

SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM CELJE

WELLNESS V TERMAH OLIMIA

Avtorici:

Nuška Cerar
Martina Ilišinović

Mentorica:

Katarina Tončič, univ.dipl.ekon.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2007

KAZALO

1. UVOD	5
2. POTEK RAZISKOVALNEGA DELA	6
3. TEORETIČNI DEL RAZISKAV: KAJ JE WELLNESS?	7
3.1 WELLNESS IN ZDRAVJE	7
3.2 ZAČETKI WELLNESSA	7
3.3. TEMELJNE SESTAVINE WELLNESSA KOT ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	9
3.3.1 TELESNI FITNES	9
3.3.2 ZDRAVA PREHRANA	10
3.3.3 OSEBNA SPROSTITEV	10
3.3.4 DUŠEVNE AKTIVNOSTI	12
3.4 SPLOŠNO O WELLNESSU V TUJINI	14
3.5 WELLNESS V VELIKI BRITANiji	14
3.6 WELLNESS V NEMČIJI	15
3.6.1 NEMŠKO ZDRUŽENJE ZA WELLNESS (DWV)	16
3.6.2 WELLNESS V NEMŠKIH ZDRAVILIŠČIH	18
3.7 WELLNESS V ZDRUŽENIH DRŽAVAH AMERIKE	19
3.8 WELLNESS V AVSTRIJI	20
3.8.1 HOTELSKA SKUPINA »VITEK IN LEP«	21
3.8.2 HOTELSKA VERIGA »WELLNESS AUSTRIA HOTELS«	21
3.9 WELLNESS V SLOVENIJI	22
3.9.1 ZGODOVINA	22
3.9.2 OPREDELITEV ZDRAVILIŠKE DEJAVNOSTI V SLOVENIJI	22
3.9.3 STATUS SLOVENSKEGA NARAVNEGA ZDRAVILIŠČA	23
3.9.4 ZDRAVILIŠKA DEJAVNOST V SLOVENIJI ZADNJIH PETNAJST LET	23
3.9.5 PONUDBA NA SLOVENSKEM TURISTIČNEM TRGU WELLNESSA	24
3.9.6. TERME OLIMIA	26
4. PREDSTAVITEV REZULTATOV	32
4.1 ANALIZA ANKET O WELLNESSU	33
4.2 INTERVJU	39
5. ZAKLJUČEK	41
6. VIRI IN LITERATURA	43
7. PRILOGE	44
7.1 VPRAŠANJA ZA INTERVJU	44
7.2 ANKETA O WELLNESSU	45
7.3 MENIJI	47
7.4 BROŠURA	50

KAZALO SLIK

Slika 1 - SAMOPOSTREŽNI BIFE V HOTELU SOTELIA _____	10
Slika 2 - PILATES _____	12
Slika 3 - RAZISKOVALCI PRED HOTELOM SOTELIA Z GA. STIPČIČ _____	26
Slika 4 - LOGOTIP HOTELA SOTELIA (Vir: www.terme-olimia.com) _____	27
Slika 5 - NOTRANJOST HOTELA SOTELIA _____	27
Slika 6 - NOTRANJOST SOBE V HOTELU SOTELIA _____	28
Slika 7 - MASAŽA Z VROČIMI KAMNI _____	28
Slika 8 - LACONIUM OZ. POGOVORNA SAVNA _____	29
Slika 9 - VIJOLIČNA SAVNA _____	30
Slika 10 - NARAVNA SAVNA _____	30
Slika 11 - POČIVALIŠČE RDEČE SAVNE Z VISEČIMI STOLI _____	30
Slika 12 - SOLNA SAVNA _____	30
Slika 13 - ENERGETSKA MASKA ZA OBRAZ _____	31

POVZETEK

Cilj najine raziskovalne naloge je bil poiskati čim več informacij o wellnessu, s poudarkom na wellnessu v Termah Olimia. Izvedeli sva, da wellness ne pomeni samo razvajanja, ampak tudi zdravo prehrano, duševno uravnoteženost ter telesno kondicijo. Predvidevali sva, da so za ustanovitev wellness hotela potrebni določeni pogoji. Tako sva ugotovili, da je še veliko stvari na področju wellnessa nedorečenih. Primerjali sva, kako je s temi pogoji v Nemčiji, in ugotovili, da imajo Nemci že dodelane določene standarde v posameznih pokrajinah. V Termah Olimia sva izvedeli marsikatero informacijo o njihovi ponudbi in ugotovili, da je njihova ponudba na dokaj visoki ravni. Ugotovili sva, da na bazenih Termalije nimajo ustrezne gastronomske ponudbe. Obogatiti jo nameravajo z makrobiotskimi jedilniki. Pod budnim očesom strokovnih vodij smo sestavili tri različne menije, ki naj bi obogatili gastronomski doživljanje. Na koncu smo izdelali wellness menije in brošuro, kako bi obogatili že dokaj pestro ponudbo Term Olimia.

1. UVOD

Na začetku najinega raziskovalnega dela sva želeli najprej spoznati, kaj je wellness. Ko sva to ugotovili, sva prišli do spoznanja, da je to zelo obsežen pojem. Zato sva se odločili, da bova v raziskovalni nalogi raziskovali wellness ponudbo Nemčije, Avstrije ter Slovenije - s poudarkom na wellness ponudbi Term Olimia. V Termah Olimia sva opravili intervju, ki nama je pri nadaljnjem raziskovanju zelo koristil. Vse, kar ima vzdevek wellness, radi povezujemo z masažami in razvajanjem, vendar imajo pri wellnesu veliko vlogo tudi zdrava prehrana, duševna uravnoteženost ter telesna kondicija. Nenazadnje lahko pod to oznako kupimo tudi wellness salamo ali wellness čaj.

Najin glavni raziskovalni problem je bil poiskati kriterije, na osnovi katerih lahko hotel pridobi naziv wellness hotel. Pri metodologiji sva uporabili kvalitativne raziskave – globinski intervju -, med kvantitativnimi raziskavami pa anketni vprašalnik. Anketna vprašanja so bila večinoma zaprtega tipa. V anketiranje smo vključili dijake tretjega in četrtega letnika naše šole. Na začetku raziskovalne naloge sva kot glavni vir informacij uporabili literaturo. Pri raziskovanju sva naleteli tudi na nekatera zanimiva dejstva, ki so najino delo še dodatno popestrila. Tako sva uspeli združiti zabavno s poučnim in s tem ustvariti harmonično delovanje naše ekipe.

2. POTEK RAZISKOVALNEGA DELA

Naše raziskovalno delo je potekalo v določenih fazah. Te so bile naslednje:

a) OPREDELITEV PROBLEMA RAZISKAVE

Nad predlogom profesorice, da ustvariva raziskovalno nalogo o wellnessu, sva bili takoj navdušeni. Predvsem zaradi tega, ker je tematika zelo aktualna in zelo »in«. Najprej sva določili problem, ki ga bova raziskovali. Najbolj naju je zanimalo, kako je poskrbljeno za pridobitev oznake specializacije za wellness v hotelih. Tako sva dokončno oblikovali glavno hipotezo, ki se glasi: ***za pridobitev naziva wellness mora hotel izpolnjevati določene pogoje.***

b) DOLOČITEV RAZISKOVALNEGA NAČRTA

Na začetku sva bili zelo zmedeni, informacije so se kopičile, ideje so deževale z vseh strani. Jasno nama je bilo, da bova raziskovalno nalogo pravilno izvedli le, če bova upoštevali raziskovalni načrt.

Najprej sva si zadali nalogo, da bova poiskali informacije o tem, kaj sploh je wellness. Najina naloga je bila poiskati ustrezno literaturo in prebrskati po ustreznih virih. Odločili sva se, da bova dobili informacije o potencialnih kupcih z anketnim vprašalnikom. V končni fazi sva želeli pridobiti ustrezne informacije z intervjujem. Na koncu sva si zadali še eno nalogo: izdelati brošuro in wellness menuje za Terme Olimia. Čeprav sva bili še globoko v megli, sva začeli oblikovati pot, po kateri sva želeli potovati.

c) PREDHODNA RAZISKAVA VIROV

Vedeli sva, da morava prebrskati vse mogoče vire informacij, da spoznava, kaj je o izbrani tematiki že napisano. Našli sva sicer precej člankov o wellnessu, toda bili so preskopi. Najin glavni vir je zato bila nova knjiga o wellnessu avtorice Slavke Gojčič z naslovom Wellness. Zelo uporabni so bili tudi nemški članki revije (glej vire).

d) ZBIRANJE PODATKOV, METODOLOGIJA

Pri metodologiji sva uporabili kvalitativne raziskave - globinski intervju, med kvantitativnimi raziskavami pa anketni vprašalnik. Pogovarjali sva se z gospo Sabino Stipčič, ki je zadolžena za wellness v Termah Olimia. Anketirali smo dijake naše šole (predvsem tretji in četrti letniki) kot potencialne kupce storitev wellnessa.

e) ANALIZA IN RAZLAGA REZULTATOV RAZISKAVE

Najprej sva analizirali anketne vprašalnike in računalniško obdelali odgovore. Ko sva želeli intervjujati gospo Sabino Stipčič, so nastopile težave. S pomočjo mentorice sva se vendarle uspeli dogovoriti za intervju. Gospa Stipčič nama je posredovala ogromno koristnih informacij, midve pa sva ji posredovali prospekte wellness ponudbe hotela Marriot v Heidelbergu. Obljubili sva ji, da bo dobila izvod naše naloge, ko bo gotova. Opogumljeni s temi dosežki sva bolj samozavestno nadaljevali delo.

3. TEORETIČNI DEL RAZISKAV: KAJ JE WELLNESS?

3.1 WELLNESS IN ZDRAVJE

V časih, ko je tempo vedno hitrejši in je stres vsakdanji spremljevalec modernega stila življenja, se ljudje vedno bolj zavedamo vloge zdravja in telesne kondicije ter njenega ohranjanja. Šport kot metoda sprostitve in krepitev telesa postaja tako čedalje pomembnejša za ljudi vseh starostnih skupin in struktur. "Wellness" pomeni dobro počutje, doseženo s pomočjo redne fizične vadbe, z zdravo prehrano in s pozitivnim pristopom do življenja.

Da bi se čim bolj približali popolni osebnosti (ki je sicer ni moč doseči) v smislu idealnega wellnessa, je pomembnih šest sestavin zdravja:

1. **Telesna** - povezana je s stopnjami vadbe v srčno-žilnem sistemu, v dihalnem sistemu, v mišičnem sistemu in drugih sistemih. Večinoma jo upoštevamo pri vzdržljivosti telesa, vključuje pa še prehrano in veliko ostalih različnih načinov, da se predhodno zaščitimo pred boleznimi.
2. **Umska** - pri tem mislimo predvsem na sposobnost razmišljanja in na razumevanje samega sebe ter na razumevanje svojega okolja, kar nam omogoča možnost sprejemanja odločitev in reševanja problemov.
3. **Čustvena** - pri tem mislimo na čustva ljubezni in dobrote, ki nagrajujejo vsakega izmed nas, da se lahko bolje soočimo s stresom in težavami vsakdanjega življenja.
4. **Družbena** - navezuje se na našo sposobnost navezovanja stikov z drugimi ljudmi.
5. **Duhovna** - povezana je z našim – človeškim – duhom in z zavedanje pravega pomena življenja.
6. **Poklicna** – šele v sedanjem, modernem svetu, se je začela poudarjati velika pomembnost delovnega mesta, ki ima velik vpliv na osebno zadovoljstvo in na dobro počutje zaposlenih.

Zdravje postaja vedno bolj predmet samoodgovornosti posameznika. Samo ljudje, ki si zares želijo biti zdravi in ki predvsem verjamejo v to, da so lahko zdravi; ki so pripravljeni za svoje zdravje sprejeti odločitve velikega pomena v zvezi s svojim življenjskim slogom in so se pripravljeni pri tem celo čemu odpovedati; lahko dosežejo *svoj wellness*.

3.2 ZAČETKI WELLNESSA

Začetke wellnessa v svetu povezujemo z upokojenim zdravnikom dr. Halbertom Dunnom. Prvi je začel predavati o tem, kako lahko spodbudimo zdravje. V tem desetletju je napisal tudi članke, ki so, kot je zapisal sam, govorili o "visoki stopnji wellnessa". V letu 1961 so zbrali 29 njegovih predavanj, ki so jih izdali v knjigi *High Level Wellness – Visoka stopnja wellnessa*. V svojih predavanjih je Dunn poudarjal teorijo o tem, da obstaja tesna povezava med telesom, mislijo in duhom. Bil je prepričan, da se zdravje lahko razcveti izven meja običajnega zdravljenja, pri čemer je glavni cilj doseči stanje brez boleznih. Dunn je pojem wellness sestavil iz dveh drugih pojmov: *well-being* in *fitness*. Pojem 'well-being' izvira iz

opredelitve zdravja Svetovne zdravstvene organizacije WHO. Ta opredelitev pravi, da stanje zdravja dosežemo s popolno usklajenostjo telesnega, psihičnega (duševnega) in socialnega dobrega počutja. Pojem '*fitness*' predstavlja gibanje, ki se je razvilo sredi šestdesetih let in je bilo prilagojeno novemu definiranju zdravja v okviru novega gibanja *sport for all* v ZDA.

Od sredine sedemdesetih let pa vse do danes je wellness zelo napredoval. Pri tem napredku so imeli zelo pomembne vloge zdravniki John Travis, Donald Ardell in William Hettler. Pripomogli so razvoju wellnessa v množično gibanje. John Travis je s svojim naukom veliko prispeval k razvoju wellnessa. Bil je tudi prvi zdravnik v ZDA, ki je o wellnessu izobraževal in predaval predstavnikom drugih poklicev, ki so povezani z zdravstvom. Travisov z risbo izražen prikaz nepretrgane zveze (kontinuum) upošteva in poudarja predvsem razlike med wellnessom in zdravljenjem v tipičnem zdravstvenem sistemu. Wellness je v prav tem sistemu zelo spremenljiva točka v kontinuumu zdravstva. Središčna točka tega kontinuumu nista ne bolezen ne zdravje. John Travis v modelu poudarja, da je človeka treba obvarovati pred prezgodnjo smrtjo. Wellness omogoča vsakemu posamezniku, da preseže središčno točko in tako doseže ter spozna višjo kakovost življenja v omejitvi s svojimi individualnimi razvojnimi možnostmi.

John Travis je v svoj model vnesel tudi spoznanja filozofij iz Daljnega vzhoda in je človeka opredelil kot odprt energetski sistem, ki energijo prejme iz okolice, jo pretvori in jo nato spremenjeno odda. Motnje tega energijskega toka se kažejo v nekaterih boleznih ali v določenih simptomih. Enotni in dobro delujoči pretok energije nam zagotavlja izpopolnjeno zdravje.

V svojem modelu Travis opredeljuje 12 področij življenja:

- ✓ samoodgovornost in ljubezen
- ✓ dihanje, ki mora biti pravilno izvedeno
- ✓ občutljivost čutil
- ✓ zdravo prehranjevanje
- ✓ gibanje, s katerim ne smemo pretiravati
- ✓ zaznavanje in izražanje čustev
- ✓ aktivnosti, ki poživijo našega duha
- ✓ izražanje zadovoljstva pri delu in igri
- ✓ medsebojni pogovori in izmenjava mnenj
- ✓ izpolnjujoče seksualno življenje
- ✓ najti samega sebe
- ✓ duhovno zavedanje

John Travis poudarja, da je cilj vsakega individuuma nenehno usklajevanje in uravnavanje ravnotežja teh 12 področij. Izbira wellnessa kot načina življenja je odločitev posameznika, za katero se moramo odločiti zavestno in z resnim prizadevanjem, da se bomo držali temeljnih načel takšnega načina življenja. Wellness je torej odločitev, ki jo sprejmemo zato, da bi dosegli najboljše možno zdravje in največje možno življenjsko občutje. Wellness torej ni zgolj zdravilo, ampak je veliko več. Wellness je način življenja.

3.3. TEMELJNE SESTAVINE WELLNESSA KOT ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

3.3.1 TELESNI FITNES

Fitnes je ena od sestavin zdravja, ki je prav tako kot wellness povezana z dobrim počutjem. Svetovna zdravstvena organizacija deli fitnes na tri različna področja: *telesni*, *duševni* in *duhovni fitnes*. V ospredju je telesni fitnes. Opisan je kot trening, pri katerem urimo psihične in motorične sposobnosti, na primer hitrost, moč, gibanje, vzdržljivost itd. Telesni fitnes je manj intenziven od tistega, ki ga trenirajo vrhunski športniki. Izvajamo ga v svojem prostem času in zajema veliko različnih športov. Nekatere posebne vrste fitnesa so primerne tudi za bolnike, ki potrebujejo individualno vrsto fitnesa za rehabilitacijo.

Telesna aktivnost je zagotovo edina takšna dejavnost, ki nam da več energije, kot je porabi. Našemu telesu dobro dene prav vsaka aktivnost, celo kakšen krajši sprehod mu bo zelo koristil. Če redno hitro hodimo in to na takšen način, da se naše telo počeno segreje, dosežemo želeni učinek fitnesa – naše telo se po tem, ko smo ga obremenili, okrepi in s tem postane tudi odpornejše za bolezni. Prav tako se izboljša tudi naše duševno počutje. S športno-medicinskega vidika delimo vadbo za izboljšanje naše telesne kondicije na:

- **Urjenje vzdržljivosti**, ki zelo dobro vpliva na delovanje srca in krvnega obtoka. K takšnim aktivnostim spadajo tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, raztezanje, ples in tudi nekatere vrste borilnih veščin.
- **Urjenje moči**, ki krepi in s tem tudi povečuje mišice. Sem prištevamo bodybuilding, plavanje ter nekatere vrste borilnih veščin.
- **Urjenje hitrosti**, ki povečuje zmožnosti hitrega premikanja. Sem spadajo ples, vse igre z žogo in nekatere vrste borilnih veščin.
- **Urjenje skladnosti**, ki nam omogoči bolj natančno in bolj zanesljivo gibanje. V te aktivnosti sodijo ples, vse vrste telovadbe, plavanje in vse vrste borilnih veščin.
- **Urjenje gibčnosti**, s katerim razvijamo prožnejše mišice, kite in sklepe. Sem uvrščamo vse vrste telovadbe, bodybuilding, tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, ples ter vse vrste borilnih veščin.

V praksi telesno pripravljenost najlažje in najbolje pridobimo s kombiniranjem različnih aktivnosti, vendar so najbolj zdrave tiste aktivnosti, ki urijo vzdržljivost.

3.3.2 ZDRAVA PREHRANA

Zdrav življenjski slog in pravilno prehranjevanje sta osnova za dobro zdravstveno stanje. Naš organizem nima posameznih potreb po določenih živilih, temveč po energiji v kemijski obliki in po življenjsko nujnih hranljivih snoveh. Uravnovešeno prehranjevanje vsebuje vse potrebne hranljive snovi in to v takšnih razmerjih in količinah, ki nam zagotovo zagotavljajo najboljše možno delovanje našega organizma. S pravilno prehrano lahko izboljšamo ali samo ohranimo naše osebno zdravje, preprečimo lahko obolenje ali celo pozdravimo bolezen ali bolezensko stanje.

Zdrava prehrana mora ustrezati naslednjim pogojem:

- ✓ biti mora higiensko neoporečna
- ✓ energijska in hranilna vrednost morata biti uravnovešeni
- ✓ vsebovati mora ustrezno količino balastnih snovi
- ✓ razporejena mora biti v rednem ritmu prehranjevanja
- ✓ prilagojena mora biti človekovemu okusu in njegovim navadam

Naše telo potrebuje raznoliko prehrano. Hrano izbiramo tako, da so snovi v njej pravilno odmerjene in vedno drugače kombinirane. Na žalost se velika večina ljudi prehranjuje napačno – preveč enostransko. Na splošno je v naši prehrani preveč beljakovin in maščob, ampak s tem je premalo ogljikovih hidratov in vlaknin (balastnih snovi). Nepravilnosti se pojavljajo tudi pri odmerjanju vitaminov, rudnin in mikroelementov. Hranila služijo trem funkcijam našega telesa: strukturni funkciji, urejevalno-regulativni funkciji in oskrbi z energijo.



Slika 1 - SAMOPOSTREŽNI BIFE V HOTELU SOTELIA
(Vir: www.terme-olimia.com)

3.3.3 OSEBNA SPROSTITEV

Stres je naraven odziv telesa na zunanje spodbude in dražljaje. Do stresa pride, kadar je oseba preobremenjena in kadar postanejo zahteve družbe in naše osebne zahteve prevelike. Lahko je posledica prizadetosti ali pa kroničnega obolenja. Prav tako lahko različni tragični življenjski dogodki (npr. smrt družinskega člana) povzročijo stres. Odzivi na stres so lahko ali čustveni ali duševni. Stresa se najlažje znebimo z nekaterimi tehnikami sproščanja, s katerimi na tak način dolgoročno preprečujemo pojavljanje duševnih in telesnih motenj.

Metode sproščanja razdelimo v pet glavnih skupin:

1. **Urjenje dihanja** pomeni zavestno dihanje, pri katerem poskušamo ugotoviti, ali dihamo kratko, površno, hlastno ali prisiljeno. Skoncentriramo se na različne dele našega telesa in poskušamo dihati navznoter v celotno telo in ne le v pljuča ali trebušno prepono.

2. **Sprostitev mišic** je zasnovana na nasprotjih. Mišice izmenoma napenjamo in sproščamo. Vaje za sprostitvev mišic so enostavne: posamezne mišice za nekaj sekund močno napnemo, tako da že začutimo rahlo bolečino. Po sprostitvi pride v mišice veliko krvi, tako mišice postanejo tople in težke. Na ta način se vsestransko sprostimo.

3. **Spremenjena drža**: pogosto jo uporabljamo podzavestno, ko na primer iztegnemo roke nad glavo, nagnemo glavo navzdol ali spremenimo položaj sedenja, vendar se zmeraj vrnemo v staro - napeto držo. Večjo in prav tako daljšo sprostitvev bomo lažje dosegli, če bomo našo držo spreminjali zavestno in če bomo vaje ponavljali tako dolgo, dokler nam ne preide sproščena telesna drža v navado in jo telo sprejme.

4. **Masaža** spada med najbolj znane in najstarejše metode sproščanja. Masaža lahko spodbuja, pomirja, odpravlja napetost ali blaži bolečine. Klasična masaža z enakomernimi in tekočimi gibi v smeri krvnega obtoka izboljša prekrvavitev mišic in kože. Akupresura oz. masaža s pritiskanjem na različne točke lajša bolečine. Pri rolfanu, posturalni integraciji ali somi oz. na kratko pri psihomasažah so čvrsti prijemi usmerjeni naravnost na vezno tkivo in sproščajo telesno napetost, sproščajo pa tudi blokirana čustva in trdno zasidrane vedenjske vzorce.

5. **Koncentracija** je najbolj pomemben element pri tistih metodah, ki delujejo na osnovi avtosugestije. Ena od teh je avtogeni trening: človek se popolnoma koncentrira na cilj, ki ga želi doseči, da na primer postanejo določeni deli telesa topli in težki. S tem se mišice bolje prekrvavijo in s tem tudi bolj sprostijo. Koncentracija je v ključni vlogi tudi pri najrazličnejših oblikah meditacije; ne glede na to, ali skušamo doseči popolno sprostitvev z mantram – sveto besedo, na katero se skoncentriramo in ko skušamo odgnati neželene misli – ali pa se osredotočimo na lastno dihanje.

Številne sprostitvene vaje hkrati vsebujejo veliko različnih tehnik. Vedno pa morajo biti vključene dihalne vaje, saj je **pravilno dihanje osnova za prav vsako želeno sprostitvev**.



Slika 2 - PILATES

(vir: www.google.si, geslo: pilates)

3.3.4 DUŠEVNE AKTIVNOSTI

Nekateri ljudje imajo zelo dobro razvito sposobnost, da obvladujejo vzpone in padce svojega življenja. Iz dobrih in celo iz slabih izkušenj uspejo izvleči samo najboljše in tako ohranjajo izvrstno duševno počutje. Začetke dobrega duševnega počutja lahko pri človeku začenjamo zaznavati že v njegovih mladih letih. Torej to zagotovo ni nekaj, kar bi se zgodilo samodejno. Dobro duševno počutje je rezultat številnih povezav naše zavesti z našo podzavestjo in je posledica njenega analiziranja izkušenj in čustvenega odziva na vse, kar se ji je zgodilo v preteklosti. Na takšen način lahko učinkovito razumemo, kako naše razmišljanje in naša čustva vplivajo na naše odzivanje, kar je zelo pomembna prva stopnja doseganja osebnega duševnega wellnessa. Dva temeljna vidika osebnega duševnega wellnessa sta *duševno* in *čustveno* zdravje.

Pomembno vlogo pri tem ima naša pozitivna naravnost do samega sebe, do drugih ljudi, do življenja nasploh. Ta je marsikomu že položena v zibelko, drugi pa se morajo zanjo potruditi in si jo priboriti. Zelo pomemben je tudi smeh, s katerim izražamo veselje in srečo z obrazno mimiko. Smeh je posledica pozitivne naravnosti in pozitivnih čustev sreče, ki nas preplavijo.

Predstavlja vzorec osebe, ki izraža znake in znamenja dobrega duševnega wellnessa, in vzorec osebe, ki nima dobrega duševnega wellnessa oz. je duševno nezdrava oseba.

Oseba z dobrim duševnim wellnessom:

- ↳ ima samozaupanje
- ↳ najde pomen in smisel življenja
- ↳ zdravo izbira
- ↳ je prilagodljiva in se znajde v vsaki situaciji
- ↳ se počuti udobno in prijetno z drugimi ljudmi
- ↳ sprejme druge takšne, kot so
- ↳ lahko daje in sprejema ljubezen
- ↳ je odgovorna za svoja dejanja
- ↳ ne išče opravičil za osebne napake
- ↳ na probleme življenja gleda pozitivno
- ↳ načrtuje vnaprej in si postavlja dosegljive cilje
- ↳ pomisli, preden odgovori s čustvi
- ↳ učinkovito obvladuje stres
- ↳ spoštuje druge ljudi
- ↳ skrbi za varovanje narave
- ↳ ni sebična

Duševno nezdrava oseba:

- ↳ ima premalo samozaupanja, samospoštovanja in ima slabo predstavo o sebi
- ↳ ne najde pomena in smisla življenja
- ↳ je okorela in ni pripravljena na spremembe
- ↳ se ne počuti udobno z drugimi ljudmi in je osamljena
- ↳ čuti rasistične, etnične, spolne, starostne, homofobične ali kulturne predsodke
- ↳ težko naveže stik z drugimi ljudmi
- ↳ pogosto ravna nezrelo in neodgovorno
- ↳ krivi druge za svoje napake
- ↳ nima načrtov za prihodnost
- ↳ je brez lastnega mnenja in se odziva lahkomiselno
- ↳ na obvladuje stresa ali stresnih situacij
- ↳ ni močna in odporna
- ↳ ne spoštuje drugih ljudi
- ↳ ne spoštuje narave
- ↳ je sebična

Vsako dejavnost v življenju, ki se je lotimo z jasnim namenom, da se naučimo kaj novega, imenujemo duševna aktivnost. Te aktivnosti lahko vsebujejo tudi sprejemanje kulturne ponudbe in so zato lahko pomembni sestavni del v mozaiku wellnessa.

3.4 SPLOŠNO O WELLNESSU V TUJINI

Tako kot se gospodarska razvitost spreminja od države do države, tako se spreminja tudi wellness. Združene države Amerike sprejemajo wellness filozofijo na čisto drugačni ravni kot Slovenija. Dobro razvito wellness infrastrukturo imajo tudi Nemčija, Avstrija in Švica, zadnje čase pa jih dohitevata tudi Češka in Madžarska, ki se ponašata z daljšo zdraviliško tradicijo. Močno konkurenčne so tudi Indija, Šrilanka in Tajsko, katerih prednost je predvsem v ugodnem razmerju med ceno in kakovostjo.

V večini evropskih držav je wellness – za razliko od ZDA - najbolj uveljavljen v turizmu. Veliko število lepotnih salonov, fitnessov, kopališč, savn... nam sicer potrjuje, da se tudi tu wellness počasi uveljavlja v vsakdanjem življenju, a na žalost res le počasi. V ZDA je wellness že sprejet kot način življenja, medtem ko v večjem delu Evrope wellness še vedno vidimo le kot izredno dobro marketinško potezo, ki bo pripomogla k večjemu številu turistov in večji izkoriščenosti kapacitet. Splošno mnenje je, da je wellness dosegljiv vsakemu posamezniku, a le malo se jih trudi živeti po wellness filozofiji. Večji del prebivalstva se skoncentrira le na eno sestavino wellnesa – ponavadi na zdravo prehrano ali telesno aktivnost – ostale pa zapostavijo. Wellness kot način življenja se le počasi sprejema med Evropejci, medtem ko za večji del prebivalcev v ZDA že nekaj čisto običajnega.

3.5 WELLNESS V VELIKI BRITANIJ

Na angleško govorečem področju v turizmu ne uporabljajo izraza »*wellness*«, temveč »*spa*«. Objekti se večinoma imenujejo »Day Spas« in ne wellness centri. Day Spas poleg lepotilnih storitev nudijo tudi šport oz. fitness, sprostitveni trening, azijske zdravilne metode, svetovanje v prehrani in včasih tudi medicinsko podprte terapije.

Angleško združenje zdravilišč ima pojem »spa« razložen na tri načine, s treh različnih vidikov.

1. vidik: *zgodovinski*

Spa je bil blagoslovljen izvor oz. kraj, ki je bil znan po tem, da so izvirske vode ozdravljale nekatere bolezni in prinašale olajšanje. Vode naj bi vsebovale močne duhovne povezave in mističnost.

2. vidik: *tradicionalni*

Skozi zabavo in druženje vzpodbujena rekreacija in sprostitvev v različnih centrih. Ti centri zdravljenja in okrevanja so temeljili predvsem na hidroterapiji pod medicinskim nadzorom.

3.vidik: *sodobni*

Spa centri (wellness centri) so ustvarjeni za ponujanje fizičnega in čustvenega ugodja. Če je le možno, uporabljajo za osnovo vodo (mineralne izvore). Sodoben spa omogoča sprostitvev, rehabilitacijo ter lajšanje zdravstvenih težav; prav tako pa tudi različne terapije, beauty programe, masaže... Pri ustvarjanju primerne okolja je potrebno upoštevati različne posebnosti lokacije in naravne danosti.

Mednarodno spa združenje (ISPA) kategorizira 7 različnih tipov spa-ja:

- ≈ dnevni spa (day)
- ≈ destinacijski spa (destination)
- ≈ zdravstveni spa (medical)
- ≈ mineralni izvori (mineral springs spas)
- ≈ hotel spas (spa hotel)
- ≈ spa na ladji (cruise ship)
- ≈ klubski spa (club)

3.6 WELLNESS V NEMČIJI

Wellness se je v Nemčiji pojavil šele ob koncu 80 let in zajema predvsem pojmovanje zdravja. Namenjen je tako posamezniku kot različnim skupinam (družinam, občinam, političnim in verskim organizacijam). Tu najdemo več različnih modelov wellnessa. Greenberg in Dintiman pravita, da je wellness kot kolo, sestavljeno iz petih elementov: telesno, socialno, čustveno, duševno in duhovno zdravje. Vsi elementi naj bi bili enako pomembni. Model nemškega zdravstvenega pedagoga Hauga pravi, da wellness vsebuje pet komponent: samoodgovornost, telesno aktivnost, zavedanje in odpravljanje stresa, zdravo prehrano in okoljsko ozaveščenost. Wellness je opredelil kot »novo praktično usmerjenost in pragmatično pojmovanje zdravja, ki je osrednja točka kakovostnega življenja«¹. Martina Chalupa pa se je pri wellnessu osredotočila predvsem na tri čisto osnovne lastnosti – telesna, duševna in duhovna zrelost. Pomembno je predvsem zavedanje človeka kot samega, človeka v stiku s socialnim okoljem in človeka kot del velikega veselja.

Wellness je v Nemčiji prisoten predvsem v zdraviliščih in v hotelih. Že približno 1200 hotelov je ponudnik wellnessa. Wellness hotel v Nemčiji ima povprečno 80 ležišč, kar je veliko manj v primerjavi s hoteli v Avstriji in Švici. Njihova povprečna zasedenost je 60 odstotkov. Tu uporabljajo wellness storitve predvsem gostje, starejši od 65 let. Gostje so predvsem Nemci, nekatere med njimi napoti tudi zavarovalnica. Tako kot v vseh državah je tudi tu njihov prispevek veliko manjši kot je prispevek samoplačnikov. Samoplačniki se zaradi želje po boljšem počutju in sprostitvi odločajo za wellness centre – posledično lahko sklepamo, da se odločajo za večji spekter storitev in s tem za večjo potrošnjo. Če se človek sam odloči za odhod v wellness centre, ponavadi uporabi več storitev kot v primeru, če ga tja napoti zavarovalnica, saj ta omeji število programov. Infrastruktura nemških wellness centrov presega tako slovensko kot švicarsko, podobna pa je avstrijski. Glavna značilnost nemških wellness ponudnikov je v tem, da v primerjavi z ostalimi državami nudijo največji spekter različnih storitev. V povprečju se manj posvečajo individualnim obravnavam in so manj specializirani na področju prehrane. Upoštevajo vse 4 temeljne sestavine wellnessa, le v različnem obsegu.

¹ Slavka Gojčič, Wellness (Ljubljana: GV Založba, 2005)

3.6.1 NEMŠKO ZDRUŽENJE ZA WELLNESS (DWV)

Leta 1990 so v Nemčiji ustanovili DWV (Deutsche Wellness Verband) oziroma *Nemško združenje za wellness*. DWV od leta 1997 sodeluje tudi s partnerskim združenjem *Nemški wellness hoteli* (WHD). Sodelujeta predvsem na marketinškem področju. Vsi člani združenj morajo upoštevati veliko različnih določil in izpolniti visoko število zahtevnih kriterijev.

Nemško wellness združenje je postavilo stroge kriterije, ki jih morajo izpolnjevati člani, če želijo pridobiti naziv »wellness«. Kategorizacija wellness hotelov se označuje s tremi, štirimi in petimi zvezdicami. Poskusna doba izdajanja potrdil oziroma certifikatov za wellness hotele se je začela oktobra 2006, dokončno pa bo uvedena marca 2007. Njihova želja je, da bi se povsod v Evropski uniji uveljavila le ta kategorizacija in da bi se kategorizacija wellness hotelov pojavila tudi v katalogih, saj bi tako omogočili potrošniku lažje odločanje in podrobnejši vpogled v wellness ponudbo². V hotelu Erbprinz v Ettlingtonu imajo že napisane standarde za wellness v samem hotelu.

Dobro počutje – ta aspekt je za uporabnike wellnesa na prvem mestu. Da bi bil wellness paket tudi paket dobrega počutja, je treba upoštevati različne faktorje. Prijetni ambient in funkcionalnost wellness predela, kakovost wellness storitev, izobraženost in kvalifikacija delavcev, vsakdanja ponudba gibanja (npr. aerobika), uravnotežena, zdrava in okusna kuhinja, individualnost – to so le nekatere točke, katere gost visoko vrednoti. Zaradi tega je nemško zdraviliško združenje razvilo ostre kriterije, po katerih so oz. bodo preverjali vsak hotel posebej. Pri preverjanju hotelov so pazili predvsem na to, da so dobili oceno s strani gostov in da so na takšen način izvedeli dejansko kakovost hotela. Pri tem jim je bilo pomembno, da gostu prikažejo raven in kakovost hotela, kajti noben wellness hotel ni enak drugemu. Vsaka hiša ima svoje posebne – izstopajoče, kakovostne plati. Tako lahko hotel dobi največ 5 wellness zvezdic. Sprejeti so samo hoteli, ki izpolnjujejo pogoje za najmanj 3 wellness zvezdice. Vsi podeljeni certifikati so veljavni tri leta. V teh treh letih se vsako leto izvede *mystery-check* (skrivni pregled) v vseh hotelih. Ko pretečejo tri leta, se hotel ponovno preveri po enakih kriterijih kot prejšnjokrat. Tako imajo gostje garancijo, da je kakovost hotela konstantna, nespremenjena in da je kotiček za dobro počutje res izvrsten.

² Simone Spohr, Zertifizierung startet, *Touristik Report* (20/06), str. 56

Spodaj navajava obnovo obsežnih kriterijev za pridobitev wellness zvezdic.

3 zvezdice

- wellness ponudbe naj izdelava in izvaja ustrezno kvalificirano osebje
- najmanj 80% tega strokovnega osebja se mora redno udeleževati nadaljnjega izobraževanja
- najmanj 1-krat na dan se wellness predel v hotelu pregleda in očisti
- vse ponujene wellness ponudbe se morajo redno izvajati
- glavni delež gostov v hotelu so gostje, ki iščejo mir in oddih
- wellness ponudbe morajo vsebovati najmanj 2 aktivna elementa (pohod, tai chi...)
- hotel mora ponujati pregledno ponudbo vitalnih jedi
- hotel mora ponujati najmanj 5 različnih wellness ponudb, ki se jih lahko rezervira
- izdelava wellness ponudb mora dopuščati dnevni prihod
- o wellness ponudbi hiše se mora redno informirati gosta preko informacijskih map v sobah, svetovanja ...
- misel wellnessa se mora občutiti v celotnem hotelu

4 zvezdice

4 wellness-zvezdice vsebujejo tudi vse kakovostne kriterije 3 wellness zvezdic.

- opremljenost/ponudba v wellness predelu mora ustrezati visokim zahtevam
- hotel se zaradi specializirane ponudbe, uporabe in usmerjenosti razlikuje od drugih hotelov
- wellness ponudba se lahko rezervira do enega dneva pred prihodom
- wellness predel mora biti iz vseh hotelskih sob za goste dosegljiv preko notranjih prostorov
- celoten wellness predel mora biti nekadilski
- prostori, v katerih se uporablja blato, thalass, fango... in v katerih se izvajajo oljne masaže itd., morajo biti opremljene s tuši
- wellness predel mora biti na delovni dan dostopen najmanj 6 ur
- pri gostovi izbiri wellness programov mu mora biti ponujena strokovna pomoč – svetovalec
- gostu mora biti ponujen anketni vprašalnik o njegovem zadovoljstvu z wellness ponudbo in s hotelom
- zagotovljen mora biti enostaven, neproblematičen proces plačila za zahtevane wellness storitve

5 zvezdic

5 wellness zvezdic vsebuje tudi kakovostne kriterije 3 in 4 wellness zvezdic.

- oprema in ponudba morata ustrezati najvišjim zahtevam
- wellness predel v hotelu mora biti odprt od ponedeljka do nedelje
- prostori wellness predela morajo biti svetli – v njih mora prevladovati dnevna svetloba
- wellness ponudbe morajo biti na voljo skozi celoten delovni čas in ne le ob določenih urah
- gostom mora biti na voljo trener, ki glede na gostove sposobnosti in želje, določi najboljši fitnes program; na voljo mora biti tudi svetovalec za wellness programe (prednosti in slabosti) z možnostjo sestave individualnega wellness programa
- wellness predel se, na gostovo željo, odpre tudi izven delovnega časa
- zaposlen mora biti t.i. »nagovorni partner«, ki je vsem na voljo za informacije o wellnessu
- hotel mora imeti ustrezno gastronomsko ponudbo (dietna...) z možnostjo svetovanja
- gostu mora biti na voljo ustrezna strokovna literatura, s katero se lahko informira o uporabi in koristih wellness ponudbe oz. programov ter o svoji prehrani

Vsi člani Nemškega združenja za wellness se morajo obvezati, da bodo redno preizkušali svojo kakovost s stalnim anketiranjem gostov in z rednim izobraževanjem delavcev...

Da bi zagotovili kakovost, se v vseh novih wellness ponudnikih nastanijo (ponavadi opravijo dve nočitvi) profesionalni preizkuševalci kakovosti. Objekt ocenjujejo na osnovi 750 kriterijev.

Objekte ocenijo s tremi različnimi stopnjami:

- "Exzellent" - 90 - 100 % (odlično)
- "Sehr gut" - 75 - 89 % (zelo dobro)
- "Gut" - 60 - 74 % (dobro)

3.6.2 WELLNESS V NEMŠKIH ZDRAVILIŠČIH

Nemško združenje zdravilišč zagovarja stališče, da wellness ni merljiv. Wellness mora temeljiti na nemških normah za zdravilišča, ki pa v enakem razmerju upoštevajo: zdravstvo in terapije, naravo in kulturo, gibanje in sprostitvev ter komunikacije in doživetja. Vse te norme se navezujejo na dolgo zdraviliško tradicijo, ki je v središče vedno postavljala posameznika.

Wellness v zdraviliščih temelji na 10 minimalnih kriterijih, ki se usmerjajo na ohranjanje zdravja in preventivo:

- temelji na celostni medicinski obravnavi (wellness mora biti usmerjen predvsem na medicinsko obravnavo, na razpolago mora biti zdravnik, prehrano ureja ustrezno usposobljeno podjetje)
- temelji na nemških normah za zdravilišča (zaščita zdravilnih izvorov, redne analize vode)
- wellness nadgrajuje zdraviliško kulturo
- wellness zagotavlja visoko raven kakovosti storitev
- wellness se vključuje v celotno infrastrukturo zdraviliškega kraja
- wellness mora imeti širok spekter ponudbe (aktivnosti na prostem, telesne aktivnosti, sprostitve, lepotne nege, antistres programi ...)
- wellness je vključen v zdraviliški program (prostori za kontakte, knjižnica ...)
- wellness je povezan z naravnimi danostmi zdraviliškega kraja (kolesarjenje, sprehajalne poti, kolesarske poti i...)
- wellness vzpodbuja druženje med ljudmi (prireditve, tečaji, izleti ...)
- wellness vzpodbuja pozitiven odnos do življenja in doživetij ter življenjskega stila

3.7 WELLNESS V ZDRUŽENIH DRŽAVAH AMERIKE

Wellness kot filozofija življenja se je najprej razvil v ZDA. Skozi leta se je wellness razvijal na različne načine. Različni ljudje so razvijali različne modele wellnessa, ki so vsi temeljili na 4 osnovnih sestavinah: zdravi prehrani, telesnem fitnesu, sprostitvi in duševni aktivnosti. Eden izmed bistvenih predstavnikov je Donald Ardell, ki je leta 1977 izdal zelo uspešno knjigo *Visoka stopnja wellnessa – druga možnost za zdravnike, zdravila in bolezni*. Poudarjal je predvsem samoodgovornost in okoljsko ozaveščenost. Naredil je tudi več raziskav, zakaj se je wellness v ZDA tako razširil. Omenil je veliko različnih razlogov, o najpomembnejših vzrokih več v naslednjem odstavku.

V ZDA so na ljudi poskušali vplivati predvsem skozi variacije publikacij. Nekatere knjige opozarjajo predvsem na potrebo po samoodgovornosti za zdravje (O novih pogledih na zdravje, La Londe, 1974), nekatere pa na celovitost osnovnega pojma wellnessa in na nujnost reform za ureditev zdravstvenega sistema (Razsežnosti medicine, Blue Cross Association, 1977). K razširitvi wellnessa so pripomogla tudi ameriška podjetja, ki so v wellnessu našla rešitev za mnoge probleme. Zdravstveno varstvo za zaposlene je postajalo čedalje dražje, delavci so zaradi stresa in monotonosti dela čedalje pogosteje odhajali na bolniške, zapuščali podjetja itd. Podjetja so spoznala, da je wellness večstransko koristen in uporaben. Večje družbe so začele najemati posamezne programe za promocijo zdravja, organizirali so lastne centre za zaposlene in družine zaposlenih. V centrih so zaposleni lahko izbirali med različnimi programi in tečaji, kot na primer: tečaji za prenehanje kajenja, pitja alkohola, sprostitveni programi, fitnes ... S tem so zmanjšali svoje stroške za zdravstvo zaposlenih, zmanjšali izostajanje od dela, povečali javni ugled podjetja, dvignili produktivnost delavcev in pa predvsem njihovo moralo in veselje do dela. Seveda je izvajanje wellnessa v podjetjih

predvsem odvisno od vrste dela (npr.: več odgovornosti na delovnem mestu – več sprostitev tehnik).

Širjenju wellnessa je pomagalo tudi naraščanje zavedanja o povezavi med telesnostjo in duševnostjo. Vključevanje psiholoških dejavnikov v wellness programe je še posebej pritegnilo ljudi. Prav tako se je zaradi intenzivnega razvoja tehnologije v šestdesetih letih še posebej povečalo zanimanje ljudi za alternativo – posledica strahu pred velikim napredkom.

Ker so ljudje iz dneva v dan živeli bolj in bolj stresno, odtujeno drug od drugega, so si zaželeli tudi prostora za srečevanje z drugimi ljudmi – pogovor. In wellness jim je nudil tudi to. Ko pa so znanstvene raziskave še potrdile, da je dolžina življenja povezana s kakovostjo življenja in zdravjem, so Američani ugotovili, da jim wellness nudi preprosto vse: sprostitvev, užitek, duševno dozorevanje, druženje in boljše fizično počutje.

V ZDA se je wellness razširil ne le na podjetja temveč tudi na univerze. William Hettler je bil zdravnik in direktor Študentske organizacije za zdravje na univerzi v Winsconsinu na Stevens Pointu. Bil je prvi, ki je pripravil obsežne wellness programe na univerzah. Njegov model wellnessa je bil zelo popularen, saj so ga pomagali sestavljati in voditi študentje. Bil je vzor številnim kolidžem in univerzam po vsej severni Ameriki. Temeljil je na zavestnem ravnanju in odgovornosti na različnih področjih (fitnes in prehrana, čustvena inteligenca, socialni odnosi, duševni fitnes, duhovna zavest ter zadovoljstvo z delom). Zavzemali so se za usklajenost in ravnovesje vseh šestih sestavin (ne moremo govoriti o visoki naravnosti k wellnessu, če je človek nečlovečen in ciničen, a se ukvarja s telesno aktivnostjo in se zdravo prehranjuje).

3.8 WELLNESS V AVSTRIJI

V Avstriji so se na prelomu stoletja odločili, da dosežejo svoj cilj – da bi postali številka 1 med destinacijami zdravja v Evropi. To bodo skušali doseči z različnimi ukrepi. Uvedli so znak kakovosti - "*Best Health Austria*", ki predstavlja novo blagovno znamko avstrijskega zdraviliškega turizma. Ta znak se lahko dodeli različnim objektom – tako zdraviliščem kot wellness hotelom, termam ... Lahko se dodeli tudi destinaciji ali več partnerjem. Znak kakovosti se podeli v kategoriji bronast, srebrn, zlat.

Izhodišča za izpolnjevanje kriterijev so:

- vodenje (osebno angažiranje)
- storitve (opis postopkov, razpoložljivost, individualne potrebe)
- usmerjenost na stranke (analiza gostov, ocena, feedback)
- usmerjenost na sodelavce (pridobivanje informacij od sodelavcev, postopek)
- sodelavci (osnovna kvalifikacija, odgovornost, nadaljnje usposabljanje)
- usmerjenost na širšo družbo (socialno angažiranje)
- partnerstvo in resursi (regionalnost in narava, prehrana, služba reklamacij, higiena)
- politika in strategija (filozofija, cilji, vsebina, inovativnost, eksterna komunikacija)
- ključni kazalniki (ustrezni kazalniki)

Best Health Austria ponuja tudi nove oblike izobraževanj in nadaljnjih usposabljanj za zaposlene. Ti se izobražujejo najmanj 21 dni – glede na dolžino trajanja in uspešnost dobijo tudi različne nazive (podpornik, profesionallec, specialist in ekspert).

Drugače pa v Avstriji obstajata 2 glavna nosilca wellness ponudbe – »*Vitek in lep*« (*S&S*) ter hotelska veriga »*Wellness Austria Hotels*« (*WAH*).

3.8.1 HOTELSKA SKUPINA »*VITEK IN LEP*«

Hotelska skupina *S&S* združuje okoli 60 hotelov, večina jih je kategorizirana s štirimi ali petimi zvezdicami. Njihova infrastruktura je dobro razvita. Hoteli so sodobno opremljeni, nudijo kombinacijo storitev: wellness storitve + lepotna nega skupaj s seminarsko ponudbo. Visok odstotek gostov prihaja iz tujih držav, večina so samoplačniki. Združenje od svojih članov zahteva, da je v njihovi ponudbi prisotno osnovnih 5 elementov:

- prehrana (makrobiotska, diete ...)
- gibanje (vadba ob prisotnosti strokovnjakov)
- duševni trening ali aktivna sprostitev (v primernih prostorih strokovno izvedena vadba)
- telesna in lepotna nega (obsežna ponudba s strokovno usposobljenim osebjem)
- široka zasnova hotelske infrastrukture (nekadilski prostori, ekološka ozaveščenost)

3.8.2 HOTELSKA VERIGA »*WELLNESS AUSTRIA HOTELS*«

Hotelska veriga *WAH* je razširjena predvsem na Tirolskem in vključuje okrog 30 hotelov s štirimi zvezdicami. Prepoznavna je po »all inclusive« ponudbi. Infrastruktura je podobna *S&S* hotelom, razlika je predvsem v starosti gostov – *WAH* obiskujejo predvsem mlajši potrošniki, 50% izmed njih predstavljajo ženske. Pri njih je največji poudarek na wellness infrastrukturi, ki mora biti obsežna (savne, masaže, gibanje, trgovine z wellness izdelki). Natančni so tudi glede ponudbe sprostitev in oskrbe (animacije, rekreacija) ter glede kulinarike, ki pa je »all inclusive« (vse vključeno v ceno).

V Avstriji so glede wellness storitev izredno močni. Velik poudarek dajo na lepotne nege, duševno sprostitev in kulinarično ponudbo. Znani so tudi po posvečanju posamezniku.

3.9 WELLNESS V SLOVENIJI

3.9.1 ZGODOVINA

Začetki izkoriščanja slovenskih termalnih vrelov segajo daleč nazaj, celo v čas Rimljanov. Med prve izkoriščene vrele spadajo: Rimske Toplice, Laško, Dobrna in Rogaška Slatina. Neme priče začetkov term so recimo zahvalni kamen rimskega podžupana. V dokumentih Henrika Istrskega najdemo zapiske o Dolenjskih toplicah že leta 1228. Tudi znani Slovenci, kot sta npr. Valvasor in Anton Aškerc, hvalijo zdravilno moč termalnih vrelov.

Prezreti ne smemo švicarskega padarja Arnolda Riklija, ki je bil pionir na področju zdraviliškega turizma. Uveljavil je svoj sistem zdravljenja, katerega vodilo je bilo "voda seveda koristi, še več pa zrak in največ svetloba". Njegovo zdravljenje je vključevalo zelo strog urnik, termalne kopeli, sprehode, vegetarijansko prehrano in kopanje v jezeru ter sončenje. Blejcem je prvi pokazal, kako se lahko z zdraviliškim turizmom dobro zasluži.

Ob koncu 19. st. so zdravilišča v Evropi postala središče kulturnega in drugega družabnega dogajanja, kar je dobro vplivalo tudi na slovenska zdravilišča. Zdravilišča je zelo zaznamovalo leto 1957, ki šteje za začetek organiziranega poslovnega sodelovanja zdravilišč. V začetku šestdesetih let je bilo večini gostov omogočeno uživanje zdravilišč s pomočjo raznih družbenih skladov. Vendar pa je v sredini šestdesetih let takratna zvezna skupščina Jugoslavije spremenila Zakon o zdravstvenem varstvu in socialnem zavarovanju, kar je imelo za posledico odpravo pravice do zdraviliškega zdravljenja. Zdravilišča, ki so bila rehabilitacijski centri in ne zdravilišča v evropskem smislu, so svoje goste obdržala. Po tej slabi izkušnji so se slovenska zdravilišča osredotočila na druge ciljne skupine gostov ter se začela uveljavljati pri domačih in tujih gostih.

3.9.2 OPREDELITEV ZDRAVILIŠKE DEJAVNOSTI V SLOVENIJI

S 87 termalnimi izviri na tako majhnem območju se Slovenija uvršča med države z največjim povprečjem balneoško zanimivih in uporabnih vod. Med najstarejša zdravilišča spadajo tista, ki so se nahajala ob starorimskih prometnicah. Ob iskanju nafte in zemeljskega plina v Sloveniji smo odkrili kar nekaj novih izvirov, ki so botrovali nastanku novih, sedaj že uveljavljenih zdravilišč (Terme 3000, Lendava, Ptuj, Terme Olimia, Zreče). Zaradi balneokemičnih lastnosti posameznih kationsko-anionskih sestavin in plinov, predvsem ogljikovega dioksida, spadajo izviri v Sloveniji med zdravilišča s pitnimi hladnimi mineralnimi vodami. Med svetovno znane zdravilne vode spadajo mineralne vode iz Radenske in Rogaške Slatine. Ostali izviri se uvrščajo med akroterme, katerih značilnost je manjša količina mineralov ter višja temperatura na izviru (najmanj 20°C).

3.9.3 STATUS SLOVENSKEGA NARAVNEGA ZDRAVILIŠČA

V Sloveniji beseda zdravilišče pomeni zdravilišče, ki je vključeno v javno zdravstveno mrežo.

Zdraviliško zdravstveno dejavnost lahko izvajajo zdravilišča, ki izpolnjujejo naslednje pogoje:

- ≈ pridobljena verifikacija naravnega zdravilnega sredstva
- ≈ definirane indikacije in kontraindikacije
- ≈ izpolnjene strokovne in tehnične zahteve glede opreme in kadrov

Najpomembnejša naravna zdravilna sredstva so:

- termalna, termomineralna, mineralna voda
- morska voda in morska slanica
- blato organskega in anorganskega izvora
- klima, aerosoli, plini

3.9.4 ZDRAVILIŠKA DEJAVNOST V SLOVENIJI ZADNJIH PETNAJST LET

V Sloveniji imamo 25 termalno-zdraviliških centrov, od katerih jih ima 18 status naravnega oz. klimatskega zdravilišča, ter delujejo na področju javne zdravstvene mreže. 15 od teh jih je vključenih tudi v Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč. Tudi skupnost šestih termalno-rekreativnih centrov žanje lepe plodove sodelovanja. Na žalost imamo v Sloveniji le 3 klimatska zdravilišča (npr. alpska klima - Bled).

Vseh 15 zdravilišč, ki so v Skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč, ima verificiran status naravnega zdravilišča, kar jim omogoča opravljanje zdraviliškega zdravljenja, nekatera pa izvajajo tudi fizioterapije in specialistično-diagnostične dejavnosti. Razvitost slovenske skupnosti naravnih zdravilišč potrjuje predvsem dejstvo, da je to edina registrirana kolektivna blagovna znamka za zdraviliško združenje v Evropi.

Okoli 15% vseh gostov v slovenskih zdraviliščih je bolnikov, ki jih v zdravilišča napoti ZZS. Ker ta odstotek že nekaj let ostaja enak, so slovenska zdravilišča že pred leti začela iskati druge ciljne skupine gostov, predvsem iz tujine.

Poslovni rezultati slovenskih zdravilišč so ugodni in presegajo povprečje dejavnosti gostinstva in turizma. Te rezultate so zdravilišča dosegla z nenehnim vlaganjem v povečanje zmogljivosti, v širitve in izboljšanje ponudbe (vodna termalna zabavišča). Slovenska zdravilišča so v ospredju predvsem v uvajanju novih programov, med katere spada tudi wellness. Vlaganje v tujino (Bih, Hrvaška, Črna gora) ter preimenovanje zdravilišč (v večini slovenskih zdravilišč so v zadnjih 15 letih v svojem imenu zamenjali izraz "zdravilišče" za "terme") kaže na aktivno marketinško usmeritev.

3.9.5 PONUDBA NA SLOVENSKEM TURISTIČNEM TRGU WELLNESSA

Ponudniki wellnessa v Sloveniji

Pojem wellness se je v letu 2002 prvič uporabil v turističnem katalogu Slovenske turistične organizacije, v katerem so se predstavili nekateri slovenski wellness ponudniki.

Za naju najpomembnejša skupna značilnost predstavljenih ponudnikov je bila ta, da posamezni programi niso vsebovali vseh 4 temeljnih sestavin wellnessa (zdrave prehrane, telesni fitness, duševne aktivnost, osebna sprostitvev). Menimo, da je to bila posledica pomanjkanja znanja o filozofiji wellnessa (zamenjava pojmov wellness in wellness turizem).

V Evropi se wellness najprej pojavlja v povezavi s turizmom in ne kot individualno izoblikovan življenjski stil kot v ZDA. Pionirji slovenske wellness ponudbe so zdravilišča ter predvsem hoteli višjih kategorij na slovenski obali.

SWOT analiza slovenskih zdravilišč v wellness turizmu ³

S-prednosti	W-slabosti
<ul style="list-style-type: none">- kakovost in raznolikost naravnih virov, ki so osnova za oblikovanje medicinskega wellnessa- dolgoletna zdraviliška tradicija na področju preventivnega zdravljenja(programi MPO, druga preventiva)- visoka raven izvajanja zdravstvenih storitev- zdraviliški strokovnjaki z bogato zdraviliško doktrino- velika in raznolika ponudba sodobne termalno-rekreacijske ponudbe- dobra organiziranost in povezanost zdraviliškega turizma- visok delež vračajočih se gostov- velika kompatibilnost z drugimi oblikami turizma (športnim, seminarskim, zdravstvenim, kulturnim)- individualno obravnavanje, ki se vedno bolj uveljavlja- "osvajanje" novih ciljnih skupin (mladi, mlade družine)	<ul style="list-style-type: none">- pomanjkanje strokovnjakov za alternativna področja turistične ponudbe wellnessa- slaba prepoznavnost in neorganiziranost slovenskih ponudnikov wellnessa- slabo poznavanje trendov in premajhna kreativnost pri oblikovanju in širjenju wellness programov- velike razlike v kakovosti in raznolikosti wellness ponudbe med zdravilišči in drugimi turističnimi ponudniki wellnessa- slabo sodelovanje krajevnih ponudnikov storitev za dobro počutje telesa, duha in duše- pomanjkanje ustreznih standardov za uvrstitev med ponudnike wellnessa- pomanjkanje ustreznih standardov pri izvajanju wellness storitev- slabo poznavanje pričakovanj, potreb in želja potencialnih gostov- "mešanje" posameznih ciljnih skupin gostov

³ Slavka Gojčič, Wellness (Ljubljana: GV Založba, 2005)

O-priložnosti	T-nevarnosti
<ul style="list-style-type: none"> - daljšanje povprečne življenjske dobe prebivalstva - splošna težnja k hedonizmu, lepoti, mladosti in naravnosti - bližina ciljnih trgov - sorazmerno neokrnjena narava - veliko različnih naravnih danosti na majhnem prostoru - varna in mirna dežela - relativno ugodno razmerje med kakovostjo in ceno - vedno večja zdravstvena ozaveščenost prebivalcev o vplivu zdravja na spremembo življenjskega sloga - sorazmerno visok delež tujih gostov iz države, kjer je tovrstna ponudba že razvita – že razvito povpraševanje - izobraževanje slovenskega prebivalstva na področju ohranjanja in krepitve zdravja - članstvo v Evropski uniji 	<ul style="list-style-type: none"> - slaba prepoznavnost na tujih trgih - pomanjkanje ustreznih nastanitvenih zmogljivosti višje kakovosti - neustrezno razmerji med ceno kakovostjo – nezadovoljstvo gostov - svetovna gospodarska recesija - velika konkurenca drugih srednjeevropskih ponudnikov (Madžarska, Češka, Slovaška, Bolgarija ...) - velika konkurenca "eksotičnih" držav z nizko ceno delovne sile

Slovenska turistična organizacija na svoji spletni strani pod pojmom wellness predstavlja zelo skromno število slovenskih ponudnikov - **33 ponudnikov**:

- ≈ wellness ob obali (3 ponudniki)
- ≈ wellness v gorskem svetu (1 ponudnik)
- ≈ druga ponudba wellnessa (19 ponudnikov)
- ≈ nova ponudba wellnessa (10 ponudnikov)

3.9.6. TERME OLIMIA



Slika 3 - RAZISKOVALCI PRED HOPELOM SOTELIA Z GA. STIPČIČ
(Vir: raziskovalci)

Prerajeno življenje ...

Terme Olimia so zrasle v pokrajini ob reki Sotli v kraju Podčetrtek, ki združuje dediščino prejšnjih stoletij in neokrnjenost naravnih lepot. Naravne tople izvire so morda poznali že Kelti in Rimljani, o čemer pričajo številna nahajališča iz tistih časov v okoliških krajih in v bližini term. Odkar pomnijo, so ljudje, sprva predvsem domačini, ne da bi kaj vedeli o kemični sestavi vode, obiskovali prijetno toplo vodo. Zadovoljni so ugotavljali, da preganja utrujenost, blaži bolečine in celi rane. Kot vir zdravja so sredi naravnih lepot in zanimive pokrajine vzniknile Terme Olimia.

Vabljeni v sanjavo Obsotelje, kjer vas pričakuje prerajeno življenje skozi celo leto.

Spoštljiva skrb za lastno telo, sproščanje za krepitev psihičnega ravnovesja, upoštevanje načel zdravega življenja, zavedanje lastnih moči za ohranjanje vitalnosti – vse to je zajeto v besedi wellness. V Termah Olimia je wellness način življenja. Po dnevih sproščanja z masažnimi dotiki, parami savn, kopelmi v termalnih vodah in drugih učinkovinah boste začutili, kako harmonično je lahko življenje.

Tu lahko vsakdo najde razvedrilo, ljubke prostorčke za razmišljanje in počivanje. Največ kar boste našli v Termah Olimia, je bogastvo občutij: ko človek obnavlja svoje zdravje, tu vedno najde, kar si želi in hoče poiskati.

V kraju, kjer dnevi tečejo drugače, se je iz čudežne reke rodila nova zvezda - Hotel Sotelia.

Posebno mesto - tu se srečata narava in luksuzno razvajanje. Zasnovan je za ljudi, ki zahtevajo najboljše. Posebnost hotela je njegova tesna povezanost z naravo. S svojo razgibano strukturo, zelenimi strehami in velikimi svetlimi površinami vas poveže s svojim zelenim okoljem. V svojem srcu Hotel Sotelia skriva prav poseben prostor. Sodoben center Spa Armonia, v tiem sozvočju z naravo, vam pomaga ponovno odkriti vašo pravo podobo. Sproščujoče vzdušje, gostoljubnost, tradicionalna in inovativna wellness ponudba so naša ponudba za vaše prerajeno življenje.

Terme Olimia s storitvami na področju sprostitve, oddiha, zdravja, lepote in dobrega počutja realiziramo svoje poslanstvo – postati nadpovprečni v panogi. Z vlaganjem v nove pridobitve in nova znanja želimo ostati prepoznavni ponudnik dobrega počutja in prerojenega življenja.

Da bi se lažje odločili, v katerem našem nastanitvenem objektu se boste nastanili, vam ponujamo kratke opise posameznih objektov.

Hotel Sotelia****



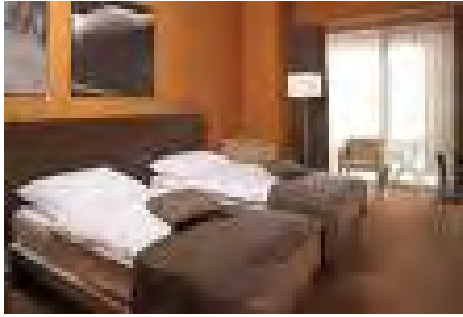
Slika 4 - LOGOTIP HOTELA SOTELIA (Vir: www.terme-olimia.com)

Hotel Sotelia je posebno mesto, kjer boste preživeli oddih z nasmehom na ustih. Kraj, kjer se srečata narava in luksuzno razvajanje. Celoten hotel je zasnovan za ljudi, ki zahtevajo najboljše. Sproščujoče vzdušje, luksuzen hotel, gostoljubnost, inovativna wellness ponudba ter čudovito okolje so naša obljuba za vaše prerojeno življenje v harmoniji z naravo. V hotelu je 137 dvoposteljnih sob, 4 apartmaji in 4 suite s kopalnico (s tušem ali kadjo), WC, TV Sat, radio, telefon, mini bar, sef, klimatska naprava ter garažna hiša. Vso udobje in uživanje hotel ponuja tudi v Spa Armonii, vrtcu ter v restavraciji, baru ali v vinoteki. Poseben prostor bodo našli tudi tisti, ki bodo prišli ustvarjati v dve veliki in eno manjšo kongresno dvorano. Hotel je s podzemnim hodnikom povezan z Aparthotelom Rosa, Hotelom Breza in Wellness centrom Termalija.



Slika 5 - NOTRANJOST HOTELA SOTELIA

(Vir: raziskovalci)



Slika 6 - NOTRANJOST SOBE V HOTELU SOTELIA
(Vir: raziskovalci)

Spa Armonia

V svojem srcu Hotel Sotelia skriva prav poseben prostor. Sodoben center Spa Armonia, v tihem sozvočju z naravo, vam pomaga ponovno odkriti vašo pravo podobo. Dobrodošli v svet sofisticiranega razvajanja. Omamne dišave, prijetna svetloba in skrbne roke terapevtov bodo postali vaši sopotniki pri razvajanju v Spa Armonii, kjer ponujamo: Facial treatments, Body and soul, Spa rituals, Body rituals, Herbal rituals, Anticelulitne nege in oblikovanje telesa, obloge oz. soft – pack ter različne masaže.



Slika 7 - MASAŽA Z VROČIMI KAMNI
(Vir: www.terme-olimia.com)

Hotel Breza****

Hotel Breza omogoča sprostitev v hotelskem bazenu ter nudi mnogo rekreativnih dejavnosti v zdravstvenem oddelku in telovadnici. Prijetne hotelske sobe bodo poskrbele za udobno bivanje, lenobne večere pa si lahko po želji popestrite z bogato animacijsko ponudbo.

Na voljo je 154 sob z 294 posteljami, ki so z balkonom ali brez, nudijo tuš, WC, mini bar, satelitsko televizijo in telefon z neposredno linijo. Sobe višje kategorije so klimatizirane, imajo pa tudi sefe za vaše dragocenosti. Podzemni hodnik povezuje Hotel Breza z Aparthotelom Rosa in bazeni Wellness centra Termalija.

Vas Lipa***

Vas Lipa je kot nalašč za vse, ki ne marate hotelskega vzdušja. Počitnice po meri vam bodo omogočili prijazni in lepo urejeni apartmaji za dva, tri, štiri ali pet oseb. V 25 hišah je 136 apartmajev s 541 ležišči.

Apartmenti, ki imajo dnevni in spalni prostor, kuhinjo in kopalnico, satelitsko televizijo, neposredno telefonsko linijo in talno ogrevanje, vam bodo omogočili bivanje, kakršnega ste vajeni doma. Le bolj počitniškega!

Za sproščujočo domačnost v vasi se boste lahko odpravili na trg s prodajalnami, gostiščem z restavracijo in kavarno ter živo glasbo.

Kamp Natura***

Med Sotlo in gozdnato Rudnico, med grajskim hribom nad Podčetrtkom in Sveto Emo, so razgledi po naravi zaznamovani s soncem, nebom in vodo. Tu že desetletja obstaja kraj za ljudi, ki se vračajo k naravi ne le zaradi izletov, temveč tudi zaradi bivanja pod vedrim nebom. Kamp Natura ob Termalnem parku Aqualuna s termalno vodo ponuja gostoljubje na 200 urejenih prostorih za kampiranje. Prostorji so komunalno opremljeni in primerni za postavitev stalnih počitniških hišic. Del prostorov je rezerviran za prehodne goste, ki lahko tu postavijo šotore ali prikolice. Kamp je odprt od 27. aprila do 15. oktobra.

Wellness center Termalija

Ko vas hitro življenje utruji in izprazni, vam Wellness center Termalija nudi popoln oddih. Vabljeni v prerojeno življenje, prežeto z barvami! Wellness center Termalija z več kot 2000 vodnimi površinami in s celovitim svetom izvernih barvnih savn je vrhunska privlačnost Term Olimia. Počivališča z visečimi stoli, whirlpooli, slapovi in kopeli, Spa&Beauty center, rdeča, vijolična, modra, zelena in oranžna savna z različnimi temperaturami, solna savna, savna v brunarici na prostem, japonska parna kopel, tepidarium, laconium, prvi orientalski hamam v Sloveniji, fitness, solarij, otroški kotichek, nudistične plaže in restavracija ter vrsta drugih privlačnih kotichekov vam zagotavljajo nepozabna doživetja sprostitve.



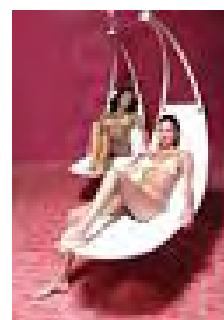
Slika 8 - LACONIUM OZ. POGOVORNA SAVNA



Slika 9 - VIJOLIČNA SAVNA



Slika 10 - NARAVNA SAVNA



Slika 11 - POČIVALIŠČE RDEČE SAVNE Z VISEČIMI STOLI



Slika 12 - SOLNA SAVNA

(Vir vseh fotografij: www.terme-olimia.com)

Spa & beauty center

V Spa&Beauty centru vas pričakujeta sproščenost in odlično počutje. Za prosojnimi stekli vrat se skrivajo individualni masažni prostori, ki omogočajo, da se ob podpori izšolanih terapevtov obrnete vase in se začitite v vseh svojih razsežnostih. Spretno roke maserjev ponujajo široko paleto storitev od klasičnih masaž, preko aromaterapij do skrivnostnih učinkovin iz daljnega vzhoda. Vedno na preži za novimi, a preizkušenimi, telesu in duši prijaznimi postopki, ki podpirajo dobro počutje in negujejo zdravje, uvajamo številne novosti.

V Spa&Beauty centru poskrbimo za več kot sprostitev, negovanost in telesno pripravljenost – popeljemo vas v daljne dežele, izpolnimo sanje in obudimo spomine. Odhajali boste prerojeni, polni življenjske radosti!



Slika 13 - ENERGETSKA MASKA ZA OBRAZ
(Vir: www.terme-olimia.com)

Primerjali smo tudi cene storitev pred in po uvedbi evra. Ugotovili smo, da so se cene vseh storitev podražile za okoli 11 %. Navajamo nekaj storitev:

Vrsta storitve	Cena pred uvedbo evra	Cena po uvedbi evra
Masaža Olimia	39,60	45
Masaža s toplimi kamni	39,60	44
TUI-NA masaža (50 min.)	31,30	35
Tradicionalna tajska masaža (90 min.)	49,70	55
Pantai Luar (60 min.)	49,70	55
Ročna masaža (40 min.)	28,80	32
Orientalški hamam	33	37
Čokoladna obloga (40 min.)	28,80	32
Oxygen power	41,30	46
Pedikura – klasična	24,60	27

4. PREDSTAVITEV REZULTATOV

Pri opredelitvi problema raziskave sva določili hipoteze. Nekatere sva ovrgli, nekatere pa potrdili.

Zastavili sva naslednje hipoteze:

1. Za pridobitve naziva wellness mora hotel izpolnjevati določene pogoje.

Prvo hipotezo sva ovrgli, ker sva od g. Rumbaka iz Skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč zvedeli, da zaenkrat ne obstajajo nobena pravila, po katerih hotel pridobi naziv wellness.

2. Wellness je namenjen samo kurativnem zdravljenju.

Drugo hipotezo sva delno ovrgli. Wellness je lahko namenjen kurativi, predvsem pa preventivi.

3. Wellness vključuje fizioterapevtske storitve.

Tretja hipoteza je delno pravilna, ker wellness vključuje več storitev, ne le fizioterapijo.

4. V Podčetrtku celovito ponudbo wellness storitev ponujajo Terme Olimia.

Na osnovi intervjuja sva to hipotezo potrdili.

5. Wellness je namenjen ljudem z visoko kupno močjo.

Naslednjo hipotezo sva delno ovrgli, ker si danes wellness storitve lahko privoščijo tudi ljudje s srednjo kupno močjo (zelo bogati Italijani hodijo v terme Abano, tisti z manjšim mošnjičkom pa prihajajo k nam)

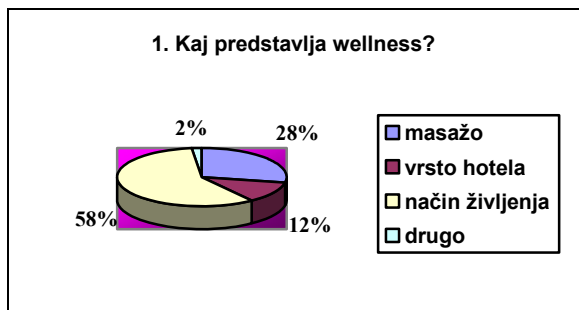
6. Wellness ponudba je v Sloveniji zelo prepoznaven produkt.

Naslednjo hipotezo sva ovrgli ker meniva, da je prepoznavnost wellnesa kot produkta slabša, kot je recimo v Avstriji.

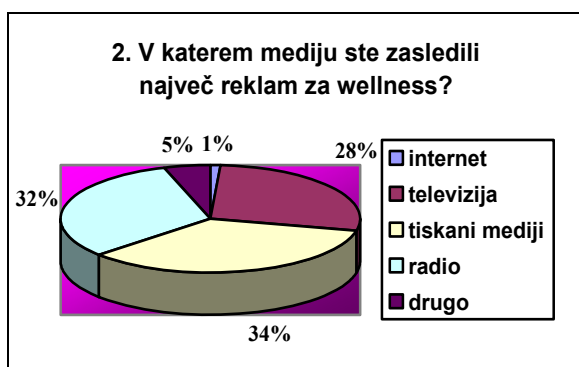
7. Wellness ponudba Term Olimia je zelo dobro promovirana.

Zadnjo hipotezo sva potrdili, saj se kaže tudi v zasedenosti kapacitet (83%). Veliko gostov se vrača nazaj. Promocija od ust do ust je najbolj učinkovita.

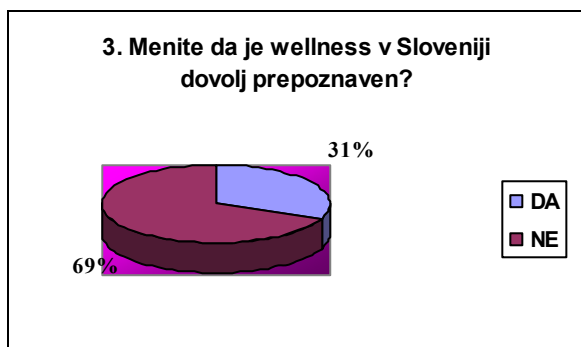
4.1 ANALIZA ANKET O WELLNESSU



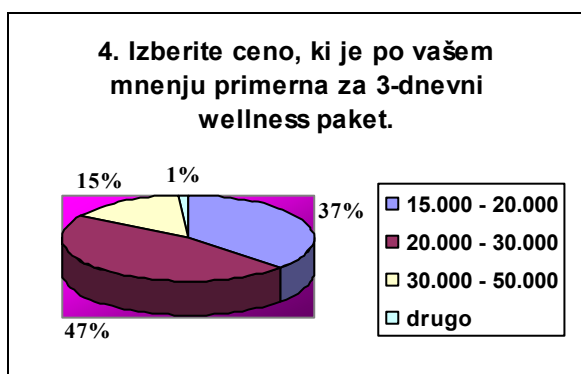
Ko sva začeli z raziskavo, si niti sami nisva najbolje predstavljali, kaj pomeni wellness. Zato naju je zanimalo, kaj o tem vedo naši dijaki. V nasprotju z najinim pričakovanjem jih je kar 58 % odgovorilo pravilno – da wellness predstavlja način življenja. Kot sva pričakovali, jih je kar nekaj (28%) odgovorilo, da predstavlja masažo. Na najino veliko presenečenje pa kar 12% dijakov meni, da je to le vrsta hotela.



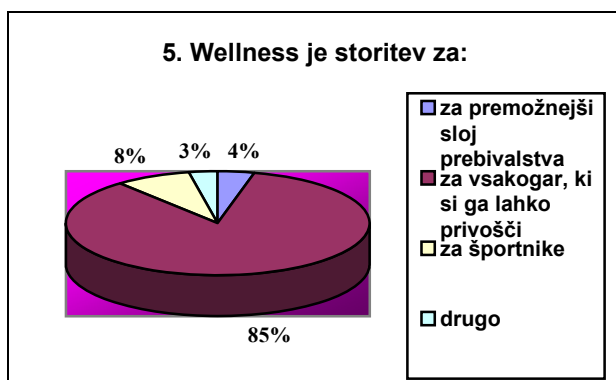
Zanimivo se nama je zdelo izvedeti, kje je wellness najbolj oglaševan. Ko sva o tem povprašali naše dijake, nam je 34% odvrnilo, da v tiskanih medijih, 32% na radiu, 28% dijakov je največ reklam zasledilo na televiziji, 1% na internetu, 5% pa drugje.



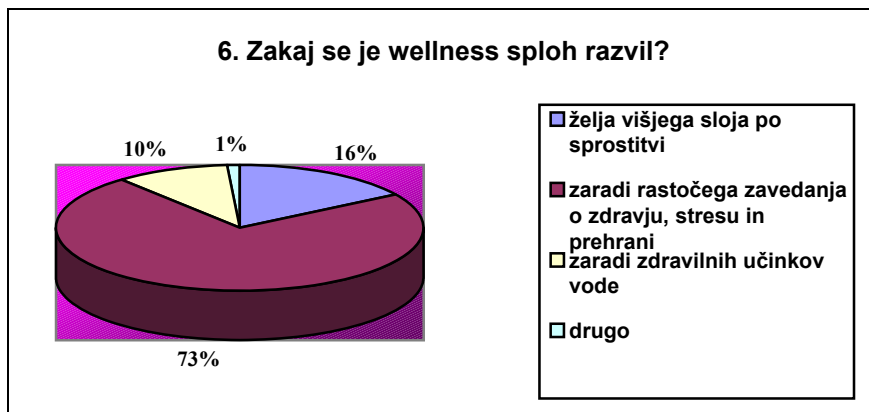
V najini hipotezi sva predvidevali, da je wellness ponudba v Sloveniji zelo prepoznavna, vendar kar 69% dijakov meni drugače, le 31% se z nama strinja. Lahko rečeva, da sva to hipotezo ovrgli.



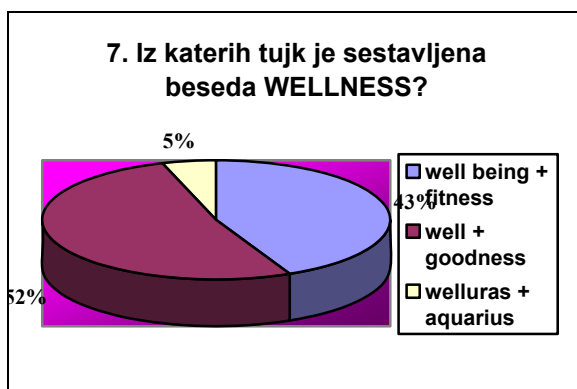
Pri zgornjem vprašanju naju je zanimalo, kaj si naši dijaki predstavljajo kot primerno ceno za 3-dnevni wellness paket. Kar 47% je izbralo ceno med 62,6 in 83,5 EUR (15.000-20.000 SIT), 37% ceno med 83,5 in 125,2 EUR (20.000-30.000 SIT) in le 15% jih je izbralo ceno med 125,2 in 208,7 EUR (30.000-50.000 SIT).



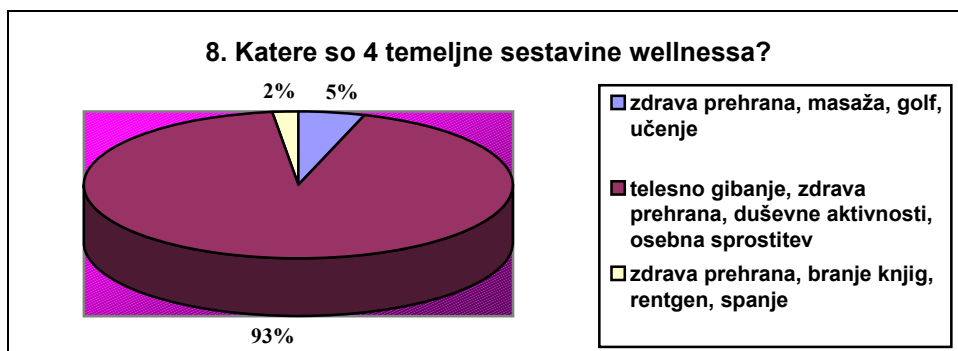
Postavili sva hipotezo, da je wellness namenjen samo ljudem z visoko kupno močjo. Ko sva o tem povprašali naše dijake, jih je 85% menilo, da je wellness namenjen vsakomur, ki si ga lahko privošči, 8% pravi, da je wellness izključno za športnike, in le 4% menijo, da je wellness namenjen premožnejšemu sloju prebivalstva.



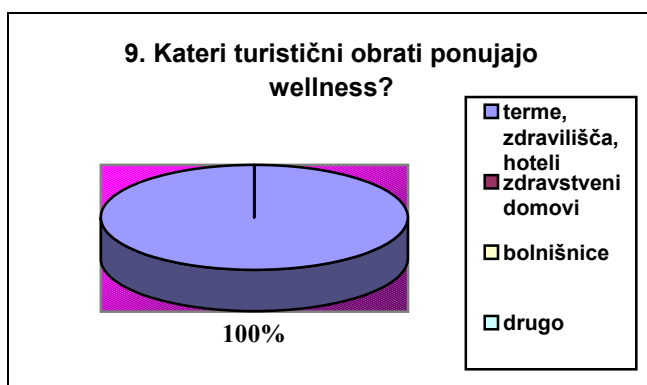
Na zgoraj navedeno vprašanje je 73% dijakov odgovorilo, da se je wellness razvil zaradi rastočega zavedanja o zdravju, stresu in prehrani, kar je seveda pravilno. Kot dokaz, da se pri nas resnično še ni uveljavil wellness kot način življenja, lahko razlagamo dejstvo, da kar 16% meni, da se je wellness razvil zaradi želje višjega sloja po sprostitvi. 10% si je izbralo še drugi napačen odgovor (zdravilni učinki vode).



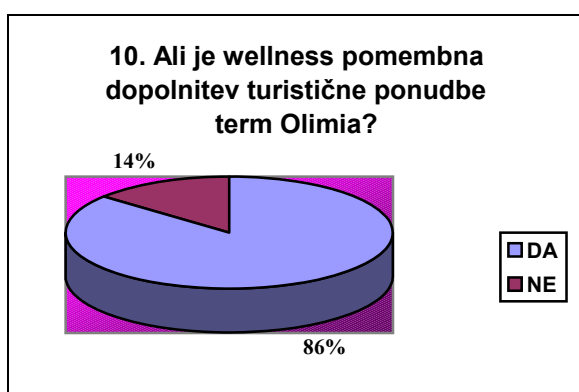
Predvidevali sva, da dijaki slabo poznajo zgodovino in namen wellnesa, zato sva jih vprašali, iz katerih tujk je sestavljena beseda wellness. Na naše začudenje je 52% odgovorilo napačno, kar 43% si je izbralo pravilen odgovor (well being + fitness), 5% pa se je popolnoma zmotilo z odgovorom welluras + aquarius.



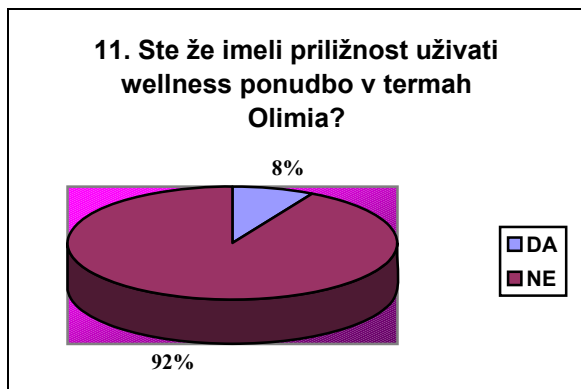
Navedeno vprašanje se nama je zdelo še posebej zanimivo, saj sva menili, da bova z njim izvedeli največ o tem, koliko naši dijaki res poznajo wellness. In čeprav se nama je na podlagi rezultatov iz prejšnjih vprašanj zdelo, da naši turistični tehniki le ne poznajo wellness tako dobro, kot bi ga morali, naju pri tem vprašanju niso razočarali. Kar 93% je odgovorilo pravilno, da so 4 temeljne sestavine wellnessa telesno gibanje, zdrava prehrana, duševne aktivnosti in osebna sprostitvev. Le 7% si je izbralo druga dva odgovora, ki nista pravilna.



Samo pri tem vprašanju so si bili vsi dijaki popolnoma enotni – vsi so pravilno odgovorili, da wellness ponujajo terme, zdravilišča in hoteli.



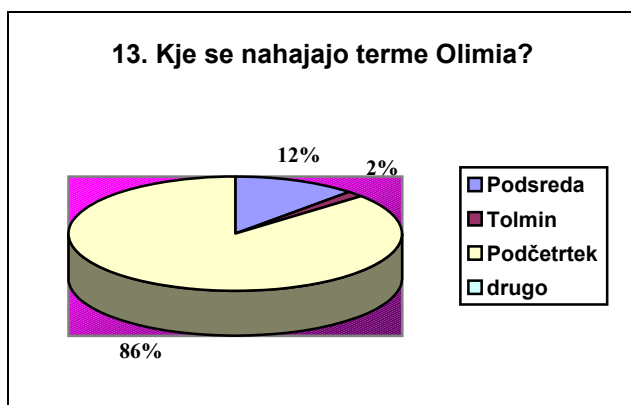
Ker sva se pri raziskovanju osredotočili na wellness ponudbo v Termah Olimia, sva se vprašali, če je wellness pomembna dopolnitev njihove turistične ponudbe. Po predvidevanjih je 86% dijakov odgovorilo pritrdilno. S tem se deloma potrdi tudi hipoteza, da wellness spodbudno vpliva na turistično ponudbo Term Olimia.



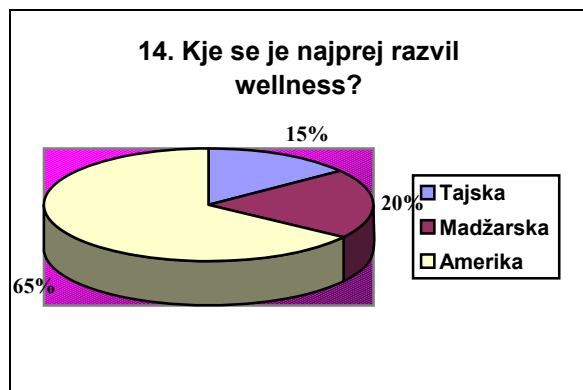
Ker v wellnessu uživajo čedalje mlajši ljudje, sva naše dijake vprašali, če so že imeli priložnost uživati v wellness ponudbi Term Olimia: 92% je odgovorilo nikalno, le 8 % je odgovorilo pritrdilno.



Te, ki so že uživali v njihovi wellness ponudbi, sva povprašali, kaj si mislijo o njej. 62 odstotkov je odgovorilo, da ne ve, saj je še niso izkusili, 17% pravi, da je odlična, 19% je odgovorilo s še kar in le 2% menita, da je njihova wellness ponudba slaba.



Preverili sva tudi nekaj osnovnega – kje se nahajajo Terme Olimia. 86% jih je odgovorilo pravilno (Podčetrtek), 12% je izbralo odgovor Podsreda, 2% sta se odločila za Tolmin. Nad odgovori na to vprašanje sva bili kar presenečeni, saj sva pričakovali, da si bodo dijaki bolj enotni in da bo večji odstotek pravih odgovorov. Še posebej je bodel v oči primer, ko je ena izmed dijakinj na vprašanje, če je že uživala v wellness ponudbi Term Olimia, odgovorila pritrdilno, potem pa je za kraj nahajališča izbrala Podsredo.



V zadnjem vprašanju sva se odločili vrniti k teoretičnemu delu te ankete – kje se je razvil wellness. In čeprav je pri začetnem štetju vodila Tajska, se je rezultat kmalu obrnil dijakom v korist. 65% je odgovorilo pravilno – wellness se je najprej pojavil v Združenih državah Amerike. 20% meni, da se je wellness razvil v Madžarski, za Tajsko pa se je na koncu odločilo le 15 % dijakov.

4.2 INTERVJU

V Termah Olimia sva 30. 10. 2006 opravili intervju z gospo Sabino Stipčič.

Njihova najnovejša pridobitev je wellness hotel Sotelia. Zgradili so ga leta 2006 in ima svoj lastni mali wellness center z imenom Spa Armonia. Tudi drugače je hotel povsem prilagojen wellnesu. Npr. vsaka soba ima pogled na zelenico, saj so tudi strehe obrasle z zelenjem, to pa pozitivno vpliva na psiho človeka. Hotel Sotelia je dobil Plečnikovo nagrado za arhitekturo ter bil uvrščen na evropsko tekmovanje, kjer je še enkrat zasedel prvo mesto. Tudi prehrana je pomemben del uspešnega wellness hotela. V Sotelii so svojo zdravo hrano odločili najprej preizkusiti – na MOS-u septembra 2006 so imeli stojnico, na kateri so preizkušali zdravo prehrano. Doživela je velik uspeh in uvrstili so jo na jedilnik hotela Sotelie. V bifeju imajo gostje na voljo tudi hrano po Montignacu. V pripravi so tudi jedilniki z makrobiotsko prehrano. Prakticirajo 'front cooking' oz. pripravljanje sveže zelenjave pred gostom. Ker wellness vključuje tudi telesni fitnes, ponujajo veliko različnih aktivnosti. Najbolj popularen je pilates, na voljo so tudi tibetanske vaje, 2-krat dnevno tudi aqua aerobika, razgibavanje v vodi, vaje za hrbtenico ... Veliko paketov vključuje tudi šolo golfa ali kolesarjenje, saj je v bližini veliko kolesarskih poti. Ponujajo veliko različnih wellness paketov, ne le takšnih, ki vključujejo športne aktivnosti. Izjemno popularna sta paketa *Sanjski vikend* in *Razvajanje za dva* - še posebej pri zakoncih in mladoporočencih, saj vse aktivnosti potekajo v dvoje. V pripravi imajo tudi daljše wellness pakete, kjer se učimo zdravega načina življenja, meditacije, sproščanja ... Poleg paketov so priljubljene seveda tudi savne in različne masaže. Spekter masaž je širok, saj vedno iščejo nove ideje – predvsem po internetu in z obiskovanjem wellness hotelov v tujini. Pri njih je najbolj popularna masaža Olimia, ki so jo razvili njihovi fizioterapevti, temelji pa na stimuliranju meridianov. Tako pri ženskah kot pri moških so popularnejše ženske maserke. Ker wellness obiskuje vedno več mlajših ljudi, so uvedli tudi masaže za otroke, ki pa so seveda prilagojene. V Sotelii se nahaja tudi otroški vrtec. Imajo tudi največji kompleks savn v Sloveniji, ki ponuja kar 9 savn različnih barv. Te vključujejo tudi terapijo z barvami, programe vrtinčenja zraka ... Organizirajo tudi različne team building programe, npr. za Cestno podjetje Maribor.

Iz teh podatkov je razvidno, da so v Termah Olimia opravili odlično delo. Wellness hotel Sotelia si dejansko zasluži ta naziv, čeprav nam je ga. Stipčič potrdila, da za naziv wellness hotel v Sloveniji ni potrebno izpolnjevati nikakršnih kriterijev.

In zakaj so se sploh podali v obsežni projekt wellness turizma?

Zaradi svetovnih trendov. Ljudje po svetu vedno več delajo in si želijo hitre sprostitev, kar potrjuje tudi podatek, da povprečen gost hotela ostane le 3,2 dni. Da se jim je ta investicija splačala, potrjuje tudi podatek, da se je z odprtjem hotela Sotelia število gostov od 8. 3. 2006 do 30. 10. 2006 povečalo za 43 %, splošna zasedenost kapacitet pa je 83 %. Večina njihovih gostov je stara od 30 do 55 let, čeprav starost danes ni več omejitev – za wellness se odločajo tako mladostniki kot njihove babice. Gostje so seveda večinoma Slovenci, emitivni trg pa predstavljajo na prvem mestu Italijani, na drugem mestu Avstrijci, takoj za njimi pa so Hrvati. Seveda pa imetje wellness hotela zahteva tudi veliko več zaposlenih, specializiranih na različnih področjih. Tako je samo v wellness predelu zaposlenih kar 35 ljudi (in honorarno še študenti). Spekter zaposlenih je širok – od kozmetičarke, maserke, 2 zdravstvenih delavcev, farmacevtov do diplomiranih ekonomistov, kuharjev, natarjev ... Tako kot v večini turističnih obratov se tudi tu srečujejo s problemom zaposlovanja kakovostnih

gostinskih delavcev, predvsem natakarjev. Uporabljajo tudi usluge wellness svetovalca kot skritega gosta, ki ima bogate izkušnje z wellnessom v tujini in je v bistvu kritični ocenjevalec storitev.

Čeprav vsi kuharji v Sotelii obvladajo kuho zdrave prehrane, sva ugotovili, da je potrebno spremeniti hrano na bazenu, kjer ponujajo predvsem hitro prehrano (!!).

Terme Olimia se trudijo biti vedno aktivne. Tako so npr. organizirali silvestrovanje na 5 različnih lokacijah, sestavljajo vedno nove programe (Dober dan zdravje), se redno promovirajo na work-shopih, sejnih, internetu, televiziji, radiu, časopisih ...

Direktor vsako leto organizira tudi team-building kot motivacijsko povezovanje kolektiva, saj je medsebojno sodelovanje ključna sestavina dobre wellness ponudbe.

Za zaključek sva gospo Stipčič povprašali še o konkurenci. Izvedeli sva, da so jim trenutno največja konkurenca na tem področju Šmarješke toplice.

5. ZAKLJUČEK

Iz literature sva izvedeli, da wellness ni samo navadno razvajanje, ampak predvsem način življenja. Na začetku sva postavili nekaj hipotez. Glavno hipotezo sva že na začetku ovrgli, ko od g. Rumbaka iz Skupnosti Slovenskih naravnih zdravilišč izvedeli, da za pridobitev naziva wellness hotel pri nas ne obstajajo nobeni standardi oz. merila. Presenetljiv podatek, ki odpira izjemno pomembna vprašanja. Kako naj potrošnik ve, kaj bo dobil za svoj denar? Kakovostno ponudbo ali nekaj tretjerazrednega? To je skoraj kršenje potrošniških pravic – vsak potrošnik ima pravico vedeti, kakšen je standard nekega obrata, saj le tako lahko pravilno preceni, ali je cena primerna ali ne. Zanimalo naju je tudi, kako je za te standarde poskrbljeno v tujini - ali je samo v Sloveniji tako ali tudi višje razviti predeli Evrope počnejo isto? Izvedeli smo, da bo Nemško združenje zdravilišč za wellness (Deutscher medical wellness Verband) marca 2007 začelo z izdajanjem potrdil oz. certifikatov za wellness. V Nemčiji in Avstriji, kjer je wellness ponudba na visoki ravni, razmišljajo o uvajanju skupnih standardov za pridobitev certifikata wellness v Evropski uniji, kar se nama zdi pravilna poteza.

Z anketnim vprašalnikom sva ugotovili, da naši dijaki dokaj zadovoljivo spremljajo informacije in trende na področju wellnessa. Z intervjujem v Termah Olimia sva ugotovili, kako je wellness pomemben dejavnik razvoja našega zdraviliškega turizma. V Nemčiji si je recimo leta 2002 1,6 milijonov Nemcev privoščilo wellness počitnice. Predvidevajo, da se bo leta 2010 za takšne počitnice odločilo 6,6 milijonov Nemcev.

Ugotovili sva, da wellness zelo dobro vpliva na:

- zasedenost kapacitet (v Termah Olimia 83 %) ter s tem tudi na večje število gostov in v končni fazi večji dobiček
- večjo zvestobo kupcev (zadovoljni gosti se vračajo, recimo Italijani, zbiranje zvezdic pri trgovinah Tuš kot način pospeševanja prodaje)
- večjo zaposlenost ljudi v določenem turističnem kraju (35 ljudi je zaposleno v Termah Olimia)
- boljše socialne odnose med ljudmi
- boljše zdravstveno stanje ljudi
- večjo ekološko ozaveščenost ljudi (posebnost hotela Sotelia je povezanost z naravo – Plečnikova nagrada na mednarodnem tekmovanju)
- povečan obseg naložb (izgradnja hotela Sotelia je bila delno financirana iz Evropskega sklada za regionalni razvoj)

Razvidno je, da ima wellness zdravstvene, psihološke, socialne, ekološke ter ekonomske učinke. Glede na to, da sva raziskovali wellness ponudbo Term Olimia, sva ugotovili, da je njihova kakovost storitev na visoki ravni. Kot posebnost navajamo svet savn in znotraj njih tepidarium, solno, japonsko savno, razne kopeli - npr. čokoladno kopel, različne masaže in njihova masaža Olimia. Izvedeli sva, s kakšnimi osnovnimi problemi se soočajo – recimo pridobitev kakovostnega kadra v gostinstvu (predvsem kuharji, natakarji). Na bazenih Termalije bi bilo potrebno uvesti bolj zdravo prehrano za goste namesto hitre prehrane.

Predlagava pestro makrobiotsko in vegetarijansko prehrano (*Glej brošuro*). Izdelali sva tudi wellness menije (*Več v prilogi!*).

Zelo zanimivo bi bilo nadaljevati raziskovanje na področju wellnessa v Termah Olimia čez 5 let. Ugotovili bi, kakšne spremembe oziroma izboljšave so dosežene na tem področju. S tem bi lahko ugotovili, ali se wellness turizem v Sloveniji res razvija, ali pa je naredil le velik bum in nato začel stagnirati.

6. VIRI IN LITERATURA

❖ VIRI:

- Simone Spohr, Wohlbefinden a la carte, *Touristik Report* (20/06)
- Simone Spohr, Spa so selbsteverständlich wie die Minibar, *Touristik Report*
- Simone Spohr, Zertifizierung startet, *Touristik Report* (20/06)
- www.terme-olimia.com

❖ LITERATURA:

- Slavka Gojčič, *Wellness* (Ljubljana: GV Založba, 2005).
- Turistično društvo Bled, *Bled in Arnold Rikli (Ob 145. obletnici)* (Bled, 2000).
- Jadranka Bodan Pejić, in Zlatko Pejić, *Hrana za življenje* (Ljubljana: Ara založba, 2004)

7. PRILOGE

7.1 VPRAŠANJA ZA INTERVJU

- 1.) Zakaj ima hotel Sotelia naziv »wellness hotel«?
- 2.) Kako je v sklopu wellness ponudbe poskrbljeno za duševno sproščanje gostov? In kako za telesno?
- 3.) Ali je hrana v hotelu Sotelia tudi prilagojena wellnessu?
- 4.) Kaj vse vključuje wellness ponudba vašega hotela?
- 5.) Katere wellness pakete nudite gostom glede na njihovo dolžino bivanja? Kateri so najbolj priljubljeni?
- 6.) Katera masaža je trenutno najbolj popularna pri gostih? Kje dobivate ideje za njih?
- 7.) Katere savne vključuje vaša wellness ponudba?
- 8.) Ali imate programe team buildinga?
- 9.) Ali je bilo potrebno izpolnjevati določene pogoje, da ste si pridobili naziv »wellness hotel«?
- 10.) Zakaj ste se odločili uvedbo wellness ponudbe?
- 11.) Ali se je z njeno uvedbo zvišalo število gostov? Imate podatek v odstotkih?
- 12.) Kateri tržni segment uporablja storitve wellnesa? Ali so to tudi mladi ljudje ali le poslovneži in petični gostje?
- 13.) Ali imate tudi goste iz tujine?
- 14.) Kateri delavci opravljajo wellness storitve? Koliko jih je zaposlenih?
- 15.) Kako promovirate vašo wellness ponudbo?
- 16.) Ali imate na področju wellness ponudbe kakšno konkurenco?

7.2 ANKETA O WELLNESSU

Spol: M Ž

Obkrožite pravilne odgovore.

1. Kaj predstavlja wellness?

- a) masažo
- b) vrsto hotela
- c) način življenja (gibanje + zdrava prehrana + notranji mir)
- d) drugo _____

2. V katerem mediju ste zasledili največ reklam za wellness?

- a) internet
- b) televizija
- c) tiskani mediji
- d) radio
- e) drugo _____

3. Menite, da je wellness v Sloveniji dovolj prepoznaven?

DA

NE

4. Izberite ceno, ki je po vašem mnenju primerna za 3-dnevni wellness paket.

- a) 15.000 – 20.000 SIT (62,6–83,5 EUR)
- b) 20.000 – 30.000 SIT (83,5–125,2 EUR)
- c) 30.000 – 50.000 SIT (125,2 –208,7 EUR)
- d) drugo _____

5. Wellness je storitev za:

- a) premožnejši sloj prebivalstva
- b) vsakogar, ki si ga lahko privošči
- c) športnike
- d) drugo _____

6. Zakaj se je wellness sploh razvil?

- a) želja višjega sloja po sprostitvi
- b) zaradi rastočega zavedanja o zdravju, stresu in prehrani
- c) zaradi zdravilnih učinkov vode
- d) drugo _____

7. Iz katerih tujk je sestavljena beseda WELLNESS?

- a) well being + fitness
- b) well + goodness
- c) welluras + aquarius

8. Katere so 4 temeljne sestavine wellnessa?

- a) zdrava prehrana, masaža, golf, učenje
- b) telesno gibanje, zdrava prehrana, duševne aktivnosti, osebna sprostitvev
- c) zdrava prehrana, branje knjig, rentgen, spanje

9. Kateri turistični obrati ponujajo wellness?

- a) terme, zdravilišča, hoteli
- b) zdravstveni domovi
- c) bolnišnice
- d) drugo _____

10. Ali je wellness pomembna dopolnitev turistične ponudbe term Olimia?

DA NE

11. Ste že imeli priložnost uživati wellness ponudbo v termah Olimia?

DA NE

12. Če ste, kakšna se vam zdi njihova ponudba?

- a) odlična
- b) še kar
- c) slaba
- d) ne vem

13. Kje se nahajajo terme Olimia?

- a) v Podsredi
- b) v Tolminu
- c) v Podčetrtku
- d) drugo _____

14. Kje se je najprej razvil wellness?

- a) na Tajskem
- b) na Madžarskem
- c) v ZDA

7.3 MENIJI

SPECIALITETA HIŠE - POPOLNO RAVNOVESJE TELESA IN DUHA

Zaupajte nam in preizkusite kvaliteto naše nezamenljive masaže Olimia, za katero se je ideja porodila v glavah naših izkušenih maserk in maserjev. Vendar boste še pred tem izkusili osvežujoč peeling telesa in hranilno negovalno masko za telo. Ko bosta Vaš Yin in Yang uravnovešena, bomo ravno toliko pozornosti namenili tudi negi vašega obraza, prejeli boste namreč masažo obraza – Pantai Herbal - z izbranimi zelišči, prepojenimi s toplim oljem. Za oddih imate na voljo zeleni oziroma japonski vrt, v katerem boste lahko uživali ob skodelici naravnega zelenega oziroma črnega čaja.

predjed:

nega telesa Termalia (peeling + negovalna maska za telo)

glavni obrok:

masaža Olimia

desert:

pantai herbal

degustacija:

počivanje v japonskem/zelenem vrtu ob skodelici pravega zelenega/črnega čaja

Skupaj traja 2–3 ure, cena je 114 EUR.

SKRIVNOSTNI TRENUTKI MAGIČNEGA ORIENTA

Najdite svoj prostor v skrivnostnem svetu orienta v Termah Olimia!

Za dobrodošlico boste prejeli sproščujočo masažo obraza, kateri sledi magičen orientalski ritual hamam. Hamam je namenjen izključno razvajanju vseh vaših čutov. Po sproščujoči kopeli vas v toplem prostoru čaka enkratno nepozabno doživetje... Za poslastico boste prejeli še mani/pedikuro, ki bo pika na i vašemu osebemu "a la oriental" paketu. Zaokrožite vaš meni s kozarcem svežega sadnega koktajla.

predjed:

masaža obraza

glavni obrok:

hamam

desert:
mani/pedikura

degustacija:
počivanje na ležalnikih s kozarcem koktajla

Celoten program traja okoli 2–3 ure, cena menija je le 70 EUR.

Z MOČMI VULKANSKIH KAMNOV PROTI STRESU VSAKDANA

Kaos vsakdanjega življenja pušča sledi tudi na našem telesu. Preženimo jih z močmi vulkanskih kamnov!

Naša stopala nas nosijo skozi tegobe življenja, zaradi tega si zaslužijo posebno mero pozornosti. Privoščite jim refleksno masažo, s katero boste zopet z veseljem zakorakali v vsak novi dan, saj bo poskrbela za vsak delček vašega telesa – mišice in sklepe – in ga bo poleg tega še očistila negativne energije. Nato napolnimo telo s pozitivno energijo s pomočjo vročih balzatičnih kamnov vulkanskega izvora. Po tem vam priporočamo obisk največjega sveta savn v Sloveniji. Posebnost tega so savne različnih barv, ki pozitivno vplivajo na vaš duh. Malce drugačen oddih boste odkrili v počivališču rdeče savne, saj vas tam čaka posebno presenečenje. Obiskala Vas bo tudi Rdeča kapica.

predjed:
refleksna masaža stopal

glavni obrok:
masaža s toplimi kamni

desert:
savna

degustacija:
čaj rdeča kapica

Program traja približno eno uro, za savno pa imate na voljo kar 3 ure. Cena menija je 69 EUR.

SKRIVNOST KLEOPATRINE LEPOTE

Kleopatra je slovela po svoji lepoti; vas zanima njena skrivnost? Le za vas smo jo odkrili v Termah Olimia!

A skrivnost ne bi bila skrivnost, če bi jo razodeli vsem ženskam, željnim večne lepote ... Po odkritju njene skrivnosti sledi ritual iz vzhodne Azije – Pantai Luar, masaža s sadnimi snopki in toplimi olji. Ob tem bodo vaše čute razvajali tudi eksotični vonji. Ker vaših stopal ne smemo pustiti zapostavljenih, boste za desert prejeli tajsko masažo stopal. Za zaključek vam ponujamo skodelico čaja oziroma kave s kolačem po vaši izbiri.

predjed:

kleopatrina lepotna maska

glavni obrok:

pantai luar

desert:

tajska masaža stopal

degustacija:

čaj/kava + kolač po vaši želji/izbiri

Program traja od 2-3 ure, cena je 93 EUR.

7.4 BROŠURA

WELLNESS HOTEL SOTELIA...

...je prav posebno mesto, kjer lahko preživite svoj oddih z nasmehom na ustih. Prevevata ga gostoljubje in domačnost, poleg tega pa Vam postreže še z inovativno wellness ponudbo in prečudovitim okoljem – vse kar potrebujete za prerajeno življenje v harmoniji z naravo.

Vso udobje in uživanje hotel ponuja tudi v Spa Armonii, vrtcu ter v restavraciji, baru ali v vinoteki. Ponuja tudi več kongresnih dvoran, s podzemnimi hodniki pa je povezan še z ostalim delom Term Olimia – kot ena velika družina.

SPA ARMONIA (...v srcu hotela...)

Posebej priporočamo:

- masaže v naših sobah, posebej prilagojenim 4 osnovnim elementom (zrak, ogenj, zemlja, voda)

SKRIVNOST KLEOPATRINE LEPOTE

Kleopatra je slovela po svoji lepoti; vas zanima njena skrivnost? Le za vas smo jo odkrili v Termah Olimia!

predjed:
kļeopatrina lepota
maska

glavni obrok:
pantai luar

desert:
tajska masaža stopal

degustacija:
čaj/kava + kolač po vaši
želji/izbiri

Program traja od 2-3 ure,
cena je 93 EUR,



Aktualna dogajanja
maj 2007



Prerajeno
življenje...

*Dogajanja v občini
Podčetrtek
v mesecu aprilu:*

1. 4. blagoslov butare
velikankę – cerkev Sv.
Filipa in Jakoba v Selah

6. - 9. 4. razstava pirhov
v Termah Olimia

7. 4. regijsko tekmovanje
v ribolovu - Vonarje

7. 4. izdelovanje
velikonočnih pirhov
Kulturni dom Virštanj

20. 4. Dan Zemlje
geološka učna pot
Kozjanski park

21. 4. Osti Jarej – letni
koncert v Olimju

23. 4. svetovni dan knjige
v Podčetrtku

27. 4. kolesarski maraton
občina Podčetrtek

29. 4. Postavitev mlaja v
Termah Olimia

30. 4. Kresovanje v
Termah Olimia

Da bi se Vi, dragi gostje
pri nas počutili čim bolje,
smo za Vas pripravili
različne menije, med
katerimi lahko izbirate:

"Klasični menu"

Čista mesna juha z
rezanci

~

belo meso na žaru
kuhan brokoli s
sezamom

mlada majniška solata

~

češnjev zavitek

"Vegeterijanski menu"

Pomladanska zelenjavna
juha

~

Slana porova pita
dušena ajdova kaša z
gobicami

mlado korenje s pinjolami

~

Sadna solata

"Makrobiotski menu"

Juha iz buče s semeni

~

Zloženka iz stročjega
fižola, korenčka in
pšeničnega zrna

Zeliščna polenta

Kratko kuhano listje
kolerabe

~

Sadna solata z ovsenimi
kosmiči

IZLETI

*Izlet za najmlajše in tiste
mlade po srcu*

Ogled domačije Mraz,
Koče pri Čarovnici,
Jelenovega grebena

Izlet v Olimje

Ogled baročne župnijske
cerkve in 3. najstarejše
lekarnе v Evropi,
Čokoladnega butnika,
jelenovega grebena,
domačije Amon, na koncu
postanek pri pivovarni in
pivnici Haler

Rogaška Slatina

Ogled proizvodnje stekla,
sledi ogled Kristalne
dvorane in Zdraviliškega
parka.

Gremo na kmetijo

Ogled kmetije pri
Stiploškovih. Ogledali si
boste kmetijo,
žganjekuho, vinsko klet.
Ob zvokih harmonike
sledi degustacija treh vrst
vina in ene vrste žganja
ter narezek

