene eller elementene som en studie tar utgangspunkt i. Dette kan være mennesker, handlinger, meninger eller hendelser som finner sted på mikro, meso eller makro-nivå (Johannessen mfl., 2011, s 121-122). I min oppgave ville jeg hovedsakelig analysert på meso-nivå, som vil si gruppen som helheten og gruppedynamikken som finner sted.

Gjennomføring

Feltarbeidet skulle gjennomføres 13. – 22. mars 2020. For å notere ned observasjonene underveis planla jeg å benytte Fangens (2010) tredelte struktur: observasjonsnotater (ON), teoretiske notater (TN) og metodologiske notater (MN). *ON* er notater av hva som skjedde, uten å tolke dem. Her noteres hvem, hva, hvor, når og hvordan. I *TN* handler det om å gi mening til en eller flere ON. Dette gjennom fortolkning, trekking av slutninger og ved å sette opp hypoteser eller antagelser. Her kan observasjoner på ulike tidspunkt relateres til hverandre og nye begreper kan utvikles. *MN* kan være påminnelser og instruksjoner til deg selv som observatør. Dette kan eksempelvis innebære tanker om validiteten til ulike ON og kritisk selvrefleksjon med tanker om hvordan gå frem videre. MN kan også inkludere egne følelsesmessige inntrykk og opplevelser (Fangen, 2010, s. 108).

Før feltarbeidet utviklet jeg en observasjonsmal for utfylling innenfor feltene ON, TN og MN (se vedlegg 5). Da jeg så for meg at jeg ikke ville ha dette skjemaet tilgjengelig til alle tider, planla jeg å notere stikkord underveis i oppholdet, ved bruk av det jeg hadde tilgjengelig av mobiltelefon eller notatblokk. Hver kveld kunne jeg sette meg på hotellrommet og plassere stikkordene jeg hadde notert i løpet av dagen i observasjonsmalen, for så å legge til mer utfyllende beskrivelser av observasjonene mens de var ferskt i minne.

Bearbeiding av data

Innen kvalitativ metode finnes det ingen klare regler for hvordan data skal analyseres. Som forsker må man selv finne en måte å kode og kategorisere på en måte som identifiserer ord, setninger og avsnitt i datamaterialet som er relevante for problemstillingen (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 185). I min databearbeiding har jeg valgt å benytte Brunt, Horner og Semleys (2017, s. 244-253) femdelte analysemetode: familiarisering, identifisering

av et tematisk rammeverk, indeksering, kartlegging og fortolkning. Første trinn, *familiarisering*, handler om å bli kjent med dataene og få et overblikk over hvilke temaer som ser ut til å finnes i datamaterialet, relatert til problemstillingen. Neste steg er å *identifisere et tematisk rammeverk*, som går ut på å videreutvikle notatene fra første trinn om til organiserte temaer. Tredje trinn er *indeksering*, som går ut på å benytte det identifiserte tematiske rammeverket i trinn to på hele datamaterialet på en systematisk måte. Fjerde trinn, *kartlegging*, går ut på å ta ut nøkkelfraser fra indekseringen og plassere disse i en tabell relatert til et bestemt tema. Femte og siste steg er å *fortolke* dataene som helhet. Dette er det vanskeligste steget, som må sikre at dataene vurderes opp mot målet med studien, problemstillingen. Her anbefales det å gå tilbake og se over forståelsen av fenomenets natur og rekkevidde, definisjonen av konsepter og typologier, og relaterte assosiasjoner og forklaringer.

Jeg valgte å analysere datamaterialet for hånd. Fordelen her fremfor å analysere ved hjelp av dataverktøy er at jeg som forsker selv er i kontroll over analyseprosessen. Utfordringer ligger likevel i muligheten for å gjøre menneskelige feil, sammen med at fortolkningen begrenses av min egen kreative evne. Det er også en tidskrevende oppgave (Brunt mfl., 2017, s. 241). Fordelen med å selv være i kontroll over prosessen gjorde likevel at jeg valgte dette alternativet.

Metodekritikk

Reliabilitet

Reliabilitet handler om hvor pålitelige dataene som samles inn er (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 44). Reliabilitet er særlige relevant i kvantitativ metode, hvor det finnes forskjellige måter å teste dataenes pålitelighet på. Innen kvalitativ metode er det derimot vanskeligere å teste reliabiliteten. Her er det ofte samtalen som styrer datainnsamlingen, samtidig som observasjoner er verdiladet og kontekstavhengige. Dette gjøre det umulig for andre forskere å etterprøve datainnsamlingen og få samme resultat. Innen kvalitativ metode bruker forskeren seg selv som instrument, og egen erfaringsbakgrunn gjør det vanskelig for andre forskere å tolke på samme måte (Johannessen mfl., 2011, s. 243).

Innen observasjonsstudier er det et mål at en annen observatør ville ha lagt merke til de samme hendelsene som deg, og tolket dem på samme måte. Virkelighetens kompleksitet og

subjektiviteten i kvalitative teknikker gjør imidlertid dette til et uopnåelig mål. Det er sannsynlig at et annen observatør vil analysere omgivelsene på en annen måte enn deg, og dermed utvikle andre begreper og vektlegge andre hendelser og poenger som viktige. For å vurdere reliabiliteten i observasjonsstudier kan man derfor heller stille seg følgende spørsmål: «Ville en uavhengig observatør gjøre begrepsmessige oppdagelser som empirisk eller logisk gjør dine egne ugyldige?» (Fangen, 2010, s. 251).

Likevel kan reliabilitet være relevant inne kvalitativ metode med tanke på å styrke påliteligheten i størst mulig grad. Dette kan gjøres ved å være åpen og detaljert i beskrivelser av kontekster som undersøkes i og framgangsmåter gjennom hele forskningsprosessen (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 244; Brunt, Horner & Semley, 2017, s. 239). For styrke etterprøvbareheten planla jeg å ta lydopptak av de personlige intervjuene for så å transkribere dem. Jeg ønsket også å ta notater underveis i observasjonen. Det å utføre deltagende observasjon ved siden av intervjuer, ville i seg selv vært en måte å styrke reliabilitet på.

Validitet

Validitet eller gyldighet handler om hvor godt eller relevant dataene som samles inn kan representere det fenomenet man ønsker å undersøke (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 73). Det er vanlig å skille mellom intern og ekstern validitet. Intern validitet handler om hvorvidt man måler det man ønsker å måle (Fangen, 2010, s. 236). Innen kvalitativ metode kan dette forstås som *troverdighet* (Guba & Lincoln, 1994, s. 114), det vil si hvorvidt datainnsamlingen har blitt utført på en tillitsvekkende måte. Dette handler om hvorvidt kvaliteten på tolkningen er god, og om tolkningene kan understøttes av tidligere forskning (Fangen, 2010, s. 237). Ekstern validitet handler på sin side om i hvilken grad funnene kan generaliseres til lignende sammenhenger som studien har blitt utført innenfor (Fangen, 2010, s. 236), som innen kvalitativ metode kan forstås som *overførbarhet* (Guba & Lincoln, 1994, s. 114). Dette handler om hvorvidt resultatene fra undersøkelsen kan overføres til andre sammenhenger (Fangen, 2010, s. 237).

Det å utføre observasjonsstudier ved siden av å intervju de andre deltagerne på yogaretreatet ville vært en måte å styrke validiteten på. Det er alltid en risiko for at informantene ikke ønsker å dele alt i et intervju. Det at jeg selv skulle være med som deltager ville trolige derfor gjort at jeg kunne få en bedre forståelse av hva informantene forsøkte å formidle, samtidig

som jeg kunne etterprøve deres svar opp mot hva jeg selv ville observert og erfart i ulike situasjoner. Ulike mennesker vil ha ulike erfaringer og opplevelser, noe som gjør det relevant å gi rom for at flere potensielle yogaretreat-deltagere kan dele sine opplevelser og tanker. En annen måte å styrke validiteten på er å ettersende direkte sitater til informantene etter ferdigstilling av resultatene.

Etikk

For å sikre informert samtykke av deltagerne, utviklet jeg et samtykkeskjema hvor informantene fikk opplyst formålet med studien, bruken av lydopptak, samt retten til å trekke seg fra deltagelsen når som helst i prosessen. Jeg informerte også om et ønske om å holde informantene anonyme, men siden vi var en liten gruppe som skulle reise sammen, ga jeg beskjed om at det ville kunne være vanskelig å opprettholde fullstendig anonymitet i praksis.

For bedre å kunne sikre gruppens anonymitet kunne jeg valgt å utelukke navn på reiseselskap, reisemål og tidspunkt fra casebeskrivelsen, for å anonymisere settingen generelt (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011, s. 138). Dette ville imidlertid gjort det vanskelig å diskutere reisemålets relevans for naturbasert reiseliv, de ulike elementene som inngår i programmet og annen relevant informasjon for den helhetlige forståelsen av settingen. Jeg måtte derfor være ekstra bevisst på å anonymisere informasjonen jeg valgte å formidle fra deltagerne.

Når det gjelder observasjonen, skulle den for det meste foregå på offentlige steder, noe som gjør det mindre sannsynlig å avsløre personlige og sensitive situasjoner (Fangen, 2010, s. 193). Personlig informasjon kunne likevel komme fra av intervjuene. Jeg valgte derfor å holde tilbake informasjon om alder, utdanning og stilling om enkeltpersoner, som er en annen måte å anonymisere på (Johannessen mfl., 2011, s. 138). Dette er informasjon som kan være relevant å samle inn for å kunne si noe om gruppen som helhet, og hvilken type mennesker som velger å reise på yogaretreat. Men informasjonen er ikke relevant å knytte til enkeltpersoner og deres utsagn, da formålet med studien er å undersøke naturbasert yogaturisme som fenomen, og ikke enkeltpersonene i seg selv. Jeg har derfor valgt å anonymisere deltagerne ved å kun omtale de ved nummer i sitatgjengivelsene. For å sikre at det opprinnelige prosjektet kunne gjennomføres innenfor de etiske standardene, valgte jeg å søke godkjenning av NSD – Norsk senter for forskningsdata.

Kilder

- Brunt, P., Horner, S. & Semley, N. (2017). *Research in Tourism, Hospitality & Events Management*. London: SAGE Publications.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. I Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (red.), *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage, s. 105–117. Tilgjengelig fra:
<https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP356/Guba%20%26%20Lincoln%201994.pdf> (lest 12.02.2020).
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2. utg. Oslo: Fagbokforlaget.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2011). *Forskningsmetode for økonomisk-administrative fag*. 3. utg. Oslo: Abstrakt forlag.

Vedlegg 3: Opprinnelig intervjuguide yogaturister

Informant:

Dato:

Sted:

Åpning

Presentere meg selv: Studerer master i naturbasert reiseliv og skriver nå masteroppgave om yogaturisme.

Informasjon om prosjektet: Intervjuet handler om yogaturisme i tilknytning til naturområder («Naturbasert yogaturisme»). Kommer til å stille spørsmål knyttet til yoga og naturopplevelser

Del ut informasjonsskriv med samtykkeskjema

Lydopptak: Er det greit jeg tar opptak av intervjuet? Datamaterialet vil kun benyttes til min masteroppgave, og opptaket vil bli slettet etter oppgaven er ferdig vurdert i slutten av juni 2020. Dersom du ønsker det kan du få tilsendt direkte sitater som skal brukes i oppgaven til gjennomlesning.

Tid: Det er satt av maksimalt 60 minutter til intervjuet, alt etter hvor mye du har på hjertet. Dersom du ønsker å avbryte intervjuet underveis står du selvsagt helt fritt til å gjøre det.

Start lydopptak

Generelle spørsmål

Først vil jeg bli litt kjent med deg som person for å kunne si noe om hvilke type mennesker som reiser på yogareiser

Kan du introdusere deg selv?

Eks. navn, alder, familie, bosted, stilling: jobb/studier, fritidsinteresser

Praktiserer du yoga til vanlig?

- Evt. hvor lenge?
- Hvor ofte?
- Hvor?
- Hva slags yoga?
- Hvorfor begynte du med yoga?

Hvorfor tror du yoga har blitt så populært?

Yogaretreat-deltagelse

Reiser du alene?

Hvorfor valgte du å reise på denne turen?

Vurderte du andre reisemål?

Andre typer reiser?

Har du vært på yogareise tidligere?

- Evt. hvor?
- Hvor ofte?

Hva forventer/forventet du av dette oppholdet?

Hva føler du at du har fått ut av å være her (så langt)?

Hvordan opplever du forholdet mellom yogaklasser og andre aktiviteter på reisen?

- Passer det sammen?

Er det noe du savner eller som kunne vært gjort annerledes for å gi en bedre helhetlig opplevelse av et yogaretreat?

Ønsker du å dra på yogareise igjen ved et senere tidspunkt?

- Hvorfor / Hvorfor ikke?

Yoga og natur

Hva er ditt forhold til naturen?

(rekreasjon, stillhet, inspirasjon, aktivitet, utfordring, sightseeing)

Opplever du at det er annerledes å praktisere yoga ute i naturen enn eksempelvis et yogastudio?

- Hvis effekt: Tror du bestemte naturomgivelser er bedre enn andre?

Avslutning

Er det noe du ønsker å dele som vi ikke har snakket om? Noe du ønsker å legge til?

Hvis du kommer på noe mer du ønsker å dele senere på reisen så er det bare å komme bort til meg.

Kan jeg få lov til å kontakte deg igjen ved behov senere i prosessen?

Dersom du er interessert kan jeg sende deg en kopi av oppgaven når den er ferdig.

- E-post

Takk for intervjuet

Vedlegg 4: Opprinnelig intervjuguide yogainstruktør

Informant:

Dato:

Sted:

Åpning

Presentere meg selv: Studerer master i naturbasert reiseliv og skriver nå masteroppgave om yogaturisme.

Informasjon om prosjektet: Intervjuet handler om yogaturisme i tilknytning til naturområder («Naturbasert yogaturisme»). Kommer til å stille spørsmål knyttet til yoga og naturopplevelser

Del ut informasjonsskriv med samtykkeskjema

Lydopptak: Er det greit jeg tar opptak av intervjuet? Datamaterialet vil kun benyttes til min masteroppgave, og opptaket vil bli slettet etter oppgaven er ferdig vurdert i slutten av juni 2020. Dersom du ønsker det kan du få tilsendt direkte sitater som skal brukes i oppgaven til gjennomlesning.

Tid: Det er satt av maksimalt 60 minutter til intervjuet, alt etter hvor mye du har på hjertet. Dersom du ønsker å avbryte intervjuet underveis står du selvsagt helt fritt til å gjøre det.

Start lydopptak

Generelle spørsmål

Kan du introdusere deg selv?

Eks. navn, alder, familie, bosted, stilling: jobb/studier, fritidsinteresser

Hvor lenge har du praktisert yoga?

Har du en fast yogapraksis i hverdagen?

Evt.

- Hva slags yoga?
- Hvor ofte?
- Hvor?

Hvorfor tror du yoga har blitt så populært?

Yogaundervisning

Hvor lenge har du jobbet som yogainstruktør?

Hvorfor valgte du å utdanne deg som yogainstruktør?

- Vil du si det er en livsstilsjobb?
- Arbeider du for tiden med andre ting ved siden av å holde yogaretreats?

Hva slags typer yoga underviser du?

- Hvorfor?
- Hva vektlegger du?

Har du noen spesielle tanker bak hva du vektlegger i undervisningen på denne reisen?

Hva opplever du er forskjellen av å praktisere yoga på slike reiser fremfor eksempelvis på et yogastudio hjemme i Norge?

Yoga og natur

Hva er ditt forhold til naturen?

(rekreasjon, stillhet, inspirasjon, aktivitet, utfordring, sightseeing)

Tror du det å praktisere yoga ute i naturen har en spesiell effekt?

- Opplever du som yogainstruktør at deltagerne opptrer annerledes i naturomgivelser enn andre steder?
- Hvordan opplever du selv effekten av å praktisere yoga ute i naturen?

Hvis effekt:

Tror du bestemte naturomgivelser er bedre enn andre?

Avslutning

Er det noe du ønsker å dele som vi ikke har snakket om?

- Noe du ønsker å legge til?

Hvis du kommer på noe mer du ønsker å dele senere på reisen så er det bare å komme bort til meg.

Kan jeg få lov til å kontakte deg igjen ved behov senere i prosessen?

Dersom du er interessert kan jeg sende deg en kopi av oppgaven når den er ferdig.

- E-post

Takk for intervjuet

Vedlegg 5: Opprinnelig observasjonsmal

Sted:

Dato:

Tema/opplegg:

Observasjonsnotater (ON)
Teoretiske notater (TN)
Metodologiske notater (MN)

ON: Notater av hva som skjedde, uten for mye fortolkning: Hvem, hva, hvor, når og hvordan.

TN: Reflekterte, kontrollerte forsøk på å utlede mening fra en eller flere observasjonsnotater. Fortolkning, slutninger og hypoteser eller antagelse. Her kan nye begreper utvikles, knytte dem til andre, tidligere utviklede begreper, eller relatere én observasjon til en annen.

MN: Kan være påminnelser og instruksjoner til seg selv, for eksempel om validiteten av enkelte observasjonsnotater, kritisk selvrefleksjon over tidligere feltøkter og notater om hvordan gå frem i neste, omgang, men også egne opplevelser og mer følelsesmessige inntrykk.

(Fangen, 2010, s. 108)

Validitet: Om jeg faktisk måler det jeg ønsker å måle, eller om funnene virkelig kartlegger det fenomenet som skal utforskes (Fangen, 2010, s. 236):

- Er observasjonene mine relevante for problemstillingen?
- Kan det som skjedde ha blitt påvirket av at jeg var tilstede?
- Er mine fortolkninger i samsvar med deltagerne sine?

Kilde:

Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2. utg. Oslo: Fagbokforlaget.



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway