



Ekonomická
fakulta
Faculty
of Economics

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Ekonomická fakulta

Katedra obchodu, cestovního ruchu a jazyků

Bakalářská práce

Péče o duševní zdraví jako specifický produkt cestovního ruchu

Vypracovala: Hana Bílková

Vedoucí práce: doc. Ing. Roman Švec, Ph.D.

České Budějovice 2024

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Ekonomická fakulta
Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Hana BÍLKOVÁ**
Osobní číslo: **E21549**
Studijní program: **B0413P050031 Cestovní ruch**
Téma práce: **Péče o duševní zdraví jako specifický produkt cestovního ruchu**
Zadávací katedra: **Katedra obchodu, cestovního ruchu a jazyků**

Zásady pro vypracování

Cíl práce:

Cílem práce je na základě hloubkové analýzy současného stavu, trendů a zákaznických preferencí v oblasti wellness navrhnout možnosti rozvoje "aktivní" péče o duševní rovnováhu jako nového produktu cestovního ruchu.

Metodický postup:

1. Studium odborné literatury a pramenů.
2. Aktivní účast a tuzemských i zahraničních seminářích ke zkoumané problematice.
3. Příprava a realizace vlastního výzkumu.
4. Analýza dat a zhodnocení výsledků.
5. Návrh na další rozvoj zkoumaných produktů.

Rámcová osnova:

1. Úvod.
2. Cíl práce.
3. Přehled řešené problematiky (literární rešerše).
4. Metodika.
5. Řešení a výsledky, diskuse.
6. Závěr.

I. Summary and keywords. II. Seznam použitých zdrojů. III. Seznam obrázků a tabulek s uvedením názvů. IV. Seznam příloh. V. Přílohy.

Rozsah pracovní zprávy: **40 – 50 stran**
Rozsah grafických prací: **dle charakteru práce**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

- Goeldner, C. R., & Ritchie, J. R. B. (2014). *Cestovní ruch principy, příklady, trendy*. Praha, Česko: Bizbooks.
- Jarolímková, L. (2017). *Atraktivita a produkty cestovního ruchu*.
- Linderová, I., & Scholz, P. (2015). *Cestovní ruch. Teoretická a právní východiska*. Praha, Česko: Idea Servis.
- Šauer, M., Výstoupil, J., Holešinská, A., Palatková, M., Pásková, M., Zelenka, J., ... Petr, O. (2015). *Cestovní ruch. Učební text*. Brno: MU.
- Kasavana, M. L. (2017). *Managing front office operations*. New York: Educational institute.

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Roman Švec, Ph.D.
Katedra obchodu, cestovního ruchu a jazyků

Datum zadání bakalářské práce: 6. března 2023
Termín odevzdání bakalářské práce: 12. dubna 2024


doc. RNDr. Zuzana Dvořáková Lišková, Ph.D.
děkanka

JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUĎEJOVICÍCH
EKONOMICKÁ FAKULTA
Studentská 13 (26)
370 05 České Budějovice


doc. Ing. Roman Švec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Českých Budějovicích dne 16. března 2023

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum 28. března 2024

Podpis studenta

Ráda bych poděkovala obzvláště vedoucímu mé bakalářské práce panu doc. Ing. Romanu Švecovi, Ph.D. za odbornou podporu, lidský přístup a trpělivost při zpracování práce. Můj velký dík také patří paní Mgr. Tatjane Micic, Ph.D., lektorce a organizátorce cest do Asie, a panu Ing. Bořivoji Vágnerovi, majiteli Wellness Hotelu Frymburk, za poskytnutí rozhovorů a inspiraci.

Hana Bílková

OBSAH

1.	Úvod	5
2.	Přehled řešené problematiky	7
2.1	Příčiny popularity wellness	7
2.2	Definice wellness	8
2.2.1	Pojem wellness	8
2.2.2	Význam slova wellness	8
2.3	Wellness jako jedna z forem cestovního ruchu	9
2.4	Místa poskytování služeb v oblasti wellness, poskytované služby a zařízení a druhy pobytů	11
2.4.1	Místa poskytování služeb	11
2.4.2	Poskytované služby a vybavení wellness	12
2.4.3	Druhy pobytů	13
2.5	Historie wellness	14
2.5.1	Ajurvéda	15
2.5.2	Starověká Čína	16
2.5.3	Antika	17
2.5.4	Středověk	18
2.5.5	Renesance, osvícení a základy moderního lázeňství v 19. století	18
2.6	Vznik současného pojetí wellness	19
2.7	Wellness v 21. století	20
2.8	Složky wellness a jejich různá pojetí	23
2.8.1	Filozofie pěti a čtyř součástí wellness	23
2.8.2	Filozofie šesti složek wellness	24
2.8.3	Složky wellness podle Der Deutsche Wellness Verband	26
2.9	Prostředky k dosažení vyvážení všech složek wellness	27
2.9.1	Celostní (holistický) přístup k péči o tělo - skutečná prevence nemocí ...	28
2.9.2	Jóga a její efekty	31
2.9.3	Meditace a její efekty	33
2.9.4	Autogenní trénink – nejznámější metoda hluboké relaxace	34
2.9.5	Terapie – práce s emocemi a jejich efekty	35
2.9.6	Mind/body healing - Řešení trauma	36
2.9.7	Muzikoterapie	38

2.9.8	Relaxační techniky	38
2.9.9	Forest bathing	39
2.9.10	Aromaterapie	40
2.9.11	Haloterapie/solná terapie	40
2.9.12	Netradiční metody	40
2.10	Trendy v oblasti wellness.....	42
2.11	Průkopnické evropské země wellness cestovního ruchu	49
2.12	Kvalita wellness	49
2.13	Společensky odpovědný cestovní ruch	51
2.14	Produkt cestovního ruchu a jeho tvorba.....	52
3.	Metodika	59
3.1	Zpracování literárního přehledu	59
3.2	Výzkumné otázky	59
3.3	Metodický přístup.....	59
3.3.1	Rešerše nabídky cestovních kanceláří a ubytovacích zařízení.....	59
3.3.2	Terénní šetření.....	60
3.3.3	Polostrukturované rozhovory	60
3.3.4	Strukturované rozhovory s účastníky wellness zařízení	61
3.3.5	Účast na seminářích ke zkoumané problematice	61
4.	Výsledky vlastního výzkumu.....	65
4.1	Analýza nabídky wellness produktů.....	65
4.1.1	Klasické pobyty ve wellness hotelech a hotelech s aspekty wellness.....	65
4.1.2	Wellness pobyty a retreaty	65
4.1.3	Lázeňské wellness pobyty	67
4.1.4	Péče o duševní rovnováhu jako samostatná doplňková služba u pobytového zájezdu cestovních kanceláří	68
4.2	Terénní šetření	69
4.2.1	Aire Ancient Baths v Barceloně.....	69
4.2.2	Wellness Ecsotica Spa Praha.....	72
4.2.3	Wellness Hotel Frymburk	75
4.3	Výsledky řízených rozhovorů.....	77
4.3.1	Mgr. Tatjana Micic Ph.D.....	77
4.3.2	Majitel Wellness hotelu Frymburk Ing. Vágner.....	78
4.4	Řízené dotazování návštěvníků wellness zařízení.....	80

4.5	Účast na seminářích	81
4.5.1	Dr. Joe Dispenza, Basilej, Švýcarsko	81
4.5.2	Gregg Braden, Basilej, Švýcarsko	83
4.5.3	Brandon Bays, The Journey	83
4.5.4	Dr. Gabor Maté, Praha, Metoda soucitného dotazování.....	84
5.	Návrh na rozvoj wellness služeb	87
5.1	Design prostor	89
5.2	Vybavení prostor	89
5.3	Spolupráce s odborníky	90
5.4	Udržitelnost navrhovaného provozu	90
5.5	Ekonomický dopad návrhu	90
5.5.1	Zjednodušený orientační rozpočet nákladů místa pro duševní pohodu....	91
5.6	Marketingová a komunikační podpora navrhovaného projektu.....	93
6.	Závěr.....	97
7.	Summary a keywords	99
8.	Přehled použité literatury	101
9.	Seznam obrázků	115
10.	Seznam tabulek.....	117
11.	Seznam příloh.....	119
12.	Přílohy	121

1. ÚVOD

V dnešní době, kdy každodenní život nabývá na tempu a stresu, je péče o duševní zdraví klíčovým prvkem celkového pohody. Cestování, obzvláště po pandemických letech, se stává nejen prostředkem pro relaxaci a odpočinek, ale i potenciálním terapeutickým prostředím pro péči o naši psychickou rovnováhu. Tato bakalářská práce se zaměřuje na dosud nepřilíživě rozvíjenou oblast cestovního ruchu, a to na péči o duševní zdraví.

Snahou je definovat, co vlastně znamená „wellness“, co všechno zahrnuje a na základě hloubkové analýzy současného stavu, identifikace trendů a zkoumání zákaznických preferencí v oblasti wellness prozkoumat, co současná nabídka na trhu v této oblasti nabízí a co postrádá. Tímto způsobem se snažím překlenout propast mezi současnými potřebami klientů a nedostatkem odpovídajících služeb.

Názvem práce "Péče o duševní zdraví jako specifický produkt cestovního ruchu" naznačuji, že se zaměřím na zkoumání efektivních metod duševní péče. Zatímco současná wellness zařízení a produkty často kladou důraz na fyzický odpočinek a krásu (tedy „pasivní práci“ na duševní pohodě), psychická pohoda a metody, jak jí skutečně obnovovat, zůstává v oblasti wellness opomíjena s vysvětlením: „Ve zdravém těle zdravý duch“. Poslední výzkumy však ukazují, že to platí i opačně. Proto nabízím zamyšlení nad „aktivní“ péčí o duševní rovnováhu technikami, které nutí člověka k práci na svém vnitřním světě, a které mají, vzhledem k vývoji současné medicíny, potenciál být zahrnuty do wellness produktů jako preventivní péče o zdraví rovnocenně po boku procedur pečujících o tělo.

Absence komplexní péče o člověka představuje nejen propad v nabídce pro klienty, ale i příležitost pro nový, inovativní přístup k cestovnímu ruchu.

Na základě mého výzkumu budu schopna formulovat konkrétní návrhy a doporučení pro rozvoj této sféry cestovního ruchu.

Tímto se otvírá nová kapitola v oblasti wellness a cestovního ruchu, kde duševní zdraví získává zasloužené místo vedle fyzického pohodlí a krásy.

2. PŘEHLED ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

2.1 Příčiny popularity wellness

Nejmodernější technický pokrok značně mění kvalitu života člověka v pozitivním i negativním smyslu. Na jedné straně se výrazně snížila tělesná práce a námaha, přibyl volný čas, na druhé straně vznikl tzv. konzumní životní styl, který se vyznačuje nadspotřebou různých věcí a často jejich plýtváním, nedbalostí o životní prostředí, nedostatkem pohybové činnosti, nadměrnou konzumací potravin (často nezdravých) a drog (alkohol, tabák, zneužívání léků a omamných látek), hlukem, chvatem, neklidem a duševní zátěží z přemíry podnětů a informací. Paradoxním jevem je skutečnost, že právě tímto stylem si člověk zdravou délku života zkracuje (Krejčí, Hošek, 2016).

Riziková není pouze konzumní podstata, ale v kontextu zdraví také nervové přetěžování, které souvisí s přemírou informací a incentiv, s nadužíváním IT přístrojů s postupujícím narušováním cirkadiálních rytmů. Současná postmoderní společnost bývá také charakterizována jako „24hodinová společnost“ s preferencí pozdního usínání, s typickým ponočováním u počítačů, smartphonů, na sociálních sítích. Tento styl má za následek problémy, jako jsou psychická labilita, depresivní nálady, iritace (Krejčí, Harada, & Wada, 2009).

Goeldner & Ritchie (2014) zdůrazňují světlejší stránku života v současné společnosti, a to na nárůst množství volného času a širší přístup obyvatel západního světa k rekreačním příležitostem. Díky tomu se cestovní ruch rozrostl do nevídané míry a předpokládá se, že se stárnutím populace a častějším využíváním produktů a služeb spojených s péčí o zdraví bude v budoucnu cestovní ruch spolu se zdravotní péčí největším světovým odvětvím. Tyto demografické posuny tedy způsobí to, že fyzické a psychické potřeby starších cestovatelů budou vyvolávat především zájem o zdravotní a lázeňské pobyty.

Podnikatelé již reagují na tyto požadavky nabídkou specifických produktů pro zdraví spojených s odbornou péčí a rehabilitací. Současným trendem se stává pohoda, péče o tělo a krásu (Šauer, Vystoupil, & Holešinská, 2015).

„Agentura Czech Tourism, státní příspěvková organizací, jejímž zřizovatelem je Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, na základě hodnocení potenciálu České republiky pro rozvoj cestovního ruchu identifikovala základní typy cestovního ruchu, které dlouhodobě systematicky propaguje. Jsou definována takto:

- *poznání (kultura, bohatství historie – hrady a zámky, technické památky);*
- *cesty krajinou (aktivní dovolená – cykloturistika, turistika, letní a zimní sporty);*
- *cesty pro zdraví (lázeňství, wellness, medicínský cestovní ruch);*
- *kongresy + incentivní programy“ (Jarolímková, 2017, str. 92).*

2.2 Definice wellness

2.2.1 Pojem wellness

Pojem wellness představuje samostatný vědní obor s multidisciplinárním přesahem. Výzkum v oboru wellness se dotýká společenskovedních a přírodovědných oborů, zvláště biologie, fyziologie, psychologie, pedagogiky, filozofie, etiky, sociologie, antropologie a kinatropologie (Krejčí & Hošek, 2016).

2.2.2 Význam slova wellness

Slovo wellness bylo koncepčně používáno v anglické literatuře již v 17. století ((Oxford University Press, 2023) a znamenalo zhruba „dobré zdraví“. Autoři na serveru Deutscher Wellness Verband uvádí, že je špatná široce používaná definice, říkající, že wellness je vymyšlené slovo složené z „well - being“ (Dobré-bytí) a „fit-ness“ (Deutscher Wellness Verband, 2023).

Příběh wellness hnutí ale skutečně začíná až v 50. letech 20. století. Tehdy se objevily nové přístupy ke zdravému životu, částečně inspirované preambulí ústavy Světové zdravotnické organizace a definicí slova zdraví z roku 1946: „*Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ (WHO, 2024). V té době Halbert L. Dunn¹ hledal novou terminologii, která by zprostředkovala pozitivní aspekty zdraví, kterých mohou lidé dosáhnout, kromě pouhého vyhýbání se nemocem a začal používat samotné slovo wellness, do té doby běžně nepoužívané. V sérii článků a přednášek na konci 50. let Dunn definoval svůj koncept „wellness na vysoké úrovni“, jako „integrovanou metodu fungování, která je zaměřena na maximalizaci potenciálu, kterého je jedinec schopen“ (Zimmer, 2010).

V roce 2023 Global Wellness Institute definuje wellness jako aktivní činnost, výběr a životní styl, které vedou ke stavu holistického zdraví (Global Wellness Institute, 2023).

¹ Tehdejší ředitel National Office of Vital Statistics

V příručce Analýza kvality služeb pro sektor wellness Ministerstva pro místní rozvoj ČR, který se v této době chystá zavést jednotný systém kvality zařízení wellness, se uvádí „Wellness může být chápán jako stav (pohoda – wellbeing), proces (metoda k dosažení pohody), životní styl, místo i jako zařízení. Wellness jako životní styl znamená pracovat na trvalém udržení zdraví, předcházet poruchám tělesných funkcí a udržení či zvýšení kondice. Je to celkový přístup ke zdraví, který zahrnuje fyzickou, mentální, duchovní, sociální a kulturní stránku člověka. Wellness člověka směřuje k pozitivnímu přístupu k životu, zvládnutí stresu, respektování a dodržování zdravé výživy a zapojení pohybových aktivit do svého života.“ (Ministerstvo pro místní rozvoj, 2010, str. 9).

Český wellness institut (2019) uvádí: „Wellness nejsou jen lázně a vířivky, ale celostní model zdravého fungování člověka.“ Definice wellness, kterou ČWI nyní používá je: „Wellness je aktivní způsob života, díky němuž si lidé uvědomují a dělají rozhodnutí, která vedou ke spokojenější, šťastnější a zdravější existenci.“ (Český wellness institut, 2019).

2.3 Wellness jako jedna z forem cestovního ruchu

Wellness je modifikovaná forma lázeňského/zdravotního cestovního ruchu. Průběžně docházelo a stále vlivem globalizace dochází k vytváření nových kategorií cestovního ruchu různými autory v odborné literatuře. Existuje mnoho rozdělení např. na základě motivace návštěvníků nebo na základě vnějších faktorů. Jiní autoři rozlišují mezi formou, typem a druhem cestovního ruchu (Linderová, 2015).

V přehledu Linderové (2015) je vidět zpracování charakteristik forem cestovního ruchu i s jejich modifikovanými formami:

Tabulka 1: Charakteristika forem cestovního ruchu

Forma cestovního ruchu	Modifikovaná forma
Rekreační – odpočinek v přírodním prostředí	Tematický cestovní ruch (zábavné parky, aquaparky)
Sportovní – sport v přírodním prostředí	-
Dobrodružný – pobyty v extrémních podmínkách	-
Kulturní/poznávací – uspokojování duchovních potřeb lidí, pamětihodnosti	Vlastivědná turistika (geoturistika, památky daného státu)
Lázeňský/zdravotní – fyzická regenerace pod lékařským dohledem s přírodním léčivým zdrojem	Wellness a spa (masáže, koupele, sauny, není nutný léčivý zdroj, cíl je regenerace, odpočinek, ne léčení)
Obchodní/kongresový	Incentivní (motivační) cestovní ruch – motivace, stimulace zaměstnance
Gastronomický – poznávání regionálních jídel, nápojů, zvyků a tradic	Vinařský (enologický) cestovní ruch

Zdroj: Linderová, 2015, str. 35

Členění cestovního ruchu podle Ministerstva pro místní rozvoj (MMR) ČR:

Tabulka 2: Členění cestovního ruchu

Druhy cestovního ruchu	Formy cestovního ruchu	Typy cestovního ruchu
- podle místa realizace	- rekreační	- aktivní
- podle původu návštěvníků	- kulturní	- incentivní
- podle vlivu na platební bilanci	- společensky orientovaný	- poznávací
- podle počtu návštěvníků	- sportovní	- venkovský
- podle délky trvání	- ekonomicky orientovaný	- veletržní a kongresový
- podle způsobu zabezpečení	- specificky orientovaný	- lázeňský a rekreační (včetně wellness)
- podle způsobu financování		
- podle převažujícího místa pobytu		
- podle věku návštěvníků		

Zdroj: Galvasová, 2008, s. 32

Ministerstvo pro místní rozvoj wellness dále rozděluje:

Obrázek 1: Typologie zdravotního cestovního ruchu



Schéma 1: Spektrum zdravotního cestovního ruchu

Typologie zdravotního cestovního ruchu				
WELLNESS		Medical wellness	MEDICAL	
Holismus	Volný čas a rekreace		Medical (terapeutický)	Medical (chirurgický)
Spiritualismus	Kosmetické procedury	Terapeutická rekreace	Rehabilitace (ve vztahu k nemocem)	Kosmetická chirurgie
Jóga a meditace	Sport a fitness	Rehabilitace	Léčba a zotavování	Stomatologie
New Age	Hýčkání	Zaměstnanecké wellness		Operace
		Thalassoterapie		
		Výživové a detoxikační programy		

Zdroj: MMR, 2010, s. 11

Wellness turistika

Wellness turistika je druh turistické aktivity, která má za cíl zlepšit a vyvážit všechny hlavní oblasti lidského života včetně fyzické, mentální, emocionální, pracovní, intelektuální a duchovní. Primární motivací pro wellness turistu je věnovat se preventivním, proaktivním aktivitám zlepšujícím životní styl, jako je fitness, zdravá výživa, relaxace, hýčkání a léčebné procedury (UNWTO, 2008).

2.4 Místa poskytování služeb v oblasti wellness, poskytované služby a zařízení a druhy pobytů

2.4.1 Místa poskytování služeb

Lázeňská místa – vedle léčebné péče se také zaměřují na wellness pobyty, které využívají převážně zdraví lidé, hradící si ho sami, kdy cílem je odpočinek a regenerace. Výhodou je zde možnost využití i lázeňských přírodních zdrojů, odborně vyškolený personál a bohatý doprovodný program, též výběrová dietní strava (Šauer, Vystoupil, & Holešinská, 2015).

Hotelová zařízení – znamenají propojení wellness služeb s klasickými hotelovými službami, člení se na:

- Hotel s wellness aspekty – hotel s menším zázemím pro wellness např. jen bazén
- Wellness hotel – společným cílem pobytu hostů je upevnění zdraví, relaxace a nabytí další energie. Důležitá je zde poloha, vybavení a prostředí hotelu (negativně působí blízkost rušné komunikace, výhled na ruch velkoměsta, příjemně naopak květinová výzdoba, příjemná vůně..), kvalita a komplexnost nabízených služeb (např. župany a froté pantofle na pokojích), nabídka stravovacích služeb v duchu zdravé výživy. Naprosto nezbytné základní technické vybavení se skládá z:
 - Spa a vodní terapie – vířivá vana, vana pro perličkové koupele, aromalázně nebo vichy sprcha (sprcha masírující tělo v různých frekvencích a silách);
 - Bazén nebo aquapark;
 - Solné jeskyně;
 - Světelné terapie – solárium, infrakabina;
 - Různé sauny – finská (do 100 st. C), parní, vario sauna, solná sauna;
 - Centrum pro kosmetickou péči;
 - Fitness centrum.

Specializovaná wellness centra

- Bazénové komplexy – plavecké, koupelové, bazény pro kojence a batolata a brouzdaliště;
- Sportovní wellness centra – tradiční sportovní aktivity (např. fitness centra) plus služby pro pasivní odpočinek – sauny, solária, masáže, whirlpool, vodní stříky apod.;
- Kosmetické salóny – péče o obličej a tělo – peelingy, masáže, pleťové a tělové masky. (Sonnková, 2017)

2.4.2 Poskytované služby a vybavení wellness

V publikaci o cestovním ruchu z roku 1999 Oriška uvádí, že služby wellness centra a spa jsou zejména: vnitřní a venkovní bazén, jacuzzi, whirlpool, solárium, fitness centrum s minimálně 3-6 zařízeními, příjemný prostor na cvičení, nebo i zázemí pro aqua gymnastiku. Jako základní wellness procedury označuje relaxační masáž s aromatickými

oleji, bylinkové koupele, oxygenoterapie (kyslíková terapie), lymfodrenát (odbourávání celulitidy), rašelinové zábaly, Kneippovy koupele a zábaly (vodoléčba), šlapací chodník s přechodem do studené vody.

Zejména v lázeňských wellness mezi procedury patří i perličková koupel s vřídelní vodou, vířivá koupel, skotské stříky – působení silnějšího proudu vody na tělo ze vzdálenosti minimálně 3 metry při tlaku 3 atm., floating – beztlížné plavání těla na hladině ve flotační vaně s vodou s rozpuštěnou solí z Mrtvého moře (Šauer, Vystoupil, & Holešinská, 2015).

Sonnková v roce 2017 přidává „Skupinové pohybové wellness aktivity“ a řadí mezi ně i pilates – cvičení vedoucí k posílení a protažení svalů celého těla s využitím vyvážené spolupráce těla a mysli, kdy principem je soustředěné provádění cviků na podložce s uvědoměním si jak cvik působí a využitím dechové kontroly. Dále uvádí jógu, ale ve formě „power jógy“, kdy jde o vyloženě fyzické cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic – ásan. Cílem tohoto dynamického sledu cviků je vyrovnání svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, zlepšení flexibility a uvolnění.

V knize Wellness z roku 2016 (Krejčí & Hošek) již autoři uvádí tento zcela jiný a pokročilý výčet celosvětových konceptů wellness center a spa: Akupresura, akupunktura, aromaterapie, ajurvéda, biofeedback, chiropraktické metody, cvičení a fitness programy, hydroterapie, jóga, lymfatická drenáž, masáže, meditace, zdravý spánek – doporučení, protikuřácké programy, management stresu, tai-či, tradiční čínská medicína, programy pro kontrolu hmotnosti, WWP (Wellness Workplace Program), které najdeme i na seznamu přínosných a preventivních aktivit pro zdraví mezinárodní instituce Global Wellness Institute.

2.4.3 Druhy pobytů

Hotel wellness pobyty

Obsahují ubytování v Hotelech s wellness aspekty nebo ve Wellness hotelech. Průměrná délka wellness pobytu je podle Deutscher Wellnes Verband asi 2,6 dne (Šauer, Vystoupil, & Holešinská, 2015).

Lázeňské wellness pobyty

Dle Sonnkové (2017) je hlavní rozdíl mezi wellness a lázeňstvím v tom, že cílem lázeňství je léčit nebo doléčovat zdravotní komplikace jedince, zatímco cílem wellness je zdravotním komplikacím předcházet prostřednictvím zdravého životního stylu. Lázeňské wellness pobyty nejsou cílem této práce.

Wellness a jóga retreaty

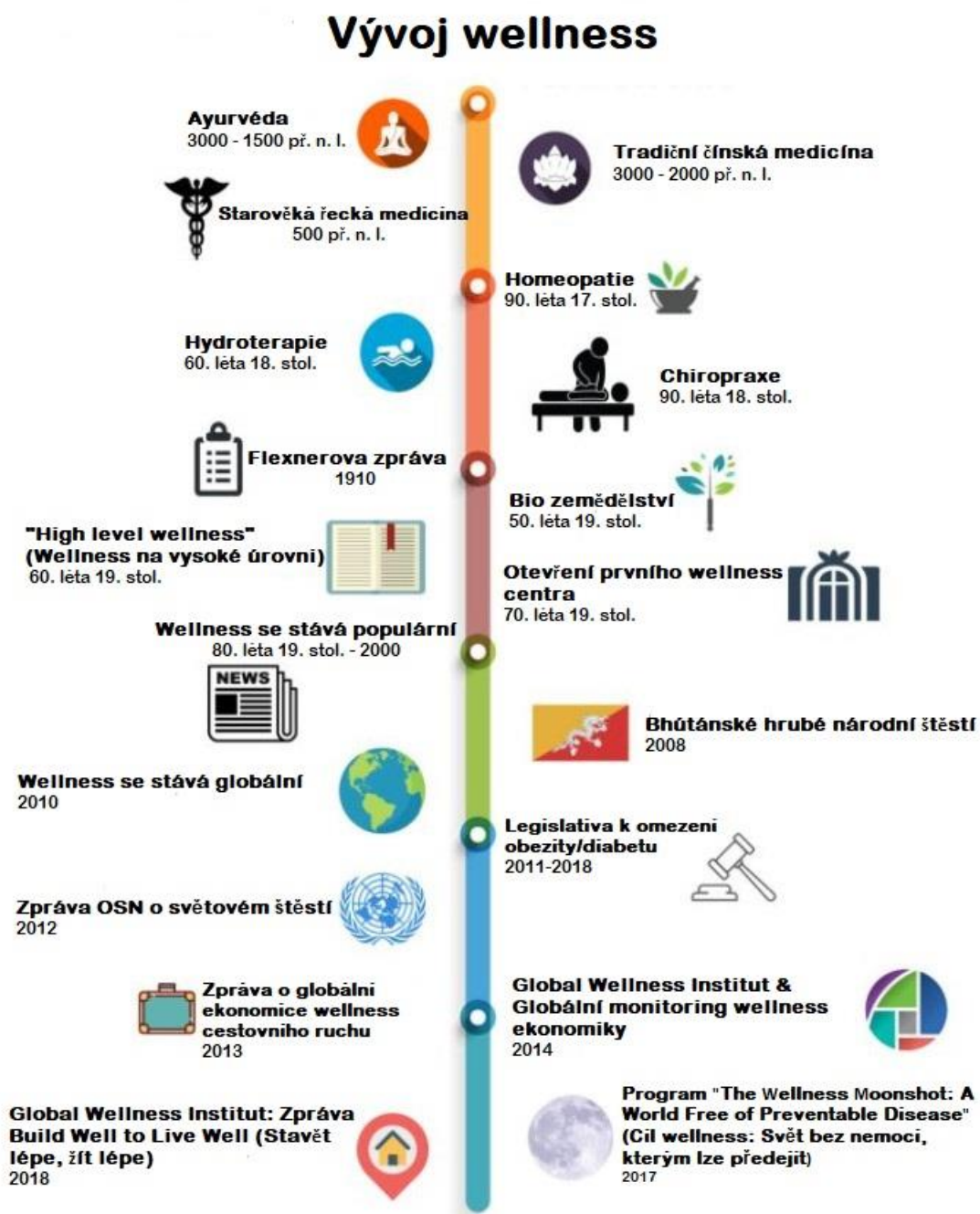
Slovo „retreat“ označuje rozhodnutí dočasně opoštění se od každodenního života; je to jakási odchylka od všednosti běžného žití; útěk do světa prostého neustálých výzev, které nám brání v získání vlastního vnitřního pokoje. Yoga federation of Europe rozlišuje dva druhy retreatů:

- Skalární (transformační) jóga retreat - Výsledkem na účasti tohoto retreatu je „reset“, „reprogram“ nebo „detox“, což je vlastně vnesení pokoje do duše a obnovení přirozené moudrosti. Profesionálně navržené jógové techniky zde používané člověka pročišťují a osvobozují v energetické rovině, regenerují na tělesné úrovni, obohacují v emocionální a kreativní rovině a odměňují naši bytost hlubokými kontemplativními zážitky. Učitel vás přivede do hlubokého klidu (prášantí) vašeho centra. Z této perspektivy se řešení všech závažných životních výzev stává mnohem snadnější, nedůležité výzvy zmizí a jsme opoštění od veškeré „tíže“;
- Turistický wellness jóga retreat - „Před několika lety se v turistické sezoně objevily wellness jóga retreaty, které se nejčastěji uskutečňují pod vedením mladých instruktorů jógy a představují odpočinkové hodiny jógy odehrávající se v ranních a večerních termínech.“ Postrádají kvalitní program obnovy a osobní transformace pod odborným vedením zkušeného učitele jógy (Yoga Federation of Europe, 2016).

2.5 Historie wellness

Ke zrodu novodobého konceptu wellness došlo v 50. letech 20. století, holistický přístup ke člověku však není novinkou. Nejrůznější formy a aspekty wellness provázejí lidstvo od starověku.

Obrázek 2: Vývoj wellness



Zdroj: Global Wellness Institute, 2010

2.5.1 Ajurvédá

3 000-1 500 př. n. l. (v překladu ze sanskrutu „nauka o životě“) Vznikla jako ústní tradice, později zaznamenaná ve Védách, čtyřech posvátných hinduistických textech. Tento nejstarší celostní léčebný systém z Indie je dodnes používán, snaží se o vytvoření harmonie

mezi tělem, myslí a duchem a o pochopení unikátního a jedinečného spojení těchto tří rovin. Ajurvédské režimy jsou přizpůsobeny jedinečné konstituci každého člověka (jeho nutričním, pohybovým, společenským interakcím a hygienickým potřebám) – s cílem udržet rovnováhu, která předchází nemocem. Jóga a meditace jsou pro tuto tradici zásadní a jsou samozřejmě stále více praktikovány po celém světě (Global Wellness Institute, 2010).

Komplexní zdraví závisí na vzájemné harmonii těla a ducha². Příklad je uveden v poznámce. Ayurvéda mimo jiné využívá léčivé síly barev, vůní, květů, plodů, lodyh, listů, kůry, kořenů a oddenků bylin a rostlin, které zkoumala a ověřovala jejich účinky po tisíce let. Ajurvéda nás učí co a jak jíst, péči o trávicí ústrojí, o spánek, vztahu člověka k sobě samému a přírodě apod. (Celostní medicína.cz, 2017).

Podle Miltnera (1986) ajurvédská péče zdůrazňuje význam duchovnosti ve zdraví ve výroku: „Člověk je zdravý tehdy, probíhají-li jeho bioenergické regulační funkce a jeho bio-psycho-sociální projevy v přirozené rovnováze, a nadto se cítí šťastný ve svém Já.“

Ajurvéda je „Take it easy“, volně řečeno: „zkuste to jednoduše“. Ajurvédský přístup je více zaměřen na vyrovnání se s nekonečnou organizační silou přírody než na to, aby se snažil přinutit věci jít naší cestou. Tento princip je zakotven v zákoně nejmenšího úsilí (Celostní medicína.cz, 2017).

Ajurvéda je ucelený systém o životě, z něhož vzešly mladší medicínální směry, jako např. čínská nebo řecká medicína, léčitelství starého Egypta, včetně antických přístupů ke zdraví člověka (Šebíková, 2017; Tarabilda, 1998).

2.5.2 Starověká Čína

Tradiční čínská medicína (TCM) patří k nejstarším dokumentovaným léčebným systémům na světě. První zmínky o čínských koupelích pocházejí z let 1000 – 500 př. n. l. Staří Číňané využívali minerální vody, již ve 3 stol. př. n. l. se myli v sirných koupelích. Používají se také masáže – tuina nebo guasha, ovlivňují čchi (životní sílu) v meridiánech

² Meditace pomáhá vzhledem k tomu, že mysl a tělo jsou neoddělitelné, tělo je meditací přirozeně léčeno. V mediálním stavu s klidným, pomalým tempem srdce a dechem, vaše tělo snižuje tvorbu stresových hormonů, jako je kortizol a adrenalin, a naopak zvyšuje produkci neurotransmiterů (včetně serotoninu, dopaminu, oxytocinu a endorfinu), které zvyšují pohodu. Meditace je jen jedním z nejmocnějších nástrojů, které dávní ajurvédští lékaři předepisovali pro dosažení rovnováhy a pro léčení mysli a těla.

masážními technikami a cvičení – qigong, taiji, bagua, tai chi, chi kung (Tradiční čínská medicína).

Praktici TCM používají různé psychologické nebo fyzické přístupy, jako je akupunktura, a také bylinné produkty k řešení zdravotních problémů tzv. fytoterapie.

I tato medicína aplikuje holistický přístup k individu a cílem je navození optimální tělesné i duševní rovnováhy vedoucí k pevnému zdraví, společenskému úspěchu a celkové spokojenosti (National Center for Complementary and Integrative Health, 2019).

V posledních době je při stavbě a zařizování nových wellness center používán také čínský feng-šuej. Je to systém zákonů, které upravují prostorové uspořádání a orientaci ve vztahu k toku energie (čchi), a jejichž příznivé či nepříznivé vlivy jsou zohledňovány při umístování a projektování budov. Je to design respektující volný proud energií jako součást celkové harmonie člověka a životního prostředí (Meyer & Sator, 2004).

2.5.3 Antika

Kultura těla, duše a mysli vycházela z antického ideálu „kalokagathia“, který vyjadřuje ideál tělesné vyváženosti (kalós), duševní krásy i dobroty člověka (agathós). Dnes ve wellness hojně používaný termín spa je převzat od starověkých Římanů, jde o spojení počátečních písmen Sanus Per Aquam (léčit skrze vodu) (Krejčí & Hošek, 2016).

Lázně, (označované „thermy“), se skládaly z několika částí, z nichž dominantní bylo tepidarium – místnost s vyšší teplotou a vlažnou lázní, zde probíhal společenský život lázní (Sonnková, 2017).

Pro Římany byla koupel nezbytnou součástí každodenní rutiny. Kromě udržování čistoty jim poskytovaly lázně prostor pro mnoho dalších kulturních a společenských aktivit. Koupání představovalo rovnováhu mezi tělem a myslí, mnoho koupelí zahrnovalo přednáškové sály, knihovny, prostory pro cvičení (palestry) a některé dokonce i divadelní sál. Koupání o samotě bylo neslýchané, pro Římany bylo koupání společenskou činností. Lázně poskytovaly místo, kde se přátelé a sousedé mohli setkávat a stýkat se, a tak budovat komunitu. Protože byly lázně levné, mohly si je užívat všechny třídy římské společnosti bok po boku v beztřídním prostředí. Politici a velmi bohatí lidé navštěvovali lázně, i když měli svá soukromá zařízení, aby se dostali do styku i s běžnými občany.

Koupele byly považovány za základní prvek dobrého zdraví spolu s dietou, cvičením a masáží, a také za ztělesnění ideálního způsobu městského života, za znak civilizované kultury a za každodenní nutnost pro zdraví a pohodu (University of Washington, 2004).

2.5.4 Středověk

Od roku 500 do roku 1500 dochází se šířením křesťanství k potlačení antických ideálů. Hygiena a péče o tělo už nebyla na denním pořádku, naopak byla upřednostňována špína jako ponížení před Bohem. PhDr. Vlastimil Vondruška v seriálu *Intimní historie* podotýká, že hříchem bylo ve středověku téměř vše, co souviselo s péčí o tělo a se vzhledem. Za rozmařilost se považovalo i časté koupání. Benediktinský řád původně povoloval mnichům jednu, nejvýše dvě koupele ročně. Žebravé řády dominikánů a františkánů proklamovaly špínu jako projev pravé zbožnosti. Ženy si měly tváře cudně zakrývat, a ne je krášlit. Církev tak ve středověku nadřadila dogmata zdravému rozumu. Zcela potlačit přirozené lidské potřeby se však nikdy nepodařilo (Český rozhlas, 2008). I přes snahu církve zamezit provozu veřejných lázní, které označovala jako místa smilstva a hříchu, rostl ve 13. století zájem o jejich návštěvu (Stejskalová, 2021). V 15. století byly tradičně ve městech přístupné očistné lázně s lazebníkem a felčarem v jedné osobě, který se staral o masáže, omývání a stříhání vlasů (Košinová, 2009).

V novodobých dějinách křesťanství lze naopak nalézt významný podíl křesťanů na modernizaci a uplatňování zdravotní péče a podpory zdraví v holistickém kontextu, jež zahrnuje tělo, duši a ducha. Velmi významná je také charitativní křesťanská péče o nemocné (Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018). Křesťanská etika má vyjádření v tzv. Desateru – je ve shodě s pravidly a doporučeními Jama a Nijama ze staroindické filozofie jóga-védanta. Jsou to doporučení pro šťastný a harmonický život (Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018).

2.5.5 Renesance, osvícení a základy moderního lázeňství v 19. století

Myšlenka hýčkáni těla a duše se znovu začíná objevovat v období baroka v 17. století (Sonnková, 2017).

Nástup renesance znamenal návrat k antickým ideálům, znovu tedy převládl důraz na osobní hygienu a čistotu. Nové myšlenky bohužel ohrožovaly morové epidemie, cholera a syfilis, pouštění žilou a používání nečistých nástrojů. Všechna zařízení tohoto typu byla zavírána.

V 16. a 17. století začíná „zlatá horečka“ hledání minerálních pramenů. V 16. století vznikla v Německu a českých zemích konkurence oficiálních lázní. Byly to „světničky“, kde se léčil syfilis, tzv. francouzská nemoc, pomocí extrémního tepla, pocení a paření.

Nástup Marie Terezie a Josef II. znamenal mnoho reforem. Velký rozvoj zdravotnictví znamenal konec lazebnictví. V 2. pol. 17. století byly oblíbené zejména studené koupele, znamenaly návrat k přírodě (Krejčí & Hošek, 2016).

Okolo roku 1790 německý lékař Christian Hahneman vyvíjí homeopatii, systém, který využívá přírodní látky k podpoře samoléčebné reakce organismu (Global Wellness Institut, 2010).

V 19. století byly položeny základy moderního lázeňství. Zvýšil se zájem o minerální vody, používané jednak k léčbě při koupelích, tak i k pitným kúram. Byl to také začátek hojného využívání termálních bahnišť, slatin a rašelin (Křížek, 2002).

Z význačných osobností je třeba zmínit Vincenze Priessnitze, slezského rodáka, který založil první vodoléčebný ústav využívající přírodní zdroje – pramenitou vodu, slunce a vzduch, a jehož principy léčby jsou dodnes aplikovány v lázeňských zařízeních i wellness centrech (Jeseník, 2024). V témže století také vynikl Sebastian Kneipp, německý kněz, jehož k výzkumu "vodní léčby" přivedla osobní zkušenost. Ve svých 26 letech onemocněl tuberkulózou, která v té době často znamenala rozsudek smrti. Kneipp se však vyléčil experimentováním s vodoléčbou, včetně pravidelného ponořování do chladného Dunaje, omývání studenou vodou používal i k posílení imunitního systému. Obhajoval také stravu převážně rostlinného původu a z místních zdrojů a vyzdvihoval sílu přírody, každodenního pohybu a vyváženého způsobu života (Coffey, 2023).

2.6 Vznik současného pojetí wellness

Roku 1900 John Harvey Kellogg³ se zasazuje o zdravou stravu, pohyb, čerstvý vzduch, hydroterapii a "naučit se být zdravý". Z Evropy se do USA šíří také naturopatie, zaměřená na schopnost těla uzdravit se samo pomocí změny stravy a životního stylu, bylinek, masáží a manipulace s klouby. Rakouský filozof Rudolf Steiner rozvíjí duchovní hnutí anthrosofie a celostní systém anthrosofické medicíny. Další Rakušan, F. X. Mayr, rozvíjí "Mayrovu terapii", program detoxikace a úpravy stravy.

³ ředitel sanatoria v Battle Creeku v Michiganu, které bylo kombinací vodoléčebny, nemocnice a hotelu

Přímo slovo wellness se stalo v USA módním heslem zdravotního hnutí a tím i stále více používaným a populárním pojmem až později. Poprvé ho použil renomovaný americký sociální lékař: Dr. Halbert L. Dunn. V přednáškách a publikacích, včetně „High Level Wellness“ (1961), popsal svou představu konceptu, jak by lidé mohli maximalizovat svůj životní potenciál – v důsledku vlastního úsilí, ale také příznivých vnějších okolností (Deutscher Wellness Verband, 2023).

Dr. John W. Travisovi se líbily Dunnovy nápady a uvedl tyto myšlenky do praxe tím, že v listopadu 1975 otevřel Wellness Resource Center v Mill Valley v Kalifornii. Centrum propagovalo sebeřízené přístupy k blahobytu jako alternativu k tradiční péči lékařů orientované na nemoc (Zimmer, 2010).

V následujících letech vyvinuli vědci a zdravotničtí experti modely a odpovídající aplikace ve formě programů, služeb a školení, které se dodnes používají ve wellness zařízeních, školách a univerzitách. Nejvýznamnějšími koncepčními designéry druhé generace jsou Dr. Donald B. Ardell, Dr. John W. Travis, Dr. Robert F. Allen, stejně jako Dr. Bill Hettler (Deutscher Wellness Verband, 2023).

V americkém státě Wisconsin byl v roce 1977 založen National Wellness Institute jako nezisková organizace s cílem propagovat wellness po celém světě. Jeho spoluzakladatelem byl i výše zmíněný Dr. Bill Hettler (National Wellness Institut, 2023).

Ve městech/státech USA bylo spuštěno více vládou podporovaných programů na podporu zdravějšího životního stylu. Moderní pojetí wellness se rozšířilo i do Evropy, kde byla v roce 1990 založena Německá wellness asociace (Deutscher Wellness Verband, DWV) a Evropská unie wellness (Europäischen Wellness Union, EWU) (Global Wellness Institute, 2010).

2.7 Wellness v 21. století

Ve 21. století dosáhly globální wellness hnutí a trh dramatického bodu zlomu: koncepty a nabídky fitness, diety, zdravého životního stylu a pohody se divoce rozmohly.

Do roku 2014 více než polovina světových zaměstnavatelů využívala strategie podpory zdraví, zatímco třetina investovala do plnohodnotných wellness programů. Lékařští a svépomocní odborníci, kteří propagují wellness (jako Dr. Mehmet Oz, Deepak Chopra a Andrew Weil), se stali známými. „Wellness“ v podstatě vstoupilo do kolektivní světové

psychiky a slovníku a je pevně zakořeněno v médiích a rostoucím počtu lékařských institucí a vlád (Global Wellness Institute, 2010).

Začlenění integrativní péče jako celospolečenské koncepce

Vzhledem k tomu, že v tomto století celosvětově zuří krize chronických nemocí a obezity, která vede k neudržitelným nákladům na zdravotní péči, tradiční lékařské zařízení a stále více vlád přesouvají zaměření na prevenci a wellness. Jestliže v 90. letech měla většina akademických lékařských center nepřátelský postoj vůči komplementární medicíně, nyní mnoho z nejelitnějších institucí na světě zahrnuje oddělení integrativní medicíny (= moderní přístup k péči o pacienta, který kombinuje konvenční medicínu s léčebnými postupy komplementární/alternativní medicíny (Institut pro TCIM/CAM, 2019)) (Thakur, 2023).

Wellness v USA

V roce 1999 se v USA osm světových akademických lékařských institucí (včetně Harvard University a Stanford University) sešlo na historické konferenci. Tím vznikla organizace The Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine. Členem je dnes 60 vážených institucí, jako je Yale, Harvard a Mayo Clinic. Tato komunita má za cíl přispět k artikulaci nového paradigmatu medicíny, takového, které skutečně na všech úrovních integruje to nejlepší z konvenčního, mysl/tělo, komplementárního a netradičního přístupu ke zdraví a nemoci (Global Wellness Institute, 2010). V USA jsou rychle rostoucí federální a nadační fondy na výzkum věnovány na výzkum doplňkové medicíny, wellness a prevence. American Board of Physician Specialties, který uděluje certifikaci rady lékařům, oznámil, že v roce 2014 začne akreditovat lékaře v Integrativní medicíně (Global Wellness Institute, 2010).

Wellness v Evropě - Kongres ve Stuttgartu

Roku 2016 se konal pod záštitou premiéra Bádenska-Württenberska Winfrieda Kretschmanna Mezinárodní kongres pro integrativní zdraví a medicínu. Zúčastnilo se ho 600 zástupců 46 států ze šesti kontinentů, včetně zástupců OSN, WHO a PAHO (Pan American Health Organization) a výstupem se stala schválený dokument „Stuttgartská deklarace o integrativním zdraví a medicíně“ (International Congress for Integrative Health & Medicine, 2016). Deklarace – zcela v souladu se Strategií WHO pro tradiční medicínu 2014–2023 – znovu důrazně upozorňuje na vzrůstající závažné celosvětové

problémy v oblasti zdraví, jako jsou tzv. nepřenosné nemoci (kardiovaskulární nemoci, rakovina, cukrovka apod.) nebo problém antimikrobiální rezistence. Zároveň poukazuje na proměnu požadavků a očekávání veřejnosti týkajících se zdravotní péče. Integrativní zdravotnictví, kdy jsou všechny vhodné terapeutické obory užity k nalezení optimální léčby, pak představuje odpověď na tento celosvětový vývoj a cestu k dosažení udržitelného rozvoje v oblasti zdraví. Vzhledem k tomu, že část států stále dostatečně nezareagovala na strategické dokumenty WHO k otázce tradiční a alternativní medicíny, deklarace opět naléhavě vyzývá vlády, aby uznaly integrativní zdravotní péči jako celospolečenskou koncepci, která pomůže dosáhnout cílů udržitelného rozvoje, aby podpořily výzkum, vytvořily systémy pro udělování licencí praktikům TM/CAM a vypracovaly vhodné modely regulace a integrace (Institut pro TCIM/CAM, 2019).

Na základě vlastního zkoumání jsem zjistila, že v Evropě respektované velké instituce, jako je Charité University Medical Center v Berlíně (Charité – Universitätsmedizin Berlin, 2024), Karolinska Institute ve Stockholmu, (Karolinska Institutet, 2005) a Royal London Hospital (University College London Hospitals, 2024) mají také již velká centra integrativní medicíny.

Další důležité světové události

V roce 2014 byl založen Global wellness institute v New Yorku (Global Wellness Institute, 2014), nezisková organizace s posláním posilovat wellness po celém světě vzděláváním veřejného i soukromého sektoru v oblasti preventivního zdraví a wellness. Wellness Evidence je první portál navržený tak, aby pomohl najít klinické a autoritativní studie, které ukazují lékařské důkazy pro různé modalities wellness. Propaguje význam všech těchto modalit wellness pro optimální fungování společnosti, ale sponzoruje i konference, průzkumy trhu a výzkumy z oblasti wellness (Global Wellness Institute, 2024a).

Indická vláda s účinností od 9. 11. 2014 ustanovila „Ministerstvo ajurvédy, jógy, unani, siddha a homeopatie“ (zkratka ministerstvo AYUSH). Jde o orgán indické veřejné moci, zaměřující svou činnost na rozvoj vzdělávání, vědy a výzkumu v oblasti ajurvédy, jógy a alternativní medicíny. Navazuje již na tradici „odboru indických systémů medicíny a homeopatie“, vyvíjející svou činnost již od roku 1995. Nové ministerstvo je odpovědí na stále častější stížnosti ajurvédských lékařů a odborníků z oblasti medicíny na wellness procedury, které pouze částečně, a tudíž nedokonale využívají vybrané techniky, které

mají původ právě v ajurvédské medicíně. Hlavní námitkou je fakt, že postrádají tradiční celostní přístup (Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018).

Deepak Chopra (Deepak Chopra, 2024), původem z Indie, klinický profesor rodinného lékařství a veřejného zdraví na Kalifornské univerzitě v San Diegu, vedoucí vědec v Gallupově organizaci, čestný člen medicíny na Royal College of Physicians and Surgeons of Glasgow, spolupracovník mnoha dalších univerzit a světově uznávaným průkopníkem v integrativní medicíně a osobní transformaci, se v roce 2023 stal šéfem wellness oddělení v Institute for Integrative Nutrition, globální online coaching školy pro zdraví a wellness. Toto jmenování znamená pro 30letou organizaci klíčový posun, protože se nyní více zaměří na propojení mysli v rámci wellness a stane se integrační zdravotní vzdělávací a certifikační platformou (Burns, 2023).

Vývoj v této oblasti naznačuje, že bude docházet ke stále většímu posunu od reaktivního přístupu k vlastnímu zdraví k proaktivnímu (viz tabulka).

Tabulka 3: Předcházení nemocem pomocí wellness - upraveno podle Travis, 1970

Reaktivní management zdraví (lékařská péče)	Proaktivní management zdraví (wellness)
léčba, vyléčení	zlepšení zdraví, jeho udržování
korekce problému	prevence
občasné, epizodické řešení	průběžná a celostní péče
zodpovědnost spadá na další stranu (lékař, zdravotní systém)	osobní zodpovědnost
izolované řešení problému	integrace do životního stylu

Zdroj: Krejčí & Hošek, 2016, str. 52

2.8 Složky wellness a jejich různá pojetí

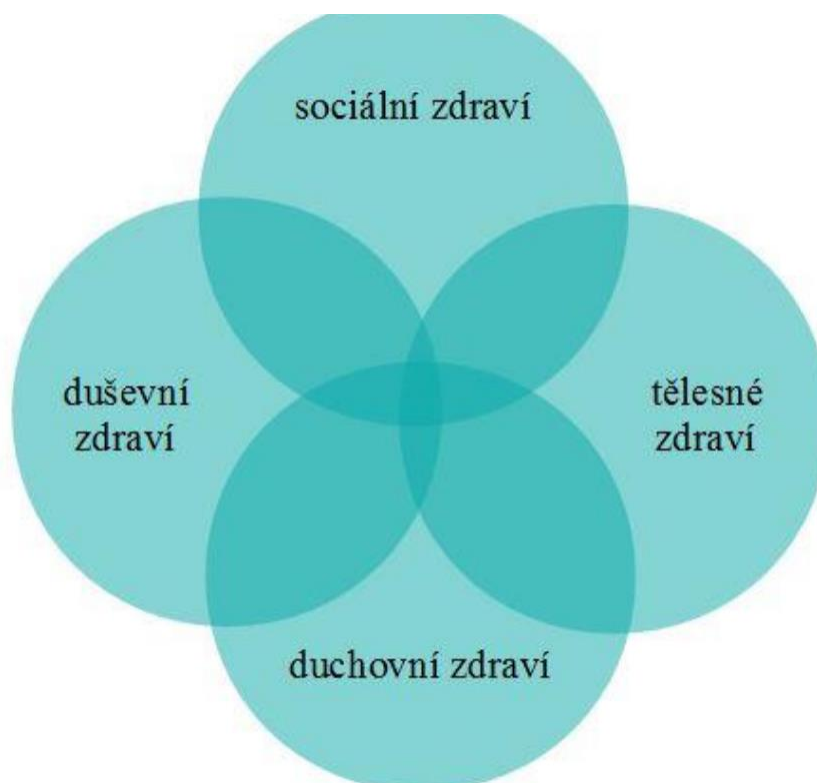
2.8.1 Filozofie pěti a čtyř součástí wellness

Dle Sonnkové (2017) se wellness člení na jednotlivé, vzájemně propojené součásti, které tvoří předpoklady wellness životního stylu, kterými jsou:

- Tělesná krása a zdatnost;
- Pozitivní přístup k životu;
- Zdravá výživa;
- Osobní návyky;
- Vnitřní rovnováha.

Další autoři mají jasný wellness koncept čtyř oblastí lidského zdraví, souvisejících a vzájemně se překrývajících a ovlivňujících, a to oblasti tělesného, duševního, sociálního a duchovního zdraví. Jejich velice jednoduché vymezení je, že tělesné zdraví znamená být v dobré kondici a plný energie, duševní zdraví znamená mít dobrou paměť, rychlé a správné reakce a radost ze života, sociální zdraví vyjadřuje schopnost vytváření harmonických kontaktů a schopnost zdravé komunikace, duchovní zdraví představuje stav seberealizovaného poznání člověka, proč a jak žít, a také skutečné poznávání sama sebe a eticko-morální přeměnu (Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018).

Obrázek 3: Oblasti lidského zdraví



Zdroj: Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018, s. 41

2.8.2 Filozofie šesti složek wellness

Dr. Bill Hettler, spoluzakladatel amerického National Wellness Institute (NWI), vytvořil model, který se nazývá Šest složek wellness. Je to celostní model lidského zdraví, kde jsou jednotlivé složky sice vzájemně propojeny, jsou ale velmi odlišné (National Wellness Institute, 2023).

Obrázek 4: Šest složek wellness



©2023 National Wellness Institute (NWI) • NationalWellness.org • NWI@nationalwellness.org

Zdroj: National Wellness Institute, 2024

Tělesné wellness – konzistentní upřednostňování fyzické péče o sebe a zapojení se do různých zdravích obohacujících aktivit

Intelektuální wellness - kreativní, stimulující aktivity, které vedou k učení, osobnímu růstu a sdílení vlastních jedinečných darů s ostatními

Emoční wellness – uvědomění si a přijetí vlastních pocitů a schopnost zvládat chování související s emočním stavem člověka

Spirituální wellness - rozvoj ocenění hloubky a rozlohy života a přírodních sil, které existují ve vesmíru

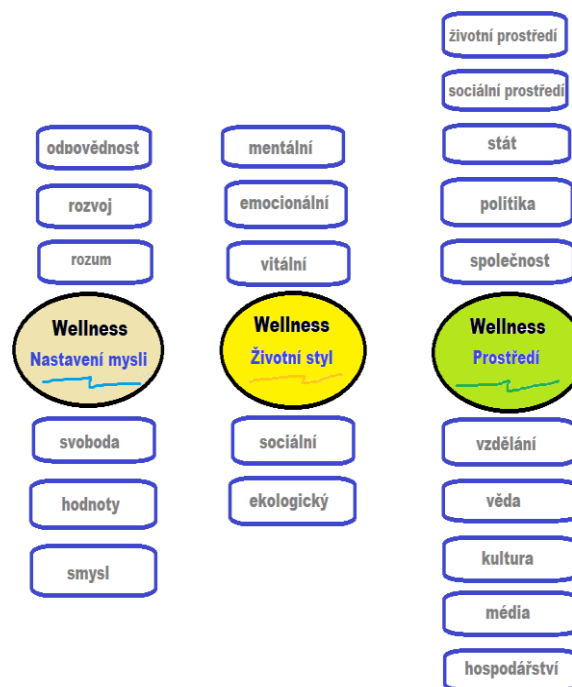
Sociální wellness – přínos pro své okolí a komunitu s důrazem na vzájemnou propojenost mezi ostatními a přírodou

Pracovní wellness – osobní uspokojení a obohacení, které člověk v životě dostává prostřednictvím zaměstnání, akademické nebo dobrovolnické práce (National Wellness Institute, 2024).

2.8.3 Složky wellness podle Der Deutsche Wellness Verband

Německý wellness svaz Deutscher Wellness Verband (2023), který certifikuje zařízení v Německu, uvozuje vysvětlení pojmu wellness takto: „Pro většinu lidí v německy mluvících zemích je wellness výrazem uvolněné pohody. Myslíte na relaxační masáže, návštěvu sauny, den v termálních lázních nebo prodloužený víkend ve wellness hotelu, kde si zajdete do sauny, odpočinete si v bazénu, zarezervujete si masáž Lomi a možná si dokonce dáte ošetřit svou pleť. Nutno uznat, že dobrá masáž snad ještě nikomu neublížila. A ani pohodový víkend v pěkném hotelu nebo termálních lázních. Skutečnost, že takové zážitky jsou považovány za ztělesnění wellness, však ukazuje zásadní nepochopení a promarněné příležitosti.“

Obrázek 5: Wellness Modell – vlastní zpracování



Zdroj: Deutscher Wellness Verband, 2023

Základní oblasti

Wellness mindset - Wellness myšlení

Ústředním výchozím bodem pro wellness je nastavení mysli. To se týká základní mentality člověka – jeho ústředních myšlenkových vzorců a postojů. Wellness začíná v mysli. Základní charakteristiky wellness mentality jsou: odpovědnost, rozvoj, rozum, svoboda, hodnoty, smysl.

Wellness Lebensstil - Wellness životní styl

V souladu s touto mentalitou vzniká chování a zvyky, které formují každodenní život člověka. Formují wellness životní styl. Německá asociace wellness rozděluje životní styl do pěti oblastí činnosti: duševní, emocionální, vitální, sociální a ekologické aktivity.

Wellness Umfeld – Wellness prostředí

Jak a do jaké míry uspějí wellness myšlení a wellness životní styl do značné míry závisí na prostředí. Podporuje, ignoruje nebo brzdí lidi na jejich cestě k vysoké úrovni wellness. Vytvoření příznivého prostředí je zásadní pro podporu zdraví. A naopak, myšlení a životní styl člověka má dopad na jeho okolí. Wellness je realizováno v neustálé výměně a interakci mezi lidmi a jejich prostředím. Je zcela nedostatečné omezovat wellness prostředí na takzvané poskytovatele wellness: sportovní a fitness zařízení, komerční masážní zařízení, kosmetická studia, denní lázně, wellness zařízení, termální lázně, rekreační bazény, sauny, wellness hotely a hotelové podniky s lázněmi. Jsou jeho součástí, ale ve srovnání s ostatními oblastmi životního prostředí jsou druhořadé. Největší význam má v současnosti přírodní prostředí. Velmi důležitý je také vliv sociálního prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme. Mnoho studií potvrzuje sílu sociálních vztahů a sítí ku prospěchu či škodě jednotlivce. (Deutscher Wellness Verband, 2023)

2.9 Prostředky k dosažení vyvážení všech složek wellness

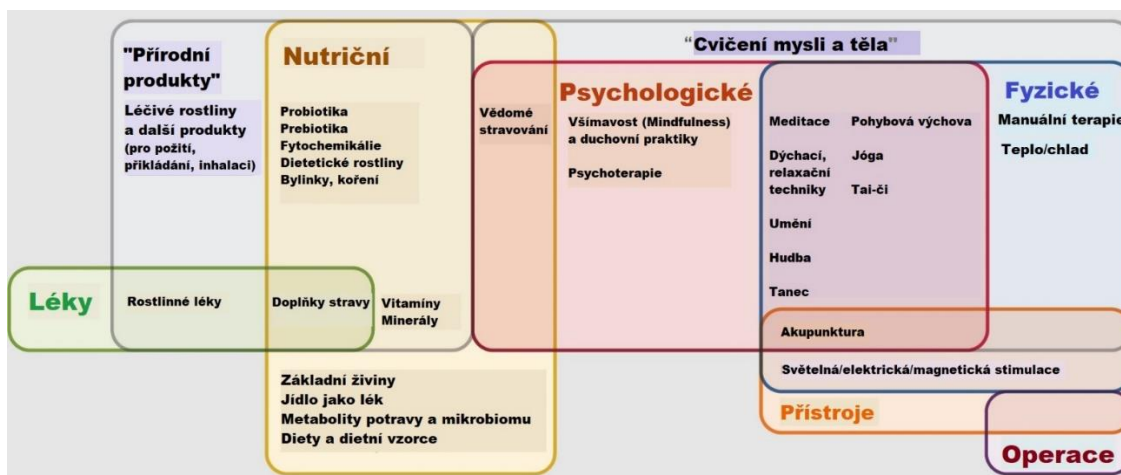
Existují prostředky k rozvoji jednotlivých složek wellness i k udržování rovnováhy mezi nimi. Kromě běžně známých jako např. pravidelný pohyb a vyvážená strava, jsou zde popsány ty, které souvisí s tématem práce, tedy duševním zdravím.

2.9.1 Celostní (holistický) přístup k péči o tělo - skutečná prevence nemocí

Integrativní medicína - je populární název pro praktiky zdravotní péče, které tradičně nebyly součástí konvenční medicíny. V mnoha případech, jak přibývají důkazy o bezpečnosti a účinnosti, jsou tyto terapie kombinovány s konvenční medicínou. Z názvu tedy vypadl termín „alternativní“. Tyto terapie se nyní nazývají - komplementární a integrativní medicína, integrativní medicína a zdraví nebo jednoduše integrativní medicína (Mayo Clinic, 2022).

Následující schéma znázorňuje příklady integrativních zdravotních přístupů, které spadají do kategorií psychologický, fyzický a nutriční:

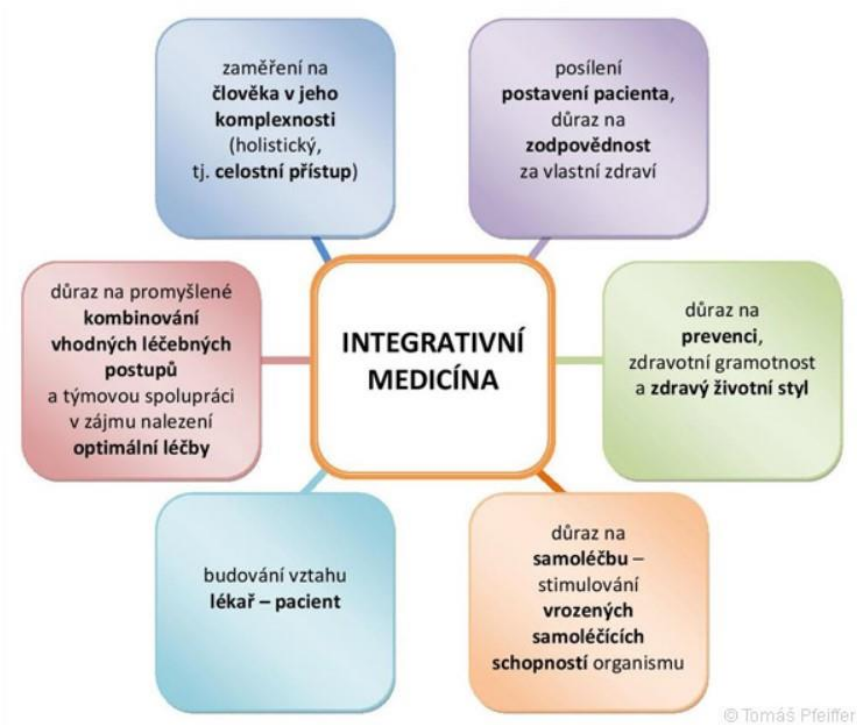
Obrázek 6: Komplementární (doplňkové) přístupy - vlastní zpracování



Zdroj: National Center for Complementary and Integrative Health, 2021

Integrativní péče je vyjádřena v následujícím grafickém konceptu. Dle tohoto konceptu se vyznačuje především celostním přístupem, důrazem na prevenci a zdravý životní styl. Velký význam má stimulování vrozených samoléčících schopností organismu a racionální kombinování vhodných léčebných postupů, tj. především doplňování konvenční medicíny léčebnými metodami mimomedicínskými.

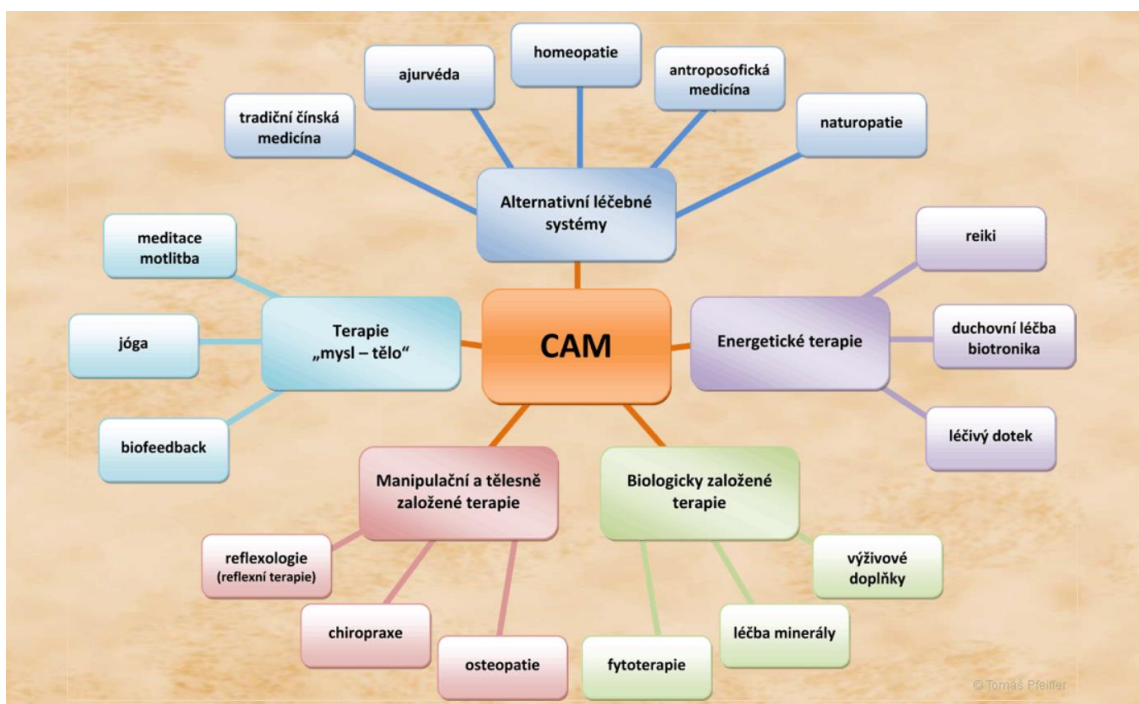
Obrázek 7: Specifika integrativní medicíny jako nového pojetí přístupu k pacientovi



Zdroj: Institut pro TCIM/CAM, 2019

Co zahrnuje CAM (Complementary and Alternative Medicine)

Obrázek 8: Nejčastější léčebné metody TCIM (dříve CAM) a jejich třídění



Zdroj: Institut pro TCIM/CAM, 2024

Léčit nemoc, až když propukne je podle slov čínského klasika jako: „kopat studnu, když už jsme žízniví, kout meče, když už jsme napadeni nepřítelem“. Pro lékaře tradiční čínské medicíny spíše platí heslo: „působit na to, co tu ještě není“. Proto si ceníme celostních systémů péče o tělo, jako je např. tradiční čínská medicína, jako vysoce preventivního systému (Tradiční čínská medicína).

Mezi přístupy integrativní medicíny spadající do duševní péče, kterou se zabývá má práce, tedy patří, jak je vidět ze schématu výše, např: tai chi, jóga, arteterapie, muzikoterapie, tanec, snižování stresu založené na mindfulness, meditace, psychoterapie, relaxační techniky (jako jsou dechová cvičení a řízená imaginace), qigong, hypnoterapie, tradiční čínská medicína, Ájurvédská medicína, homeopatie, naturopatie, funkční medicína a další (National Center for Complementary and Integrative Health, 2021).

Pro vyvrácení případných pochybností veřejnosti o účinnosti těchto přístupů byl založen v roce 2014 Global Wellness Institute (GWI). Na jeho webových stránkách www.wellnessevidence.com (Global Wellness Institute, 2024a) se poskytuje přímý přístup k aktuálním lékařským důkazům pro dnes již běžné wellness postupy, k tisícům klinických a autoritativních studií hodnotících účinnost v nejuznávanějších zdrojích medicíny. GWI je nezisková organizace, jejímž posláním je posílit wellness po celém světě vzděláváním veřejného a soukromého sektoru o preventivním zdraví a wellness (Global Wellness Institute, 2014).

Dodržování etických zásad jako základ duševní rovnováhy

Na úvod je třeba zmínit, že úplným základem duševní rovnováhy je dodržování etických pravidel. Maslow nazývá proces osobního motivačního úsilí k pozitivní změně (humánní přeměně) seberealizací a hledá i konkrétní souvislosti tohoto stavu se zdravím člověka. Dospívá k závěru, že lidé, kteří tohoto stavu „seberealizace“ dosáhli, mají dobré zdraví. Ovšem upozorňuje, že stav seberealizace nesouvisí s finančním zabezpečením (seberealizaci si nelze „pořídit“, „koupit“), Maslow definuje seberealizované osoby jako tvořivé, spontánní, bez předsudků, etické a nezávislé na vnějších autoritách (Maslow, 2021).

Tento systém se shoduje s antickým ideálem kalokagathie, vyjadřujícím harmonický soulad a vyváženost tělesné i duševní krásy, dobroty, ctnosti a statečnosti.

V českém prostředí je také znám pojem etikoterapie. Za zakladatele etikoterapie je považován MUDr. Ctibor Bezděk, který viděl souvislosti mezi fyzickým a mravním stavem člověka (Märtl, 2005).

Etické a morální zásady se objevují v základu všech světových náboženství a všech holistických přístupů, např. jogín Maháprabudží definoval před více než sto lety „Zlaté učení“, 55 zásad, které pomáhají člověku žít šťastně. Jsou velmi nadčasové a mohou být významnou inspirací pro debatu o podpoře zdraví člověka i v 21. století (Mádhavánanda, 2009).

Tabulka 4: Ukázka zásad, které mohou být prospěšné pro navozování mentální rovnováhy

2.	Nejlépe plníš dharmu, řídíš-li se v životě etickými zásadami. Neslevuj z nich po celý život.
8.	Nestačí udržovat vnější čistotu. Pravidelná vnitřní očista je stejně důležitá.
4.	Konej dobro, nečistými činy se neobírej ani v myšlenkách a nedopouštěj se jich.
12.	Cokoliv, co si myslíš, že je tvé, ti patří jen dočasně. Proto se oprostí od pýchy nad tím, že něco máš.
26.	Dodržuj slovo, i kdyby tě to mělo stát život.

Zdroj: Mádhavánanda, 2009

2.9.2 Jóga a její efekty

Slovo Jóga pochází ze sanskrtského kořene slova judž, což znamená „sjednotit“, „zharmonizovat“. Jógové techniky umožňují pronikat stále hlouběji do struktur osobnosti, teoreticky až k dosažení prožitku úplného „wellness stavu“, který je již nestupňovatelný, v józe zvaný purnam⁴.

Tradiční systém jógy zahrnuje propojení morálně etických aspektů lidského života, tělesných cvičení, dechových technik, zdokonalování ve schopnosti relaxace, koncentrace a meditace a vyúsťuje v sebeanalýzu a vhléd k principu humanity a svobody. Je to holistický koncept zdravého života bez závislostí, popsany již v dávných védách, nejstarších spisech světa (Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018).

K cílům jógy patří vyváženost těchto 4 oblastí:

- 1) Tělesné zdraví: k jeho obnovení slouží tělesná cvičení (ásany), dechová cvičení a relaxační techniky, vyvážená a zdravá strava;
- 2) Duševní zdraví: základem je čistota myšlení (bez negativních myšlenek), vnitřní svoboda, spokojenost a zdravé sebevědomí. K jeho obnově slouží mantry (slabiky

⁴ purnam tj. do „stavu stability“, pravé moudrosti

nebo slova s pozitivní vibrací), dodržování etických zásad, meditační technika sebedotazování, dobrá společnost a četba inspirativních knih;

- 3) Sociální zdraví: Chápeme ho jako schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé tzn. pěstovat kontakt a komunikaci s ostatními, převzít zodpovědnost ve společnosti a pracovat pro ni. Je to i schopnost odpočívat a prožívat život v celé jeho kráse;
- 4) Duchovní zdraví: hlavní zásadou duchovního života je: „neubližovat“, tj. neubližovat chováním, slovy, myšlenkami a city, k duchovnímu zdraví vede modlitba, meditace, mantra, pozitivní myšlení a tolerance. Základním principem systému „Jóga v denním životě“ je svoboda vyznání. Jóga není náboženstvím, je pramenem duchovnosti a moudrosti, který tvoří základ všech náboženství, ale tyto hranice překračuje. Člověk zde poznává své Já – Boha (Maheshwarananda, 2006).

Rozlišujeme čtyři základní jógové směry tzv. cesty:

- 1) Karmajóga – zabývá se činy, jejich příčinami a následky, jelikož každý skutek působí na tělo, vědomí a mysl;
- 2) Bhaktijóga – cesta oddanosti a lásky ke všemu živému, celé přírodě;
- 3) Rádžajóga – cesta sebekázně, která zahrnuje cvičení (ásany), dýchání, meditace a pročistňující techniky;
- 4) Džňánajóga – filozofická cesta – studium, cvičení a praktické zkušenosti. (Votava, 1988).

Celkové zvýšení spirituality člověka prostřednictvím jógového tréninku (tzv. sádhany) vede ke stavu wellness, a tak je v současnosti jóga ve wellness hojně používána. Celosvětově významné a uznávané edukační systémy indických učitelů jógy, např. gítánanda, Iyengar, Mahéšvaránanda, Satjánanda, Šivánanda, vytvořené pro podporu zdraví a kvalitu života v současné globalizované společnosti, jsou založené na důkladné znalosti civilizačních vlivů (Tůma, Krejčí, & Hošek, 2018) .

Efekty jógy (některé z mnoha výzkumů publikovaných v odborných časopisech)

O efektech jógy existuje mnoho studií, zabývajících se jejím vlivem na prevenci rakoviny (Lin et al., 2023), na úzkost, afekt, funkční konektivitu a aktivitu mozku (Novaes et al., 2020) či jako doplňkovou terapii u migrén (Kumar et al., 2020) či vysokého tlaku (Wu

et al., 2019). Jóga najde využití také při fyzioterapii např. pro vymizení chronické bolesti v dolní části zad (Saper et al., 2017)..

2.9.3 Meditace a její efekty

Meditace je samořízená praxe pro uvolnění těla a zklidnění mysli. Většina meditačních technik přišla na Západ z východních náboženských praktik, zejména z Indie, Číny a Japonska, ale lze je nalézt ve všech kulturách světa. Až donedávna byl primární účel meditace náboženský, ačkoli její zdravotní přínosy byly již dlouho uznávány. Nyní se dále zkoumá jako způsob, jak snížit stres na mysl i na těle (Global Wellness Institute, 2023).

Poděbradský (2008) uvádí v brožuře Wellness v ČR Ministerstva pro místní rozvoj meditaci jako jednu z technik osobního rozvoje.

Meditace má mnoho podob. Meditaci můžeme provádět o samotě nebo ve skupině, může být vedena pomocí vizualizací nebo se může jednat jen o pouhé setrvání v klidu. Hlavním smyslem je očista mysli a rozšíření vědomí. Pravidelné provozování meditace má příznivý vliv na zmírnění stresu, zlepšení paměti a snadnější soustředění (Poděbradský, 2008).

Meditace sebedotazováním (Self-Inquiry Meditation)

Tato technika nám pomáhá k poznání, kontrole a k rozvoji sebe sama. K tomu je nutné nejdříve poznat a prosvětlit tři vrstvy vědomí – vědomí, podvědomí a nevědomí. Pokud jsme si vědomi obsahu všech těchto vědomí, můžeme je očistit, a tím se otevře brána k nejvyššímu vědomí.

1. Stupeň – základní stupeň – rozpouštění napětí v těle až k celkové uvolněnosti, vnímání dechu, nádech slouží k přijímání energie, výdech ke zbavení se chmurných myšlenek, soustředění pozornosti na srdeční centrum;
2. Stupeň – koncentrační cvičení – soustředění se na proud dechu v celém těle, pozorování vnitřního prostoru za čelem, pozorování myšlenek, pozorování minulých zážitků;
3. Stupeň – imaginace a vizualizace, sebedotazování – představení si pěkného přírodního výjevu (např. západ slunce) a soustředění se na jeho detaily, pozorování pocitů a myšlenek, které v nás tento obraz vyvolává, vizualizace osob ze svého okolí a uvědomění si pocitů, které v nás vyvolávají a zamyšlení se nad současnou

životní situaci s otázkou „Jsem šťastný?“ Odpovídání si na otázky, které kolem toho vyvstanou. Probouzení pocitu vnitřní svobody;

4. Stupeň – probouzení vnitřního světla – vizualizace zářivého světla ve svém vnitřním prostoru, procit'ování srdce a procit'ování láskyplných pocitů;
5. Stupeň – analýza vlastností – uvědomění si svých dobrých a špatných vlastností z pozice neutrálního pozorovatele a následné jejich posouzení, osvobození se od soudů okolí, objevení možností, jak překonat špatné návyky, vize lepšího života bez nich;
6. Stupeň – koncentrace na energetická centra těla – zaměření, prodýchání a procit'ění těchto oblastí: emoční (oblast žaludku), srdeční, komunikační (oblast hrdla), intuitivní (na čele mezi obočím);
7. Stupeň – koncentrace na vnitřní prostor, který je vidět po zavření očí. Vizualizace svého vnitřního prostoru pomocí vizualizace krajiny s vnitřním prostorem chrámu v ní;
8. stupeň – meditace na nekonečnost a nadčasovost vnitřního prostoru, poznání svého já a cíle svého života a hluboká meditace („pohroužení“) – sjednocení se se svým pravým já a propojení se se vším. (Maheshwarananda, 2006).

Efekty meditace (některé z mnoha výzkumů publikované v odborných časopisech):

Mnoho studií se zabývá vlivem meditace na silnou aktivaci imunitního systému s pozitivními změnami ve 220 genech souvisejících s imunitou (Chandran et al., 2021), snižování sekrece stresového hormonu kortizolu a systémový stres (Puhlmann et al., 2021), vnímavost a zvládání COVID-19, imunitní odpovědi na něj (Zuniga-Hertz et al., 2023), EEG spektrum u meditujících (Stapleton et al., 2020) a vlivem jednodominutového hlubokého dýchání a jeho vztahu k 24hodinovému měření variability srdeční frekvence (McCraty, Atkinson, & Dispenza, 2018).

2.9.4 Autogenní trénink – nejznámější metoda hluboké relaxace

Tuto celosvětově známou relaxační techniku vytvořil německý psychiatr J. H. Schulz již v roce 1932 a rychle se stala běžně používanou metodou v psychoterapii. Zahrnuje každodenní patnáctiminutové mentální cvičení, spočívající ve vsugerování si tíhy, tepla a lehkosti v jednotlivých částech těla.

Je to metoda pro ovlivnění vlastního autonomního nervového systému. Autogenní trénink obnovuje rovnováhu mezi aktivitou sympatické (útěk nebo boj) a parasympatické (odpočinek a trávení) větve autonomního nervového systému. To má důležité zdravotní přínosy, protože parasympatická aktivita snižuje krevní tlak, zpomaluje srdeční frekvenci a podporuje funkce imunitního systému. Pomáhá při snižování obecných příznaků úzkosti, podrážděnosti a únavy. Může být také užitečné pro zvýšení odolnosti vůči stresu a snížení problémů se spánkem (University of Melbourne, 2024).

Efekty autogenního tréninku (z výzkumů v odborných časopisech):

Autogenní trénink zlepšuje subjektivní vnímání fyzického a psychického zdraví a mezilidských vztahů, to dokazuje výzkum Elektronický terénní průzkum během krize COVID-19 ve Španělsku (de Rivera, Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaría, & de Rivera-Monterrey, 2021). Závěr této práce je, že autogenní trénink je velmi užitečný pro fyzické a psychické zdraví a pro lepší porozumění druhým. Cvičení tohoto tréninku se proto doporučuje lidem, kteří prožívají chvíle úzkosti, mají strach z nemoci nebo mají pocit, že musí zlepšit kvalitu vztahů s ostatními.

2.9.5 Terapie – práce s emocemi a jejich efekty

Jak dnešní věda ukazuje, na tělo a duševní zdraví mají vliv i lidské emoce. Výzkumy prokázaly, že během každé emoce, již zažíváme, dochází v těle k chemickým změnám, např. ke změně pH nebo hormonů, které jsou odrazem těchto pocitů. Emoce mají přímý vliv na fungování lidských buněk.

Výsledky studií potvrzují imunoenvironmentálními účinky pozitivních emočních stavů. Naznačují potřebu účinného řízení dlouhodobých imunosupresivních účinků negativních emocí (Rein, Atkinson, & McCraty, 1995).

Technika „Srdeční koherence“

Byla vyvinuta institutem HeartMath Institute, založeným v roce 1991. Je založena na třech desetiletích důležitého průkopnického výzkumu v neurobiologii, který vedl k novým objevům o přítomnosti neuronů v srdci, koherenci srdce/mozku a vzájemném vztahu mezi lidským srdcem a magnetickými poli Země (Ikhlaga et al., 2023).

Srdeční koherence je stav kooperativního sladění mezi srdcem, myslí, emocemi a fyzickými systémy, čímž dochází k pozitivním změnám na úrovni mentální, emoční,

hormonální a fyzické. Spočívá ve třech krocích – regulace dýchání, zaměření pozornosti na srdce a navození pozitivní emoce (Heart Math Institute, 2024).

Mezi výsledky praktikování této činnosti patří:

- zvýšená koherence záznamů HRV (variability srdeční frekvence) v klidovém stavu, udržování koherence HRV po delší dobu, a tím přirozeně laskavější, trpělivější, méně reaktivní chování v běžném životě (Bradley et al., 2010)
- zlepšování variability srdeční frekvence, fyziologické koherence, všímavosti, relaxace a uvolnění (Field, Edwards, Edwards, & Dean, 2017)
- při prožívání vděčnosti se mění struktury čelního laloku vašeho mozku a mění nastavení retikulární formace ve vašem mozkovém kmeni a tím i způsob, jakým vnímáte a formujete svoji realitu (The Greater Good Science Center at the University of California, 2018)
- vděčnost snižuje míru vyhoření učitelů a zvyšuje jejich pohodu (The Greater Good Science Center at the University of California, 2017)
- pozitivní účinky na stres, emoce a klíčové fyziologické systémy, tudíž větší kontrola nad svou myslí, tělem a zdravím, než se dříve předpokládalo (McCraty, Barrios-Choplin, Rozman, Atkinson, & Watkins, 1998)
- kontrola stavů hněvu a uznání, jež se odrážejí ve vzorcích HRV (McCraty, Atkinson, Tiller, Rein, & Watkins, 1995)
- lepší kognitivní výkon a také významnou korelaci mezi koherencí srdečního rytmu účastníka a jeho výkonem (McCraty, Atkinson, Tomasino, & Bradley, 2009).

2.9.6 Mind/body healing - Řešení trauma

Metoda soucitného dotazování (Compassionate Inquiry)

Renomovaný kanadský odborník na závislosti Dr. Gabor Maté je vyhledáván pro své odborné znalosti o traumatech, závislosti, stresu a vývoji v dětství. Dr. Maté věří, že zdroj závislosti nelze hledat v genech, ale v prostředí raného dětství. Jeho moto: “Otázka není, proč ta závislost, ale proč ta bolest” (Dr. Gabor Maté, 2024).

Compassionate Inquiry (Soucitné dotazování)

Je somaticky založený psychotherapeutický přístup, který vyvinul Dr. Gabor Maté. Jemně odkrývá a uvolňuje vrstvy podvědomého materiálu, které pocházejí z raného dětství a mohou (a nemusí) být důsledkem traumatu, odpojení od původní niterné bolesti a potlačení emocí, které zůstávají „zamrzlé“ v těle. Ty jsou příčinou fyzických a psychických problémů, nemocí nebo závislostí (Simon & Dockett, 2017).

Cílem terapie je odhalit podvědomá přesvědčení a narativy, které jsou kořenem problémů, a vytvořit prostor pro osvobození se od nich. K léčení nedochází pouze intelektuálním porozuměním. Terapeut soucitně drží prostor pro prožití a procítění emocí a niterné bolesti, když se tyto objeví, aby s nimi klient mohl být a zpracovat je s vzhledem dospělého. Teprve tak probíhá uzdravování. Metoda je založena na aktivním poslechu, empatii, otevřených otázkách, respektu, nepředpokládání a potvrzení a validaci.

Dle Dr. Maté je emocionální stres hlavní příčinou fyzických onemocnění, od rakoviny po autoimunitní onemocnění a mnoho dalších chronických onemocnění. Systémy mozku a těla, které zpracovávají emoce, jsou úzce spojeny s hormonálním aparátem, nervovým systémem a zejména imunitním systémem (Dr. Gabor Maté, 2023).

Terapie The Journey, vytvořená Brandon Bays, celosvětově uznávanou učitelkou v oblasti léčení těla a mysli, v roce 1994.

Technika, která usnadňuje emocionální a fyzické sebeléčení, kterou je schopen se naučit a aplikovat kdokoli téměř okamžitě, přesto je schopna přinést hluboké léčebné výsledky. Je založena stejně jako ta dr. Matého na propojení mysli a těla (The Journey, 2023).

Metoda je založena převážně na psychologii a technikách Neuro-lingvistického programování (NLP), zejména s ohledem na odkrývání starých a bolestivých vzpomínek. Má dvě varianty: „Emocionální“ a „Fyzická“ cesta.

Journeywork je od roku 1994 dostupná ve 36 zemích ve více než 20 jazycích. Techniku využívají nejen jednotlivci, ale také soukromé a vládní organizace. V roce 2010 zpráva australské Flinders University s názvem „Uvolnění dětského zářivého potenciálu ve školách“ doporučila, aby programy duševní pohody jako je Journey, byly zahrnuty jako základní kurikulum, tedy předměty, které mají navštěvovat všechny děti (Beattie et al., 2010)

2.9.7 Muzikoterapie

Muzikoterapie patří mezi terapeutický přístup z tzv. expresivních terapií, které se též nazývají umělecké, neverbální nebo art kreativní. Pojem muzikoterapie je odvozený z latiny, ze slov musica- hudba a řeckého slova therapeia- léčení. Muzikoterapie znamená léčení nebo pomoc hudbou (Müller, 2007).

Definice dle mezinárodních standardů: *"Muzikoterapie je předepsané použití hudby kvalifikovanou osobou za účelem dosažení pozitivních změn v psychologickém, tělesném, kognitivním a sociálním fungování jedince se zdravotními nebo edukačními problémy."* (Müller, 2007, str. 172).

Během terapeutického procesu využívá hudby a zvuku, prostřednictvím společných hudebních zkušeností a komunikace rozvíjí terapeutický vztah, tj vztah mezi klientem a terapeutem.

Cíle muzikoterapie jsou nehudební a zahrnují značnou oblast terapeutického působení: léčba, rozvoj sociálních interakcí a komunikace, učení, sebevyjádření, zvládnání stresu a bolesti, omezení rušivého chování, práce s emocemi, osobní a duchovní rozvoj, zvýšení kvality života atd.

Může být pojata jako: individuální, skupinová, aktivní, receptivní (Vlach, 2009).

2.9.8 Relaxační techniky

Řízená imaginace (Guided Imaginery) a vizualizace

Jsou techniky, které vám pomohou představit si, že jste v určitém stavu, jsou používány k navození relaxace a snížení stresu.

Představujete si, jak relaxujete nebo se zapojujete do pozitivních změn nebo akcí. Umožní vám vizualizovat se v poklidné scéně. Když se pohlíte scénou, prohloubíte svůj stav relaxace

Tato cvičení vám mohou pomoci snížit úzkost, zlepšit sebevědomí nebo se efektivněji vyrovnat s obtížnými situacemi.

Z mnoha možností vizualizace je např. odpočinek na krásné pláži, procházka tichým lesem, zažívání klidu místnosti plné svíček, relaxování při vznášení se na měkkém bílém oblaku nebo pocitování vůně rozkvetlé louky (Špok, 2020).

Z výzkumů je patrné, že takové terapie vedou k lepší kontrole krevního tlaku (Ranjbar et al., 2007).

2.9.9 Forest bathing

Japonská praxe shinrin-yoku neboli lesní koupání se stala nejen novým wellness trendem, ale také velkým potenciálem pro hluboce pohlcující turistické zážitky. Existuje velké množství studií zkoumajících pozitivní účinky lesního koupání, naznačujících svůj skrytý potenciál nabídnout mindfull zážitek. Cílem je zasadit tuto praxi výrazněji do diskurzu o cestovním ruchu.

Lesní koupání jako léčebný koncept a smyslová praxe

Jako léčebný koncept bylo lesní koupání vytvořeno v roce 1982 Japonskou lesnickou agenturou s cílem spojit návštěvy lesa s turistikou zaměřenou na zdraví a pohodu. Shinrin-yoku bylo následně založeno jako národní zdravotní program, který má povzbudit lidi, aby častěji unikali z městských aglomerací a „koupali se“ v lesním vzduchu. Tato iniciativa byla součástí širší kampaně na ochranu lesů, jejímž prostřednictvím byli lidé vedeni a povzbuzováni k tomu, aby si všímali přírodních zdrojů a jejich vlivů na lidské zdraví a pohodu.

V posledních letech se lesní koupel stala plně uznávanou snahou o zdraví a jedním z předních světových wellness a lázeňských trendů, a to zejména díky Americké asociaci příruček a programů pro přírodní a lesní terapii a Japan International Society of Nature a Forest Medicine, které jsou lídry v oblasti lesní terapie. Ale i podobným snahám v Německu nebo ve Skotsku.

Aktivita je zaměřená na pohyb pomalým tempem a na krátkou vzdálenost, zaměření na smysly a spojení s něčím víc, než je lidský svět. Tato praxe však může mít různé formy ponoření: od pouhého bytí a nasávání lesní atmosféry a zároveň ukotvení mysli v přítomnosti až po aktivní zapojení do terapeutických a relaxačních aktivit - jako aktivní imaginace a vizualizační techniky, aromaterapie, biblioterapie, akustické masáže nebo gongové koupele. Pozornost se přesouvá od učení o tom, co je v lese k tomu, jak se člověk cítí v lese. Velký význam má ticho v lese (Farkic, Isailovic, & Taylor, 2021).

2.9.10 Aromaterapie

Použití vybraných vonných látek v pleťových vodách a inhalačních prostředcích ve snaze ovlivnit náladu a podpořit zdraví. Také se nazývá aromatická medicína, konvenční aromaterapie, holistická aromaterapie (Global Wellness Institute, 2024).

Malá randomizovaná pilotní studie nemocničních pacientů (2014) zjistila, že 100% čistý levandulový olej u lůžka byl spojen s nižším krevním tlakem a mírně vyšším skóre spánku – přičemž vědci dospěli k závěru, že levandulová aromaterapie může být účinnou pomůckou při spánku (Lytle, Mwatha, & Davis, 2014).

2.9.11 Haloterapie/solná terapie

Týká se různých ošetření, která zahrnují ponoření do slaného prostředí, včetně aktivních a pasivních zážitků. Solná terapie vznikla ve východní Evropě ve 12. století a zahrnovala trávení času v přirozeně se vyskytujících solných jeskyních (speleoterapie). Suchá, „aktivní“ metoda haloterapie v naší moderní době se provádí v umělých solných místnostech/jeskyních bez vlhkosti, kde jsou přesné mikročástice soli aktivně rozptylovány speciálním zařízením zvaným halogenerátor. Většina studií o haloterapii je malá, ale zastánci poukazují na studie, které prokazují přínos pro respirační onemocnění, jako je astma, chronická bronchitida a alergie – a pro kožní onemocnění od psoriázy po akné.

Jedním ze způsobů je floating (pobyt ve vaně, která je naplněna teplou vodou s vysokou salinitou, cca 550 litrů na 350 kg soli z Mrtvého moře) (Global Wellness Institute, 2024b).

Malá pilotní studie od izraelských lékařských výzkumníků zjistila, že haloterapie byla spojena s výrazným zlepšením bronchiální konstriktce v reakci na stresor u dětí s astmatem (Bar-Yoseph et al., 2017).

2.9.12 Netradiční metody

Adventure therapy - praxe dobrodružné terapie je využití dobrodružných zážitků poskytovaných odborníky na duševní zdraví, obvykle v přirozeném prostředí. Pomáhá účastníkům překonat jejich sebeomezující přesvědčení.

Biofeedback therapy - Biofeedback je typ techniky mysli a těla, kterou používáte k ovládnutí některých funkcí vašeho těla, jako je srdeční frekvence, dechové vzorce a svalové

reakce. Během biofeedbacku jste připojeni k elektrickým podložkám, které vám pomohou získat informace o vašem těle.

Hypnoterapie – Hypnóza je stav hluboké relaxace a velkého soustředění. Je to druh mind/body medicíny. Vyškolený hypnoterapeut vás provede do tohoto stavu hlubokého soustředění a relaxace pomocí slovního vedení, opakování a představ. Když jste v hypnóze, tato intenzivní úroveň koncentrace a soustředění vám umožňuje ignorovat běžné vyrušování vaší mysli a být otevřenější k řízeným návrhům na změny ke zlepšení vašeho zdraví.

Reiki - Reiki je forma energetického léčení, která vznikla v Japonsku na počátku 20. století. Je založen na myšlence, že všichni máme neviditelnou „energii životní síly“, která proudí našimi těly. Reiki praktikující jemně pohybuje rukama těsně nad nebo na klientově oděném těle se záměrem snížit stres a podpořit uzdravení tím, že povzbudí zdravý tok energie.

Horticultural therapy - je proces využívání rostlin a zahrad a práce na nich ke zlepšení fyzického a duševního zdraví, stejně jako komunikačních a myšlenkových schopností.

EMDR (desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů) - je strukturovaná terapie, která povzbuzuje pacienta, aby se krátce soustředil na traumatickou vzpomínku a současně prožíval bilaterální stimulaci (typicky pohyby očí), která je spojena se snížením živosti a emocí spojených se vzpomínkami na trauma. Terapie desenzibilizace a přepracování pohybu očí (EMDR) je rozsáhle prozkoumaná a účinná psychoterapeutická metoda, u které se prokázalo, že pomáhá lidem zotavit se z traumatu. (Mind Help, 2024)

2.10 Trendy v oblasti wellness

Dle Institutu rozvoje služeb a wellness (IRSW):

Tabulka 5: Trendy dle IRSW

Terapie zaměřené na prevenci	aktivní podpora zdraví, zlepšování celkové kondice
Celostní (holistický) přístup a péče	propojení těla, mysli a ducha, péče nejen o fyzický aspekt
Vědomé wellness	meditace, práce s emocemi, etikoterapie, dechové techniky, vědomá strava, bytí tady a teď
Digitální detox	stop zahlcení informacemi, navázání kontaktu s přírodou, relaxační zahrady, chůze naboso, pozorování hvězd
Autenticita – návrat k dávným procedurám	originální služby, např. autentické římské lázně, ne zjednodušené verze tradiční čínské medicíny nebo ajurvédy, ale využívání všech jejich složek dle tradice

Zdroj: Nyč, 2015

Dle Global Wellness Institute (GWI)

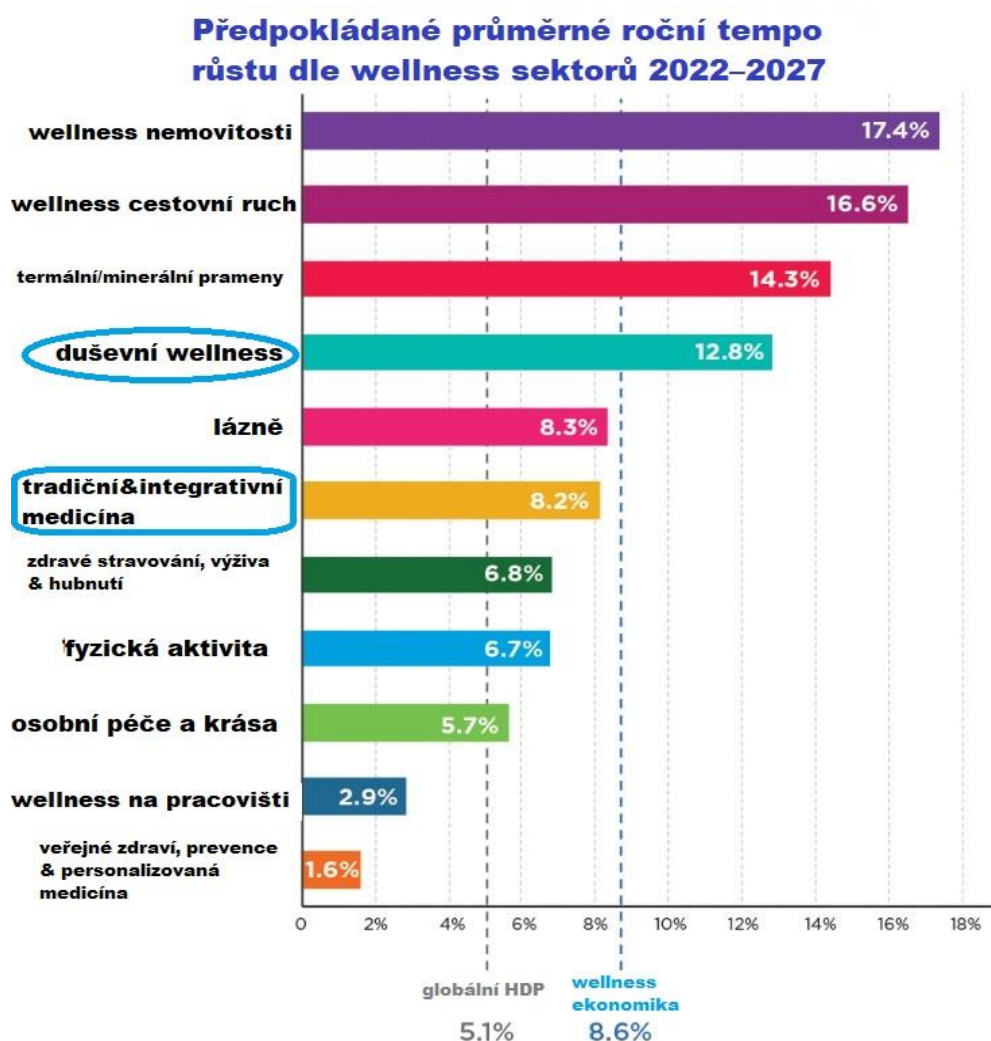
Tabulka 6: Trendy dle GWI

Zvýšený důraz na péči o duševní zdraví a dovednosti pro zvládnání stresu	meditace, mindfulness, terapie
--	--------------------------------

Zdroj: Global Wellness Institute, 2021

Z následujícího grafu vidíme předpoklad nárůstu jednotlivých sektorů wellness v letech 2022 – 2027 dle GWI, významná místa zabírají duševní wellness a tradiční a integrativní medicína.

Obrázek 9: Předpokládané roční tempo růstu dle wellness sektorů



Zdroj: Global Wellness Institute, 2021

Dle České komory fitness nejvíce poskytované služby v roce 2022 (podle % nárůstu popularity):

Tabulka 7: Trendy dle České komory fitness

1. skupinové lekce (83,3%)
2. služby osobního trenéra (64,8%)
3. jóga (59,3%)

Zdroj: Benešová, 2023

Podle Global Wellness Summitu (GWS) jsou dalšími trendy:

Tabulka 8: Trendy dle GWS

Cestování za domorodými obyvateli jako autentického zdroje wellness praktik	zájem jít ke zdroji starověkého léčení a znalostí, hostince s horkými prameny v Japonsku, arabská islámská medicína, Indie s jógou a medicínou
Pracovní wellness	podle globální studie 70% znalostních pracovníků po syndromu vyhoření a 38% pracovníků vysoce nenávidějících svou práci je dobrým důvodem ke změně – prodloužené dovolené, právo odpojit se od mailů po pracovní době, setkávání se ve wellness resortech a wellness klubech v pracovní době
Společenské wellness kluby	Sociální propojení lidí a wellness jako dominantní rys konceptu (průkopnický klub Remedy Place)

Zdroj: Global Wellness Summit, 2023

Dle časopisu Hotelier:

Tabulka 9: Trendy dle časopisu Hotelier

Uvědomělé prožívání přítomného okamžiku	
Meditace a spánkové terapie	
Face jóga	cvičení obličejových svalů
Posilování imunity	
Design jako emoce	osobitý design wellness center se zážitkem nebo příběhem
Ven do divoké přírody	nabídka exteriérových služeb jako divoké plavání, hledání lesních plodů, meditace s průvodcem

Zdroj: Kramárová, 2023

Podle Forbes:

Tabulka 10: Trendy dle Forbes

Spirituální wellbeing	duchovní pohoda – pocit spojení člověka s něčím větším než on sám, tím navození pocitu klidu a vnitřní harmonie, nemusí být spojeno s formální organizací například náboženství jako v minulosti, ale vlastní praxe jako meditace, dechová cvičení nebo bojová umění
Cvičení pro zotavení	regenerace cvičením díky novým nástrojům jako masážní terapeutické pistole, infračervené sauny, kryoterapeutické komory a studené vany
Mikro tréninky	vtěsnání pohybu do více okamžiků během dne – ranní tanec s influencerem, sada kliků a dřepů před obědem a večerní jógu pro uklidnění
Celodenní návštěvy lázní	celodenní zážitky spíše než jednotlivá procedura
Digital detox	přehodnocování vztahů lidí ke svým elektronickým zařízením, potřeba odpojení se, trend chat postavených v přírodě mimo dosah sítí (Unplugged, 2024), které nabízí zaměstnavatel svým pracovníkům

Zdroj: Sweet, 2022

Podle Robertson (2023):

Tabulka 11: Trendy dle Robertson

Divoké plavání	prokázáno zlepšení kardiovaskulárního zdraví, zvyšování dopamine a zmírňování zánětu
Floatační terapie	vznášení se v solném roztoku
Retreaty	pobyt v ústraní k procvičování všímavosti a jako příležitost k opětovnému spojení sama se sebou
Hot jóga a pilates	cvičení v místnosti vytopené na 40 °C – pomoc při spalování kalorií, snížení hladiny cukru v krvi
Reflexní terapie	vyvíjení různých úrovní tlaku na určité oblasti těla rukama ke zmírnění stresu, napětí a navození relaxace, regulace hormonů
Celostní terapie	terapie a praktiky, zaměřující se na celkovou fyzickou, duševní, duchovní a sociální pohodu člověka, spíše než na jednotlivé symptomy

Zdroj: Robertson, 2023

Dle The Hindustan Times:

Tabulka 12: Trendy dle The Hindustan Times

Pohlcující a léčivý zvuk	očekává se, že zvukové scenérie, včetně binaurálních rytmů, 3-D prostorového zvuku a izochronních tónů, se objeví jako silná modalita wellness - pomáhají stimulovat a strhovat mozkové rytmy ke snížení úzkosti, usnadnění relaxace, zlepšení koncentrace a podpora hojení
Vzestup potřeby odpočinku	preferování uklidňující zvukové koupele a posilující jógy před lekcemi HIIT (vysoko intenzivní intervalový trénink) a kulturou shonu, spánek jako nejvyšší forma péče o sebe – spánkové meditace, aplikace a příběhy
Emoční stránka fitness	zájem o cvičení, která podporují jejich emocionální pohodu a duševní zdraví a zároveň pomáhají zmírňovat následky každodenního stresu
Terapie mysli a těla	nové důkazy o vlivu na zdraví a wellness
Plovací tanky alias Floating	nádrže obsahující vodu smíchanou s epsomskou solí, která usnadňuje plavání v nich a pomáhá ke zlepšení duševní pohody - snížení stresu, svalového napětí, bolesti a deprese, zlepšení kožních nemocí a pohybových potíží
Kryoterapie a terapie ponořením do chladu	k léčbě zánětů a bolestí svalů, snížení kardiovaskulárního napětí, snížení průtoku krve a snížení metabolismu tkání, k léčbě migrén a poruch nálady, ke snížení demence a ke zlepšení reakcí imunitního systému.
Meditace pro fyzickou pohodu	nejen pro duševní rovnováhu, ale i pro zvládnutí bolesti a fyzických obtíží

Zdroj: The Hindustan Times, 2023

Dle autorů Zelenka, Pásková (2018):

Tabulka 13: Trendy dle Zelenky, Páskové

Pomalý cestovní ruch tzv. Slow Turism	trend reagující na rychlý životní styl, zaměřený na výkon a ne na dlouhodobé naplňování životního nebo firemního poslání, místo provozoven „fast food“ vznikají podniky „slow food“, rozvíjející trend zážitkové gastronomie, agroturismu, vznik cestovních kanceláří, orientujících se na pomalé cestování a na prožívání (kvalitu) a ne na množství navštívených míst, vyhledávání klidných a malebných přírodních scenerií a jejich hluboké prožívání
--	--

Zdroj: Zelenka, Pásková, 2018

Dle autorů Tůma, Krejčí, & Hošek (2018):

Tabulka 14: Trendy dle Tůmy, Krejčí, Hoška

Návrat k přírodě	vzývání přírodních sil jako oblast lidské spirituality, hydroterapie, helioterapie, kryoterapie, aeroterapie, termoterapie, thalaso terapie a celé pojetí přírodních léčebných zdrojů (balneologie) jsou jen pokračováním usilování člověka o harmonii s přírodou
Grounding	způsob přírodní terapie, založené na objevu, že tzv. uzemnění propojuje člověka opět s přírodou a příroda je hlavním zdrojem podpory zdraví, dotykem bosou nohou, rukama, tělem se zemí dochází k přirozené ionizaci negativními ionty, čímž se snižuje indukované napětí, okamžitý efekt lidí je, že „se cítí lépe“, cítí vnitřní klid, jsou klidnější, mají sníženou hladinu stresu

Zdroj: Tůma, Krejčí, & Hošek 2018

Dle časopisu Regenerace:

Tabulka 15: Trendy dle časopisu Regenerace

Lesní koupel	státy, kde lékaři již předepisují pobyt v lese jako způsob léčení tzv. GP (green prescription): Japonsko, Nový Zéland, Kanada, USA, Jižní Korea, Finsko, Skotsko, Švédsko - předepsané pobyty v centrech lesní medicíny s přímým kontaktem s lesem a přírodou, procházkami, jógovými a dechovými cvičeními, s lékaři a terapeuty. Finský dvouletý výzkum ukázal na pozitivní vliv na úzkosti, deprese, krevní tlak, astma, a to snížení až o třetinu.
--------------	---

Zdroj: Holcová, Miklík, & Pytlíčková, 2023

Trendy dle Deepaka Chopry⁵:

Tabulka 16: Trendy dle Chopry

Cestování do přírody	způsob, jak pomoci budovat duševní odolnost, cestování spojuje wellness s objevováním přírody v celé její úžasné rozmanitosti: pozorování ptáků, procházky deštnými pralesy, spojení se životem v savaně nebo duchovní místa jako Bali
Odmítnutí příliš komerčních destinací, které vedou lidi k tomu, že „skončí ještě více vyhořelí, než když odjeli“	cesty např. na Kjóto a ostrovy u Japonska, Indonésie a ostrovy jižního Pacifiku, tedy do typů, které „nekradou vaši pozornost spotřebitelskému produktu nebo službě“, ale upoutají vaši pozornost, protože se zamilujete do samotného zážitku

Zdroj: Burns, 2023

Dle časopisu Nature, Mind, and Medicine:

Tabulka 17: Trendy dle časopisu Nature, Mind and Medicine

Spojení přírody a meditace	vystavení se přírodnímu prostředí může poskytnout „okno“ léčení, které lze rozšířit pomocí kontinua intervence pomocí řízené meditace nebo hypnotické sugesce, výsledkem může být zlepšená schopnost podporovat větší výkonné funkce a robustnější imunitní regulace
----------------------------	--

Zdroj: Kaufman, 2018

Dle časopisu Regenerace:

Tabulka 18: Trendy dle časopisu Regenerace

Elektronika pro vyladěnou mysl	brýle pro virtuální realitu pro relaxaci, v poloze ležmo se uživatel ocitne v digitálním prostředí uprostřed „obklopujícího“ (surround) zvuku, přenesení se např. do azurové přímořské krajiny a vznášení se nad digitálně vytvořenými lagunami, možné použití pro poslech relaxačních playlistů
--------------------------------	--

Zdroj: Regenerace, 2023

⁵ zakladatel nadace Chopra Foundation, zaměřené na humanitu a wellness, lékař integrativní medicíny a autor více než 90 knih, nyní také šéf pro oblast wellness v Institutu pro integrativní výživu, globální online školy koučování zdraví a wellness

Dle produktového ředitele společnosti Čedok Miroslava Kubáče:

Tabulka 19: Trendy dle Kubáče

Zájezdy pro singles	velkým hitem zájezdy pro jednotlivé klienty, neboli singles, současná doba a její orientace na výkon vedoucí čím dál více lidí k potřebě vyjet si někam odpočinout bez přátel nebo rodiny
---------------------	---

Zdroj: Šulc, 2023

2.11 Průkopnické evropské země wellness cestovního ruchu

Novodobé wellness hnutí se zrodilo v USA, kde ale hledat počátky v Evropě?

Německy mluvící země (Německo, Švýcarsko, Rakousko) jako jedny z prvních rychle reagovaly na vývoj oboru. Zejména rakouský a německý trh patří mezi průkopníky wellness v Evropě. V posledních letech tento typ cestovního ruchu v západní Evropě prochází určitou stagnací a někde dokonce i s poklesem návštěvnosti. Mez četnými důvody se uvádí (Mundt, 2021) hlavně konkurence levnějších zařízení ve střední a východní Evropě. Výjimečné postavení má stále Švýcarsko, které si zakládá na tradici velmi vysoké kvality nabízených služeb, které lákají především vyšší příjmové skupiny hostů.

Jako nejvýznamnější destinace wellness v **zemích střední a východní Evropy** je v posledních letech označováno Slovensko a Maďarsko. Slovensko je podle Poděbradského (2008) známé poměrně vysokou kvalitou služeb a nízkými cenami. Maďarsko a speciálně Budapešť nabízí v Evropě bezkonkurenční specifickou formu wellness cestovního ruchu – městský wellness. Polsko zažívá velký boom wellness za podpory financí z fondů EU, pomocí nichž vybudovalo velkou základnu a přetáhlo řadu německých zákazníků z Rakouska. Slovensko taktéž podporuje rozvoj wellness infrastruktury (Šauer, Vystoupil, & Holešinská, 2015).

2.12 Kvalita wellness

Základem úspěchu v podnikání v oblasti wellness je kvalita poskytovaných služeb. Je důležitý nejen rozsah nabídky, ale rozhodující roli hraje celková atmosféra v zařízeních. Ta by měla navozovat pocit blahobytu a měla by být zaměřena na osobnost zákazníka. V ČR zatím neexistuje systém hodnocení kvality těchto zařízení a hotelů,

ale Ministerstvo pro místní rozvoj jej připravuje, zatím vydává příručku Analýza kvality služeb pro sektor wellness (Ministerstvo pro místní rozvoj, 2010).

Inspirovat se je ale možné již dnes u některých evropských asociací, například European Wellness Union nebo Deutsche Wellness Verband a jejich požadavků na wellness hotely. Mezi nimi jsou např.:

- minim. kvalita na úrovni 3 ***;
- poloha blízko přírody;
- ekologicky šetrné chování hotelů;
- nabídka wellness programu;
- wellness trenér. (Sonnková, 2017).

V jednotlivých evropských zemích působí řada organizací, které se zabývají podporou rozvoje wellness. Např. Wellness & Spa ve Vídni je celoevropsky uznávaný institut, který koná audity po celé Evropě a následně uděluje zařízením svůj certifikát (Health & Spa Awards, 2009).

Dalším je EuropeSpa, je pečeť kvality Evropského svazu léčebných lázní (ESPA). Spočívá v certifikačním systému, který byl vypracován na základě více než 30 národních a mezinárodních zákonů a norem oborovými specialisty a se zapojením vědeckého poradního sboru (Europespa, 2023).

Bez ohledu na hranice, v celé Evropě jednotné a na kvalitativně nejvyšší úrovni – tak zní základní principy. EuropeSpa umožňuje srovnání v oblastech, které jsou v celé Evropě srovnatelné: služby, bezpečnost, hygiena a infrastruktura. To umožňuje transparentnost a férovou soutěž. Subjekty certifikované EuropeSpa mají za sebou přísnou dvou- až tří-denní kontrolu nezávislými auditory. Rovněž splnily minimálně 80 % všech kritérií a také všechna základní KO-kritéria a řadí se tím ke špičkové kvalitě v Evropě. Třemi certifikáty EuropeSpa med, EuropeSpa wellness a EuropeSpa hotel spa nabízí EuropeSpa nejnáročnější certifikační procesy, které existují v Evropě pro lázně a wellness. Spotřebitelům, cestovním kancelářím a také zdravotním pojišťovnám je poprvé k dispozici nezávislý certifikát s přeshraniční platností, který umožňuje posoudit kvalitu lázeňství a wellness.

3 typy certifikátu:

EuropeSpa Hotel Spa

- Potvrzuje bezpečnost a infrastrukturu v hygienicky velmi senzitivní oblasti spa;
- Opírá se o katalog kritérií s přibližně 500 kontrolními body;
- Dokazuje tvrzení hotelu směrem dovnitř i ven, že hotel provozuje oblast spa profesionálně a obezřetně;
- Umožňuje fundovanou výpověď o kvalitě směrem ke spotřebitelům a cestovním kancelářím;
- Pomáhá spotřebiteli vyhledat hotel s profesionálně vedenou oblastí spa.

Europespa Wellness

- Výhradně pro hotely s celostní wellness filozofií;
- Potvrzuje kvalitu bezpečnosti, infrastrukturu wellness a služeb orientovaných na wellness;
- Opírá se o katalog kritérií s přibližně 1 300 kontrolních bodů;
- Umožňuje fundovanou výpověď o kvalitě wellness směrem ke spotřebitelům a cestovním kancelářím;
- Dává spotřebitelům více jistoty při rezervaci jejich wellness pobytu;
- Potvrzuje bezpečnost a infrastrukturu v hygienicky velmi senzitivní oblasti spa;
- Opírá se o katalog kritérií s přibližně 500 kontrolními body;
- Dokazuje tvrzení hotelu směrem dovnitř i ven, že hotel provozuje oblast spa profesionálně a obezřetně;
- Umožňuje fundovanou výpověď o kvalitě směrem ke spotřebitelům a cestovním kancelářím;
- Pomáhá spotřebiteli vyhledat hotel s profesionálně vedenou oblastí spa.

EuropeSpa Med-pro lázeňská zařízení (Europespa, 2023)

2.13 Společensky odpovědný cestovní ruch

Z globálního etického kodexu UNWTO vychází Cestovatelský kodex UNWTO (2020), který obsahuje 10 bodů, v nichž vystihuje základní cíle a zásady společenské odpovědnosti účastníka cestovního ruchu ve vztahu k přírodě, kultuře, lidským právům atd.

- 1) Příspěvek k vzájemnému porozumění a respektu mezi národy a společnostmi;
- 2) Cestovní ruch jako prostředek pro individuální a kolektivní naplnění;
- 3) Cestovní ruch, faktor udržitelného rozvoje;
- 4) Cestovní ruch, uživatel kulturního dědictví lidstva a přispěvovatel k jeho zvelebování;
- 5) Cestovní ruch, prospěšná aktivita pro hostitelské země a komunity;
- 6) Povinnosti aktérů rozvoje cestovního ruchu;
- 7) Právo na cestovní ruch;
- 8) Svoboda pohybu turistů;
- 9) Práva pracovníků a podnikatelů v cestovním ruchu;
- 10) Implementace principů Globálního etického kodexu cestovního ruchu. (UNWTO, 2020)

Udržitelný cestovní ruch

Světová organizace cestovního ruchu definuje udržitelný cestovní ruch jako „turismus, který plně zohledňuje své současné a budoucí ekonomické, sociální a environmentální dopady a řeší potřeby návštěvníků, průmyslu, životního prostředí a hostitelských komunit“ (United Nations, 2017).

Je pět klíčových oblastí, které je nutno v tomto ohledu podporovat:

- 1) Inkluzivní a udržitelný hospodářský růst;
- 2) Sociální začleňování, zaměstnanost a snižování chudoby;
- 3) Účinné využívání zdrojů, ochrana životního prostředí a změna klimatu;
- 4) Kulturní hodnoty, rozmanitost a dědictví;
- 5) Vzájemné porozumění, klid a bezpečí. (UN Tourism, 2017)

2.14 Produkt cestovního ruchu a jeho tvorba

Cestovní ruch z ekonomického hlediska

Cestovní ruch je lidskou aktivitou, která získává na významu v akademickém i podnikatelském prostředí. Růst jeho popularity je vázán na jeho stále významnější postavení ve světové ekonomice. Mezinárodní cestovní ruch dnes generuje více než jednu miliardu mezinárodních příjezdů a přináší do národních ekonomik přes jeden bilion dolarů. Podle WTTC a jeho fiktivního satelitního účtu je podíl cestovního ruchu na celosvětovém HDP

9 % a vytváří 270 mil. pracovních míst (9 % celkové zaměstnanosti). Tato fakta dávají jasně najevo, že cestovní ruch se stal globálním fenoménem. Jde o entitu, která integruje jednotlivé prvky nabídky a zároveň je předmětem poptávky cestovního ruchu. Destinace je územím, jehož rozvoj musí být postaven na třech pilířích: na ekonomické životaschopnosti, sociální spravedlnosti a environmentální přijatelnosti (Šauer, Vystoupil, & Holešinská, 2015).

UNWTO uvádí, že cestovní ruch je nejrychleji rostoucím odvětvím na světě. Jejich studie s názvem *Tourism 2020 Vision* uváděla prognózu s 1,6 miliardou příjezdů osob do roku 2020 (Goeldner & Ritchie, 2014). V roce 2019 dosáhl počet těchto příjezdů 1,5 miliardy (UN Tourism, 2021). Skutečnost roku 2020 byl ale pokles na „pouhých“ 407 milionů a to díky pandemii nemoci covid-19 (Statista, 2024). V roce 2022 vystoupal opět na 969 milionů (Statista, 2023), v prvním čtvrtletí roku 2023 dosáhly mezinárodní příjezdy 80 % úrovně před pandemií (UN Tourism, 2023).

Z dat je patrné, že růst cestovního ruchu je tedy velmi nepravidelný, z dlouhodobého hlediska však panuje přesvědčení, že je to odvětví odolné a že se z problémů vždy velmi rychle vzpamatuje. Je ale pravdou, že vždy bude zranitelný ekonomickým poklesem, terorismem, přírodními katastrofami, politikou ropných koncernů a mnoha dalšími faktory (Goeldner & Ritchie, 2014).

Produkt

„Produktem z ekonomického pohledu je zboží nebo služba, které jsou prostřednictvím směny na trhu schopné uspokojit potřeby spotřebitelů. Jsou to tedy konkrétní služby cestovního ruchu, popř. zboží s cestovním ruchem související (např. suvenýry) nabízené účastníkům cestovního ruchu na trhu ke koupi. Produkt má stanovený obsah, cenu, další podmínky prodeje.“ (Jarolímková, 2017, str. 13)

Vymezení produktu cestovního ruchu není v odborné literatuře jednotné. Do značné míry tak závisí na tom, kdo pojem vymezuje a v jakém kontextu je použit (Palatková & Zichová, 2014).

Produkt lze vymežit:

- v širším pojetí jako přírodní a kulturně-historické prostředí destinace, atmosféra, zákazník jej kupuje nepřímo;
- v užším pojetí jako služby cestovního ruchu, které zákazník přímo kupuje.

„Obsahově může být produktem v cestovním ruchu:

- zboží: suvenýry, knižní průvodce, mapy...;
- služby: ubytování, stravování, doprava, služby průvodců...“ (Jarolímková, 2017, str. 71)

„Dle tématu obsahu Jarolímková nabízí i toto členění produktů:

- poznávání přírody, historie;
- produkty s vazbou na umělecká řemesla;
- zážitek, hra;
- relaxace, wellness;
- sport;
- specifická témata (film, literatura...)“ (Jarolímková, 2017, str. 85)

Typické je pro cestovní ruch velmi široké spektrum produktů. Ty jsou nabízeny jednotlivě nebo v balíčku (package). Balíčky jsou nejčastěji sestavovány buď tematicky nebo vycházejí z určité geografické oblasti.

„Typické balíčky v cestovním ruchu jsou:

- zájezd vytvářený cestovní kanceláří;
- pobyt se službami all inclusive, polopenzí, B&B nabízené ubytovacími zařízeními;
- komplexní lázeňský pobyt (procedury, ubytování, stravování) nabízený lázeňskými domy či wellness pobytů“ (Jarolímková, 2017, str. 71).

Z pohledu návštěvníka se jedná o balíčky jednotlivých služeb, které jsou spojeny podobně jako řetěz. Řetěz služeb může tvořit např. v případě lázeňského pobytu získání informací, ubytovací a stravovací služby, doplňkové aktivity, zdravotní služby, které zahrnují léčebné procedury a služby wellness (Linderová, 2015).

Kromě soukromého sektoru se na tvorbě produktu cestovního ruchu podílí také veřejná správa a jí zřizované instituce, např. informační centra, která poskytují své produkty obvykle zdarma (Palatková & Zichová, 2014).

Z charakteru poptávky v cestovním ruchu vyplývá požadavek na její komplexní uspokojení, tzn. uspokojení všech potřeb, které v souvislosti s účastí na cestovním ruchu vyvstávají.

Tyto potřeby jsou

- primární (jsou motivem cesty) – poznání, relaxace, ... ;
- sekundární (jsou vyvolané opuštěním domova) – doprava, ubytování, stravování, hygienické služby, informace... (Jarolímková, 2017)

Tvorba produktu cestovního ruchu

Z hlediska marketingu je produkt uváděn jako první nástroj marketingového mixu. (Jarolímková, 2017).

Při jeho tvorbě vycházíme ze segmentace trhu. Podniky a destinace cestovního ruchu musí znát cílové skupiny svých zákazníků a uvažovat nad kombinací těchto skupin (Linderová, 2015).

Z marketingového hlediska rozlišujeme tři úrovně produktu, a to 1. obecný, 2. očekávaný produkt a 3. širší produkt (Gúčík, 2004).

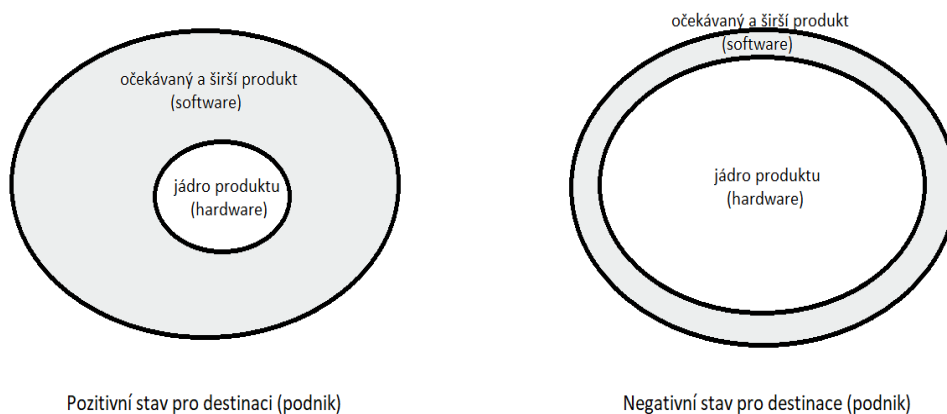
1. Obecný produkt, tzv. jádro, představuje nabídku specializovaných služeb. Představuje pro zákazníka uspokojení jeho potřeb např. je-li zákazník pracovně vytížený, nabídne odpočinek, chce-li pracovat na svém osobním růstu, nabídne odborné kurzy apod. zdarma (Palatková & Zichová, 2014). Nabídka specializovaných služeb přitom znamená v případě hotelu např. přenocování a stravování all inclusive. Jádro produktu považují zákazníci za samozřejmost. Představuje minimální standard, který by měl podnik splnit.

2. Očekávaný produkt je produkt, se kterým se v realitě zákazník setkává a kterým se podnik odlišuje od konkurence. V případě hotelu k němu patří např. architektura budovy, atmosféra, pohostinnost a ochota personálu, kvalita služeb. Jde i o všechny drobné a osobní služby zákazníkům. (Gúčík, 2007).

3. Širší produkt představuje pro zákazníka dodatečný užitek. Jedná se třeba o slevu pro stálého hosta, blahopřání k svátku atd. Konkurenční boj se často odehrává v této oblasti. Poskytovaná „výhoda“ ale nepůsobí stále, jelikož konkurence může velmi snadno tyto služby okopírovat, a také z důvodu, že pro hosty se tyto neočekávané přínosy stávají po určité době přínosy očekávanými (Palatková & Zichová, 2014).

Při tvorbě produktu je tedy třeba nejdříve poznat jádro klientových potřeb a až následně je možné navrhnout očekávaný produkt a hledat cesty jeho rozšíření. Samozřejmostí je soulad s cenou produktu, aby naplnil zákaznickova očekávání (Gúčik, 2007).

Obrázek 10: Hardware a software produktu cestovního ruchu



Zdroj: Linderová, 2015, s. 73

Cílem tvorby produktů je generovat příjmy z cestovního ruchu. Produkty jsou považovány za jeden z prvků konkurenceschopnosti destinací (Jarolímková, 2017).

Produkt ve společensky odpovědném cestovním ruchu

Kvalita produktu

Realizací různých přístupů společenské odpovědnosti v cestovním ruchu dochází ke změně kvality produktu cestovního ruchu v jeho různých úrovních

- objektivně měřitelných fyzických charakteristik produktu (např. osvětlení hotelových prostor úspornými LED diodami), tady může dojít ke zvýšení kvality produktu (zateplení hotelu) nebo i ke snížení (např. v rámci ekoturismu skromně zařízené ubytování z místních materiálů);
- vnímaných charakteristik produktu (např. vnímání způsobu interpretace krajiny v geoturismu);
- „morálních“ charakteristik produktu (míra uplatnění společenské odpovědnosti), pokud způsob zavádění společenské odpovědnosti a její výsledky odpovídají deklarovaným přístupům podniku, vždy dochází ke zvýšení „morální“ kvality

produktu. Tak pak souvisí s ovlivněním chování a preferencí klientů a jejich spokojenosti s produktem. Zákazníci dokonce méně negativně posuzují problémy s kvalitou.

Tato přeměna pojetí kvality bude u cestovního ruchu velmi důležitá, protože součástí produktu jsou nepřímo i lidé žijící v destinaci cestovního ruchu. Je nutné naplňovat nejen potřeby spotřebitele, ale i celé místní komunity a jejího životního prostředí (Pásková & Zelenka, 2018).

Cena produktu

Náklady na zvýšení společenské odpovědnosti může podnik promítnout do ceny produktu. Toto zvýšení by mohlo např. u služeb ekoturismu dosáhnout vysokých částek a vést až k zneužívání návštěvníků. V optimálním případě je ochota platit vyšší ceny za morálně vyšší kvalitu produktu v rovnováze se zvýšením ceny produktu.

Studie potvrzují, že ochota klienta připlatit si za morální rozměr kvality pozitivně koreluje s jeho environmentálními preferencemi a také s mírou, ve které se přihlašuje k vlastnímu podílu na vzniklé škodě. Klient tak zaplatí v takové míře, ve které se cítí zodpovědný (např. poplatky za emise CO₂ při letech letadlem) (Pásková & Zelenka, 2018).

3. METODIKA

3.1 Zpracování literárního přehledu

V průběhu studia jsem zpracovala literární rešerši, ve které jsem studovala dostupnou českou i zahraniční knižní literaturu, články v odborných i vědeckých časopisech a weby českých i zahraničních institucí, řady norem souvisejících s oblastí wellness a další materiály samospráv i státní správy související se zkoumanou problematikou. Z veškerých těchto zdrojů o wellness a typech a produktech cestovního ruchu jsem zjistila, jaké všechny oblasti a produkty pojem wellness zahrnuje, což bylo důležité pro můj další výzkum. Všechny následujícími metodami jsem začala pracovat na zjištění, jak vypadají dnešní wellness zařízení v praxi a jaké produkty poskytují.

3.2 Výzkumné otázky

Z kontextu mé práce a zkušeností v této oblasti jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

- 1) Je ve wellness zařízeních pečováno o všechny složky wellness?
- 2) Nabízí zkoumaná zařízení produkty ovlivněné novými trendy wellness?

Při procesu sběru dat se budu snažit odpovědět na otázky v závěru.

3.3 Metodický přístup

V této kapitole se zaměřím na důkladný rozbor metodického přístupu, který bude sloužit jako klíčový rámec pro analýzu a hodnocení pěti konkrétních postupů.

3.3.1 Rešerše nabídky cestovních kanceláří a ubytovacích zařízení

Rešerše proběhla prostřednictvím analýzy dokumentů (Burgess, 1990). Na webech českých a zahraničních cestovních kanceláří, ubytovacích zařízení tuzemských i zahraničních a rezervačních portálech jsem analyzovala nabídku hotelových i samostatných wellness zařízení nabízejících wellness pobyty. Hlavním tématem práce je oblast duševní péče o klienty, proto jsem se zvláště zaměřila na duševní péči. Nabídka na webu byla srovnána s rezervačními stránkami např. booking, či hotel.cz. Pro zlepšení přehlednosti je subkapitola členěna na čtyři oddíly dle poskytovaných produktů. Na konci

subkapitoly byla provedena syntéza zjištěných údajů⁶. Metodou indukce⁷ byla popsána základní nabídka wellness produktů.

3.3.2 Terénní šetření

V rámci tohoto šetření byla analyzována wellness zařízení pomocí zúčastněného, někdy nazývaného přímé, pozorování (Bales, 1951), formou osobní návštěvy. Jelikož jsem účastníky zkoumaných podniků neinformovala o své činnosti, šlo o skryté pozorování (Švaříček & Šed'ová, 2007). Během pracovní stáže bylo analyzováno zařízení Aire Ancient Bath v Barceloně. Jako druhé bylo zkoumáno pražské zařízení wellness **Ecsotica Spa** v hotelu Alchymist a třetím zařízením byl Wellness hotel Frymburk v jižních Čechách. Lokalita dvou českých zařízení byla zvolena z důvodu vysokého kontrastu území, ve kterém se zařízení nacházejí. Všechna tato zařízení jsou známá, dle hodnocení zákazníků, jako jedny z nejlepších ve svých regionech. Terénní šetření bylo provedeno v hlavní sezóně analyzovaných zařízení z důvodu poskytnutí relevantních informací při plném vytížení.

3.3.3 Polostrukturované rozhovory

Polostrukturované rozhovory⁸ jsem vedla s jedním z majitelů a předsedou představenstva a. s. Wellness Hotel Frymburk panem Ing. Bořivojem Vágnerem a paní Monikou Bečkovou, vedoucí střediska obchodního úseku jeho hotelu. Dále s paní Mgr. Tatjanou Micic Ph.D., renomovanou odbornicí ve svém oboru a organizátorkou zájezdů do Indie a na Srí Lanku. Důležitou součástí přípravy na tento typ rozhovoru je ujasnění si otázek a jejich pořadí. U obou jsem měla připravených pět zásadních otázek, zajímalo mne, co si představují pod slovem wellness, jakými cestami se ke stavu wellness dostat, jaká je jejich nabídka, jaké služby by do ní chtěli přidat a jaké složky wellness jejich služby a produkty pokrývají. Podle toho, jak se rozhovor vyvíjel jsem ještě přidala pár doplňujících otázek.

Rozhovor s paní Mgr. T. Micic Ph. D. proběhl v Praze na Starém Městě na jejím pracovišti dne 22. 11. 2023 a trval přibližně 90 min. Paní doktorka je profesí komparativní filolog a filozof, lektor, pořádá semináře a workshopy osobního rozvoje v domě Maitrea

⁶ Metoda, kterou na základě vycházejících zjištění (ve formě pojmů a tezí) formulujeme závěry (Eger & Egerová, 2022).

⁷ Metoda zkoumání, kdy se na základě pozorování jednotlivých případů vyvozují všeobecné závěry (Ochrana, 2019).

⁸ Metoda sběru dat, při níž jsou otázky připraveny předem, ale s určitým prostorem pro flexibilitu a otevřenost respondentovy odpovědi (Novotná, Špaček, & Šťovičková, 2019).

v Praze. Zabývá se astropsychologií, Feng-shui a východními uměními, jejichž cílem je vývoj harmonické osobnosti. Po absolvování odborného pobytu v Číně, kde působila jako lektor na univerzitě cizích jazyků se začala intenzivně zabývat o současnou komparativní mytologií, astropsychologií a náboženství. Založila studio pro duševní pohodu Well-balanced v Praze, nyní také nabízí semináře, kurzy a přednášky přes internet. V poslední době organizuje pro zájemce Cesty na Srí Lanku, v plánu na příští rok je cesta do Indie.

Rozhovor s p. Ing. Vágnerem a paní Monikou Bečkovou se konal 21. 2. 2024 ve Wellness Hotelu Frymburk, trval přibližně 1,5 hodiny a zahrnoval i prohlídku wellness prostor hotelu. Pan inženýr je majitel a tvůrce strategie hotelu, který je největším wellness zařízením v jižních Čechách. Disponuje 143 pokoji a apartmány, hotelovou restaurací, lobby barem, multifunkčními konferenčními prostory, Aquaparkem s vodními atrakcemi, venkovními vyhřívanými bazény, venkovním a vnitřním saunovým světem, Wellness & Spa Centrem s nabídkou thajských masáží a spa procedur a fascinující expozici Svět pod hladinou s úchvatnou podívanou plnou sladkovodních i mořských ryb.

3.3.4 Strukturované rozhovory s účastníky wellness zařízení

V průběhu strukturovaného rozhovoru tazatel postupuje otázkou za otázkou podle dotazníku a respondent odpovídá, tazatel potom zaznamenává odpovědi do připravených odpovědních listů (Hendl, 2005). Otázky jsem pokládala klientům různých wellness zařízení v různých částech světa, ať ve Švýcarsku, v Barceloně nebo v České republice. Odpovědi na předem připravené otázky jsem zapisovala a v další části mé práce následně vyhodnocovala. Základní otázky se zabývaly problematikou poptávaných produktů a procedur ve wellness centrech, a dále „jaké produkty klientům chybí a jestli by navštívili ty, které jsem jim navrhla“.

3.3.5 Účast na seminářích ke zkoumané problematice

Účast na semináři není přímo považována za metodu výzkumu, ale může být součástí výzkumného procesu (Hendl, 2023). Obvykle slouží k diskusi a získávání nových informací. V mém případě se semináře týkají tématu mého výzkumu, tj. duševní péče a poskytnou mi přehled o metodách nastolování duševní rovnováhy a jejich efektech. Naplánované jsou dva semináře v Basileji ve Švýcarsku, jeden v Praze a jeden online ze svého

domova, abych se o tématu co nejvíce dozvěděla. V Basileji to bude účast na semináři Dr. Joe Dispenzy z USA s názvem Joe Dispenza Progressive retreat 3. – 5. 11. 2023, konající se v komplexu St. Jakobshalle. Dr. Joe Dispenza je jeden z nejprodávanějších světových autorů, výzkumník, lektor, spoluautor článků v odborných časopisech a firemní konzultant v New York Times, jehož oblast působení lze nalézt na průsečíku nejnovějších poznatků z oblasti neurověd, neuroendokrinologie, psychoneuroimunologie, epigenetiky, elektromagnetismu a kvantové fyziky, prozkoumává vědu za spontánními remisiemi. Tyto znalosti využívá k učení ostatních, jak léčit svá těla ze zdravotních problémů, provádět významné změny ve svých životech a rozvíjet své vědomí. Od roku 2010 spolupracuje s vědci a univerzitami, aby provedl rozsáhlý výzkum účinků, které má na mozek a tělo meditace. Asi měsíc před vlastní událostí se všichni účastníci zúčastní online kurzu, kde získají základní znalosti, potřebné pro tuto akci.

Další seminář v Basileji se koná 13. 11. 2023 v Kultur- und Sportzentrum (Kuspo) pod názvem Day Seminar Gregg Braden. Tento americký vědec, mezinárodní pedagog a proslulý průkopník ve vznikajícím paradigmatu založeném na vědě, sociální politice a lidském potenciálu, je též jedním z nejprodávanějších autorů New York Times. Spolupracuje s mnoha univerzitami a vědeckými institucemi a odkazy na jeho práci najdete i na webu Oxford Mindfullcentre Oxfordské univerzity. Na semináři představí svoje poznatky a metodu „Praxe srdeční koherence“, vhodnou pro neutralizování stresových reakcí, pěstování emocionální rovnováhy a zdravého vztahu k sobě.

Konference v Praze s Dr. Gaborem Maté, což je proslulý maďarsko-kanadský lékař a odborník na vývojové trauma, probíhá 16. a 17. 10. 2023 v Paláci Lucerna. Název je Rodičovství a výchova dětí, moudrost traumatu a mýtus normálnosti. Tento lékař je autorem čtyř bestsellerů vydaných ve třiceti jazycích a mezinárodně uznávaným řečníkem, který je vyhledávaný pro své odborné znalosti a zkušenosti se závislostí, traumatem, vývojem v dětství a vztahem mezi stresem a nemocí.

Poslední seminář se koná online z domova, a to 18. – 20. 2. 2023, pod názvem Intenzivní Cesta on-line. Vede ho Brandon Bays z USA, tvůrce techniky The Journey, která usnadňuje emocionální a fyzické sebeléčení, a která je schopna přinést hluboké léčebné výsledky, ale i být základem pro prevenci nemocí. Brandon Bays je celosvětově uznávaná terapeutka, učitelka v oblasti léčení těla a mysli a autorka knih.

Tyto semináře mi přinesou potřebný vhled do problematiky duševní péče a pomohou mi naplnit cíl této práce, tedy navrhnout možnosti rozvoje aktivní péče o duševní rovnováhu.

4. VÝSLEDKY VLASTNÍHO VÝZKUMU

4.1 Analýza nabídky wellness produktů

V této části výzkumu jsem hledala na webech českých i zahraničních hotelů s wellness i na stránkách českých cestovních kanceláří, jaká péče o jaké složky wellness je v nich zahrnuta, abych získala obsáhlejší přehled o tom, kde, kdo a co se nabízí v rámci wellness. Zaměřila jsem se i na produkty, které získaly nějaké ceny v tomto oboru, protože ty by měly podle mého názoru nabízet to nejlepší nebo nejzajímavější, co je na současném trhu.

4.1.1 Klasické pobyty ve wellness hotelech a hotelech s aspekty wellness

Nabízí využívání wellness zařízení, kterým hotel disponuje, nejčastěji bazén, sauna, vířivka, fitness, k objednání jsou většinou masáže, rituály. Jsou to procedury, které lze zahrnout do fyzické složky wellness. Mezi příklady dobré praxe z ČR patří:

Mosaic House Design Hotel v Praze, vítěz portálu Trip advisor v kategorii Nejlepší wellness hotely ČR (Tripadvisor, 2024), který nabízí finskou saunu, vířivku, ochlazovací sprchu, privátní spa a fitness (Mosaic House, 2024), nebo Diamant Wellness hotel & Spa, Hluboká nad Vltavou, disponující bazénem, vířivkou, saunou, Kneippovo lázněmi, solnou jeskyní, fitness, solářiemi, masážemi, relaxačními rituály, peelingy a zábaly, vodními procedurami a lázeňskými procedury (CO2 zábal a koupel) (Hotel Diamant, 2024). Ze zahraničních poskytovatelů lze uvést Alpine Spa at Bürgenstock Hotel & Alpine Spa ve Švýcarsku, vítěz World Spa Awards (globální iniciativa odměňující výjimečnost v sektoru spa a wellness) v kategorii World's Best Hotel Spa. Má ve své nabídce soukromou solnou lázeň, luxusní pleťovou péči proti stárnutí s produkty světoznámých značek, bazény, masáže, vířivky, rituály a péči o tělo (Bürgenstock Hotels, 2024).

4.1.2 Wellness pobyty a retreaty

Produkt zahrnující péči o více složek wellness najdeme zřídka, a to většinou u čtyř a více hvězdičkových hotelů v sekci Speciální nabídky (balíčky), více v zahraničí než v ČR, a to pouze některé. Někdy i produkty s označením „holistický“, nebo „péče o tělo a duši“ apod. pečují pouze o fyzickou stránku. Příklady dobré praxe pobytů s péčí o více složek lze nalézt i v ČR.

Mandarin Oriental Hotel v Praze je vítěz kategorie Best Hotel Spa v ČR dle World Spa & Wellness Awards⁹ (World Spa Awards, 2024), a nabízí wellness balíček Na hedvábné stezce, což je třídní program se soukromou konzultací s mistrem tradiční čínské medicíny včetně stravovacích doporučení a sestavení osobního menu pro vyvážení čchi, masáže, fitness, relaxačních rituálů, peelingu a zábalů, péče o pokožku, výživového programu a jógy (Mandarinoriental Hotel Club, 2024).

V Počátkách v Resortu Sv. Kateřiny je v nabídce více kombinací balíčku Ajurvéda ve Svaté Kateřině. Jsou zde ajurvédští lékaři, terapeuti a kuchaři z indické Kéraly, kteří poskytují přírodní medicínu v její pravé podobě. V tomto programu je možnost využití vybavení wellness (Svatá Kateřina resort, 2024).

Hotel Seeberg ve Františkových lázních připravuje čtyř či osmidenní pobyt Harmonizace těla a duše, jehož obsahem je meditace, jóga, sebepoznávání, ale také vstup do bazénu, sauny, využití masáže a koupelí (Seeberg, 2024).

Orea Spa Hotel Cristal v Mariánských lázních prodává balíček Activity program zahrnující jógu, meditaci, dechová cvičení, Nordic walking a možnost využít wellness hotelové vybavení (Orea Spa Hotel Cristal, 2024).

Augustiánský dům Luhačovice umožňuje program Mindfulness v meditační jurtě. Náplní pobytu je meditace, výuka zvládání stresových situací a redukce stresu v každodenním životě, rozvíjení schopnosti lépe se koncentrovat a vědomě řídit vlastní psychiku (Augustiniánský dům, 2024).

Ze zahraničních příkladů dobré praxe lze zmínit také mnoho zařízení.

Jedním z nich je SHA Wellness Clinic v L'Albir v Alacante ve Španělsku. Je to vítěz ceny The world's best wellness clinic 2023 také od World Spa Awards (World Spa Awards, 2024) a nabízí terapie Emocionální zdraví, Stress Management konzultace, jógu, dýchací techniky, meditace, mindfulness a výživové poradenství (SHA Wellness Clinic, 2024).

V Hotelu Puradies v Leogangu v Rakousku najdeme program Jóga a Meditační retreat. Zajímavostí je zde cvičení na pódiu u jezera (Puradies, 2024).

⁹Ocenění excellence v lázeňské a wellness turistice prostřednictvím již třicetiletého každoročního programu udělování cen organizované skupinou Professional Beauty se sídlem ve Velké Británii. Jejím cílem je inspirovat výjimečné standardy a propojit lázeňské spotřebitele s těmi nejlepšími v lázeňské a wellness turistice.

Vítěz již zmíněných ocenění v kategorii World's best wellness retreat pro rok 2023 se stal Palazzo ve Fiuggi v Itálii (World Spa Awards, 2024). Ten má své nabídky Program obnovy a rovnováhy, kde se koná konzultace s ajurvédským lékařem, obsahuje výživová doporučení, pohyb a dýchací cvičení (Palazzo Fiuggi, 2024).

Hotel Capella v Bangkoku v Thajsku byl nominovaný na World Spa Awards, nestal se vítězem, ale zaujal i díky balíčku „Holistická wellness cesta“ s léčením zvukem, reiki, jógou, mindfulness a meditací (Capella Hotels, 2024; Capella Bangkok, 2024).

Jumeirah Al Qasr v Dubai ve Spojených arabských emirátech, což je druhý nominovaný na World Spa Awards (World Spa Awards, 2024) zavedl program Destress s technikami na práci se stresem, terapiemi pro práci s emocemi, nutričním poradenstvím, dýchacími technikami, jógou a meditací (Jumeirah, 2024).

V Mansion Wellness na Bali (Mansion Wellness, 2022) si můžete objednat meditace, cvičení pro emoční rovnováhu, cvičení pro zmírnění stresu a depresí i lekce jógy. Není překvapením, že Bali je vítězná wellness destinace pro 2023 dle již zmíněných udělování cen (World Spa Award, 2024).

InterContinental Bali Resort na Bali je hotel certifikovaný Evropským institutem wellness & spa a pyšní se programem Uluwatu journey, procedurou Restorative journey, což jsou řízená dechová cvičení a meditace (Intercontinental Hotels & Resorts, 2024).

V Tibetu najdeme Men-Tsee-Khang ve Lhase, kde se používá tradiční tibetská medicína s bylinnými léky, nabízí hodiny jógy a meditace a individuální konzultace (Tibetan Medical & Astro Institute, 2024)

4.1.3 Lázeňské wellness pobyty

Lázeňské wellness pobyty nejsou předmětem této práce, ale i do tohoto typu pobytů začíná promlouvat péče o duševní rovnováhu. Jako příklady dobré praxe v tomto případě lze uvést za ČR dvě zařízení, obě jako jediné certifikované certifikátem Europespa¹⁰ u nás, a to Luxury Spa Hotel Olympic Palace v Karlových Varech (EuropeSpa, 2024), ten umožňuje aromaterapie, meditace, Detoxikační jógový rituál, Relaxační jógový rituál, gymnastiku, masáže a solnou jeskyni.

¹⁰ mezinárodní pečeť kvality Evropského svazu léčebných lázní (ESPA)

Druhým je Hotel Grande Madonna v Karlových Varech (Europespa, 2022) s terapií, ajurvedou, relaxací Anti-stress, aromaterapií a reiki.

Za zmínku stojí také ale program Uvolnit se a dobít energii, který sice nemá žádnou certifikaci, ale poskytne hostům cvičení v přírodě, lesní koupele, jógu, tradiční čínské cvičení QiGong, meditace a dechová cvičení (Falkensteiner, 2024).

Ze zahraničních můžeme jmenovat Medical Spa Egles Sanatorija Druskininkai v Litvě, držící též evropský certifikát Europespa, s možností aromaterapie, jógy, tai či, fyto- a světelných terapeutických místností s relaxačními zvukovými vizualizacemi (Sanatoriums.com, 2024).

4.1.4 Péče o duševní rovnováhu jako samostatná doplňková služba u pobytového zájezdu cestovních kanceláří

V nabídce CK Fischer, většinou u pětihvězdičkových hotelů, mají hosté možnost si objednat doplňkové služby. Příklady těchto hotelů a služeb jsou následující.

V Hotelu Be Premium Bodrum v Turecku je to jóga a meditace (Fischer, 2024a).

V Hotelu Sentido Port Royal Villas & Spa v Řecku také meditace a cvičení Pět tibetských kruhů (Fischer, 2024b).

V Serry Beach Resort v Egyptě opět meditace (Fischer, 2024c).

Na Kypru v Amanti lze absolvovat jógu i lekce meditace (Fischer, 2024d).

CK Čedok je na tom podobně.

Buzios Espiritualidade Hotel v Brazílii poskytne lekce jógy a meditace (CK Čedok, 2024a).

Falkensteiner Hotel & Spa Iadera v Chorvatsku totéž (CK Čedok, 2024b).

V Programu Jóga na Kypru od Čedoku najdeme jógu, meditace, tibetské cvičení pro relaxaci a uvolnění, dechové techniky a práce s prožitkem (CK Čedok, 2024c).

Po analýze nabídky se ukazuje, že hotely, wellness hotely i hotely s wellness aspekty nabízejí zatím ještě z větší části tu péči, která zahrnuje fyzické wellness, ale začínají se objevovat nabídky zejména meditací a jógy, což můžeme zahrnout do složky duševní a duchovní wellness. Dále už jsou nabízeny i nutriční poradenství, terapie zvládání stresu a práce s emocemi, a to v kvalitnějších zařízeních, a samozřejmě běžnější jsou v zemích,

kde je tradicí holistický přístup jako např. státy jihovýchodní Asie. Není náhoda, že dle Global Wellness Awards je nejlepší wellness destinací 2023 ostrov Bali (World Spa Award, 2024).

4.2 Terénní šetření

4.2.1 Aire Ancient Baths v Barceloně

V Barceloně jsem si vybrala jedno z nejlépe ceněných wellness míst ve městě (Gómez & Junyent, 2024) a to Aire Ancient Baths v centru v budově z 18. století (Aire Ancient Baths, 2024).

Obrázek 11: Aire Ancient Baths – interiér



Zdroj: Aire Ancient Baths, 2024

Jde o zážitek inspirovaný tradicí koupelí ze starověkých římských, řeckých a osmanských civilizací. Voda je zde hlavním prvkem, vytváří se kolem ní atmosféra magie a sofistikovanosti, a pobyt zde může být doplněn výběrem masáží a exkluzivních rituálů. Celý prostor je romanticky temný, svíčky, lucerny a pára zahřívají odhalené cihlové zdi a sloupy. Atmosféra podzemní jeskyně přispívá k odpojení se od vnějšího světa a pomáhá ponořit se do vlastního vnitřního Já. Během mého dvouhodinového pobytu při zážitku nazvaném „Escape together“ jsem vystřídala vlastním tempem termální lázně s různými teplotami včetně Caldaria (horká lázeň 39 °C), Frigidaria (studená lázeň 14 °C a ledová lázeň 10 °C), Tepidaria (teplá koupel 36 °C), Balnea (koupel tisíce trysek), Vaporaria (parní místnost s aromaterapií) a Flotaria (slaná vodní lázeň). Dále jsem měla volný vstup

do relaxační zóny k odpočinku na teplém mramorovém kameni a k osvěžení byly na výběr studená voda, speciální čaje nebo sklenka výtečného vína Cava. Nejzajímavější pro mne bylo Flotárium s mořskou vodou simulující vodu v Mrtvém moře se svými vlastnostmi působící na tělo, jako by se nacházelo ve stavu gravitace.

Obrázek 12: Aire Ancient Baths – jeden z bazénů



Zdroj: Aire Ancient Baths, 2024

Dále je možnost výběru z následujících masáží a rituálů:

Řada Ancient experience

- Ultimate bath - tělový peeling Aloe Vera DIY pro detoxikaci a obnovu pokožky, hydratační maska na obličej obohacená o extrakt z Aloe Vera pro hydrataci a zjemnění a nakonec silný osvěžující nápoj pro extra hydratační podporu;
- Ancient relaxing message 30, 45, 60, 90' - 30, 45, 60 nebo 90 minutová relaxační masáž s botanickým elixírovým olejem AIRE (ze 100% čistého sójového, arganového, hroznového, sladkého mandlového a pižmového oleje) na zadní části těla (záda, paže, nohy a chodidla);
- Řada Love Constellations: Po stezce osvětlené svíčkami přejdete do masážní místnosti, kde se svým terapeutem provádíte řízené inhalace a vyberete si olej pro masáž: Venušin olej s uklidňujícími vlastnostmi díky šípku nebo Mars olej s energizujícími vlastnostmi díky rozmarýnu. Využít poté můžete čedičové kameny pro dva, dát si víno Cava a lanýže;

- The Signature wine experience For two – koupele a exkluzivní vstup do vinné lázně na 30 minut, lebeční masáž, 45 minutová masáž celého těla, 2 sklenice červeného vína Matarromera crianza.

Řada Indulgent experiences:

- Love myself – koupele Thermal Tour, 45 min. masáž uklidňujícím nebo energizujícím olejem, pobyt na čedičových kamenech, červené víno Cava nebo džus;
- Four handed – koupele a 60 min. relaxační masáž prováděná 2 terapeuty;
- Floating Escape - koupele, 30 min. masáž v Tepidáriu, přírodní ovocná šťáva;
- Ancient Argan Massage -koupele, 75 min. rituál - mimořádný rituál jemných pohybů rukou pro hlubokou a obklopující masáž s teplým organickým arganovým olejem a nefritovými kameny;
- Athlete massage – koupele, 60 min. hloubková masáž, začínající chladivým gelem na dolní končetiny a střídající se s teplým olejem z makadamových ořechů na celé tělo se zvláštním zaměřením na svaly nejvíce postižené fyzickou aktivitou - lýtka a kvadricepsy.

Řada Renewing experiences

- Holistic Ritual - Uklidnění mysli a uvolnění těla, dokud nedosáhnete stavu úplného vnitřního klidu, který umožňuje obnovit energii. To je cílem tohoto rituálu navrženého tak, aby holisticky pečoval a hydratoval pokožku. Nejprve 15minutový celotělový peeling s peelingem z cukru a limetky na teplém mramoru, následuje tělesná masáž masážním olejem ze zeleného čaje, při které se propracují nohy, břicho, paže, záda a lebku, zatímco vlasy jsou vyživovány medovou hydratační maskou;
- Ultimate Blossom Ritual – koupele a vstup do vyhřátého mramorového lůžka, květinový peeling s himalájskou růžovou solí pro pročištění, a regeneračním olejem kukui, poté nanesení vodní mlhy napuštěné bílým jasmínem a lotosem k rozpustění peelingu a jeho přeměnění na příjemný květinový olej, dále relaxační tělová maska s bílým jílem a nálevem z posvátných indických květín pro svěžest a pročištění jemnou masáží hlavy (lebeční masáž), čerstvá šťáva nebo sklenice Cava;

- Himalayan Salt Ritual - koupele, 20 min. zábal těla s krystaly himalájské soli s vysokou detoxikační, energizující a stres zbavující silou, kraniofaciální masáž, poté 60 min. masáž těla horkými kameny z himalájské soli a olejem za použití různých úrovní tlaku, zakončeno relaxačním čajem oolong s nádechem papáje, meruněk, goji, měsíčku a chrpy.

Řada Signature experience

- The Signautre wine experience -koupele, exkluzivní vstup do Vinné lázně na 30 minut, lebeční masáž hlavy, 45 minut masáž celého těla, sklenka červeného vína Matarromera crianza

Řada Wedding specials pro novomanžele:

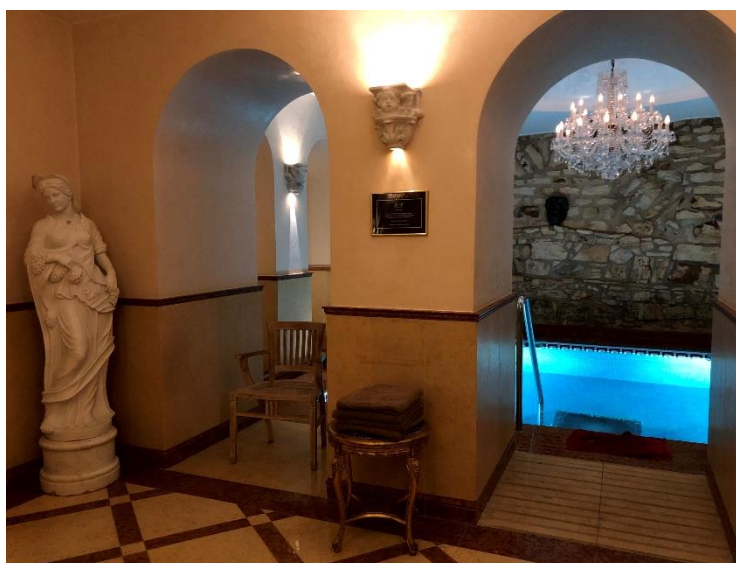
- The Wedding Holistic Ritual 45 minut, The Wedding Love Constellations, The Wedding Signature Wine Experience.

Z mnou navštíveného zážitku a pečlivou rešerší celé nabídky na webových stránkách této společnosti vyplynulo, že toto zařízení poskytuje péči o tělo v podobě koupelí, masáží a zábalů. Některé procedury jsou nazvané rituály (Holistic Ritual), ale jedná se v podstatě o masáž speciálními přípravky. Je samozřejmé, že taková péče navozuje duševní odpočinek a relaxaci, ale žádný z produktů neobsahoval žádnou aktivní péči o duševní zdraví. Ze všech složek wellness popsanych v části literární rešerše je zde tedy pečováno pouze o fyzickou (tělesnou) oblast.

4.2.2 Wellness Ecsotica Spa Praha

V Praze jsem osobně vyzkoušela jedny z nejlépe hodnocených českých wellness zařízení (Chrástová, 2024) a to Ecsotica Spa v hotelu Alchymist v Praze na Malé Straně (Alchymist Grand Hotel and Spa, 2024).

Obrázek 13: Interiér Wellness Ecsotica Spa



Zdroj: Foto autor, 2023

Nachází se v Barokním domě U Ježíška ze 16. století, který je zapsán na seznam UNESCO. Má interiéry inspirované ostrovem Bali s masivními vyřezávanými dveřmi, tématickými sochami a nábytkem včetně postele s nebesy vybavené příjemnými polštáři na odpočinek po koupeli. Interiéry působí opravdu velice příjemně, a jelikož jsem návštěvu konala od 16:00 h bylo zde příjemně prázdné, až okolo šesté začali přicházet hoteloví hosté. Vládlo zde příjemně tlumené osvětlení a příjemná relaxační hudba, župan, ručníky, pantofle a prostěradla byly zahrnuty v ceně. Objednala jsem si dvouhodinový pobyt, v nabídce byla pára, bazén, dvě suché sauny, relaxační zóna a posilovna. Možné je si přiojednat masáže, rituály, manikúru a pedikúru a obličejová ošetření. Je k dispozici také bar s výživnými nápoji a zdravým občerstvením.

Masáže

- Balinéska tradiční masáž - 60 minut, hloubková masáž prováděná pomocí pradávných indonéských technik pro uvolnění svalového napětí, odstranění bloků, stresu a navozující pocit odpočinku;
- Alchymist masáž - 60, 90 minut, propojující techniky balinéské, havajské a švédské masáže;
- Jávská masáž - 60, 90 minut, pro uvolnění namožených svalů po fyzické zátěži a pro relaxační účinek;

- Borneo masáž - 60, 90 minut, masážní technika využívající převážně pohybů loktů a předloktí pro navrácení do harmonické rovnováhy;
- Masáž bambusovými tyčemi - 60, 90 minut, bambusová masáž uvolňující energetické blokády těla, napětí a ztuhlost svalů, stimulující krevní oběh, odstraňující bolesti páteře;
- Reflexní masáž chodidel - 30 minut;
- Masáž zad, ramen a šíje - 30 minut.

Rituály

- Glamour Sun Rays – balíček obsahující 30 minut rozehrátí, 60 minut ošetření těla růžovým olejem, 30 minut ošetření obličeje, nápoj;
- Ecsotické hýčkání - 35 minut zábal, 35 minut tělový peeling, 60 minut relaxační masáž;
- Sumatra sunset - 45 minut tělový peeling, 45 minut tělová maska, 60 minut relaxační masáž;
- Sushi ceremony - 30 minut tělový peeling, 50 minut masáž olejem s rýžovými extrakty, 30 minut rýžový zábal, 10 minut obličejová masáž technikou shiatsu, nápoj;
- Rituál pro unavené nohy – koupel nohou, peelinge chodidel, intenzivní reflexní masáž.

Pedikúra a manikúra

- Margaret Dabbs Supreme Manicure - 60 minut, manikúra proti stárnutí pro hydrataci prováděnou produkty Margaret Dabbs London Fabulous Hands;
- Margaret Dabbs Supreme pedicure - 90 minut, výjimečné pedikérské ošetření s peelingem, oživujícím namočením nohou a revitalizační, hydratační masáží nohou;
- Lakování Orly Breathable Treatment - 30 minut v kombinaci s manikúrou nebo pedikúrou, s arganovým olejem, provitaminem B5 a vitamínem C.

Obličejová ošetření

- ORLANE B 21 Extraordinaire Facial - 1 h 45 minut, ošetření obličeje sérem B21, stimulace pokožky a její okysličení, tonizace, regenerace za použití stimulace

nervového systému, přeprogramování vrstvy obličejových svalů a obnova jejich vitálních funkcí, vyživující maska, závěrečná hloubková péče;

- ORLANE L'anti – Fatigue - 90 minut, program Absolute Anti-Fatigue pro dodání pleti energie a vitality, vyhlazení a revitalizace pleti;
- ORLANE Moisturizing Super Global - 90 minut, intenzivní hydratační péče.

Ecsotica Spa Bar

Nabízí různé lahodné a výživné nápoje a občerstvení pro dodání energii a pohody:

- Smoothie froosh - vyrobené ze 100% ovoce, bez přidaného cukru, bez konzervačních látek, bez umělých aromat a barviv, v různých příchutích;
- Funkční nápoje od švédské značky Vitamin Well, nízkokalorické nápoje obohacené o vitaminy, minerály a přírodní ovocné výtažky, určené k podpoře různých funkcí, jako je hydratace, imunita, energie, soustředění a regenerace;
- Čistá voda Fromin - pocházející z přírodního pramene v severních Čechách, čerstvé ovoce, sypané čaje a další občerstvení.

Také z této návštěvy a celé nabídky na webových stránkách této společnosti vyplynulo, že toto zařízení poskytuje péči o tělo v podobě masáží a ošetření těla. I tady jsou rituály, ale i zde se jedná v podstatě o masáže a ošetření pokožky, tedy žádná aktivní péči o duševní zdraví. Vybočení z běžné nabídky představuje možnost zakoupení výživově hodnotných nápojů a potravin. Ze všech složek wellness popsanych v části literární rešerše je tu ale pečováno také pouze o fyzickou (tělesnou) oblast.

4.2.3 Wellness Hotel Frymburk

Poslední terénní šetření se konalo ve Wellness Hotelu Frymburk v městysu Frymburk na břehu Lipenské nádrže (Wellness Hotel Frymburk, 2024. Areál poskytuje aquapark se skluzavkou, divokou řekou, bazény a vířivkou, vnitřní a venkovní sauny, solnou jeskyni, infrakabinu, Kneippův chodník. V nabídce jsou masáže, koupele a spa procedury, kosmetika, manikúra a péče o tělo. Pro pohybové aktivity jsou tady k dispozici bowling a billiard.

Jako jednorázová akce tady v době mé návštěvy byl v nabídce víkendový Fitness víkend, obsahující pět druhů pohybu, a to konkrétně cvičení zad, Aqua body, tedy trénink ve vodě, Pilates, cvičení s prvky baletu, jógy, gymnastiky, izometrie a bojových umění, Kruhový

trénink pro posílení srdce a svalů a Problémové partie, zaměřený na problematické oblasti těla.

Já jsem relaxovala v aquaparku se saunovým světem. Ocenila jsem velký výběr venkovních i vnitřních saun s různými vůněmi a s ochlazovacím přírodním jezírkiem i odpočívárnou.

K dokoupení jsou možné:

- Thajské masáže – klasická, olejová, masáž horkými kameny, masáž nohou, herbal masáž;
- Koupele a spa procedury - aromatická koupel, vana s hydromasážními tryskami, Kleopatřina koupel - vana bez hydromasážních trysek, Kneipp koupel, rašelinová koupel - přírodní léčebný zážitek s blahodárnými účinky rašeliny, koupel v živé magnéziové soli - osvěžující, minerální terapie posilující imunitní systém, uvolňující svalové napětí;
- Speciální masáže - relaxační masáž celého těla, segmentová masáž zad a šíje olejem, obličejová masáž, kokosová masáž s kokosovým peelingem kokosovým olejem, zlatá masáž arganovým olejem, zábal z mořských řas + masáž obličeje;
- Dětské masáže – ovocná, vanilková;
- Kosmetická ošetření – kosmetické procedury pro různé druhy pleti a depilace;
- Manikúra – ošetření rukou plus zábaly;
- Péče o tělo – Lipomassage a zeštíhlující procedura Thaolin;
- Saunové rituály – k dispozici příležitostně v rámci Saunového světa (např. o víkendu), 10 až 15 minutový zážitek v sauně, kde zkušený saunamistr zvyšuje vlhkost a teplotu prostředí, provoní saunu přírodními éterickými oleji a rozvíří vzduch pomocí ručníků, což vede k intenzivnějšímu prohřívání organismu a poskytuje ucelený relaxační zážitek;
- Mátová pohoda (dynamický), Metličky - Ruská sauna, Pomerančový sorbet (peeling), Chmelová nálož (dynamický), Bylinková relaxace, Horká čokoláda (peeling).

Po této zkušenosti a po prostudování celé nabídky na webových stránkách této společnosti se ukázalo, že také tady je poskytována péče o tělo v podobě masáží, ošetření těla a pobytu v sauně. Navíc je tady sice možné plavání a v rámci jednoho pobytového

balíčku jsou nabízeny pohybové cvičební aktivity, ale ty také patří do složky wellness fyzické (tělesné).

4.3 Výsledky řízených rozhovorů

4.3.1 Mgr. Tatjana Micic Ph.D.

Z rozhovoru s paní doktorkou jsem zjistila, že wellness podle ní znamená vyvážení všech oblastí života. V první řadě člověk musí dobře vědět, co v něm je, tedy mít zdravý vztah ke své duchovní složce. To je první věc, ze které všechno vychází a k tomu nám slouží různé duchovní školy. Dále je nutné, aby do toho bylo zapojeno tělo. Což je přístup, který mají v Indii nebo v Číně, kde cvičí jógu nebo čchi kung. Jejich filozofie určuje morálku i pohled na život. To je dále propojené i se stravou. V Číně jedí podle ročních období a elementů, v ajurvédě zase mají jiná pravidla, každý jí trochu jinak podle svého tělesného typu, a tím vyživuje svého tvé tělo i svého ducha. Je to v těchto kulturách naprosto přirozené. Další věc je, že se zabývají energií prostoru, tedy prostředím, ve kterém žijí. To se nazývá Feng Shui. Paní doktorka říká, že dnes na západě pro lidi wellness znamená jít na masáž, plavat v bazénu nebo si ohřát tělo v sauně. Nic proti tomu nemá, ale ona to tak nevidí, pro ni toto znamená jít do lázní, a wellness vnímá jinak, tedy jako celek.

Na otázku, co dělat, abychom se přiblížili stavu wellness, znamená podle ní žít jinak, než jak žije dnešní člověk. To podle paní doktorky Micic znamená vrátit se k duchovnímu životu, čímž nemyslí vrátit se do katolického kostela, ale k autentickému duchovnímu životu, který má každý národ specifický. Ovšem každý člověk může mít i svůj individuální způsob. Dále je důležité být morální, což znamená být pravdivý a upřímný, velkorysý, empatický, respektovat univerzální zákony a podobně. Neméně zásadní je správný životní styl, rytmus, spánek, strava a fyzická cvičení. Je nutné i starání se o uspořádání si svého životního prostoru ve svém domě jako úklid a umění rozloučit se s věcmi, které tam nepotřebuji, a které jsou například rozbité, mít doma rostliny v dobré kondici atd.

Na dotaz, jak vylepšit nabídku wellness zařízení, říká, že není podle ní účelné a možné budovat velká zařízení, která by obsahovala veškerou nabídku vztahující se k wellness. Dokáže si ale představit prostor, kde je bazén, procedury jako masáže, cvičení, jóga

a místo pro meditace. Třeba i poslouchání uzdravující hudby, světelné terapie, aromaterapie, zkrátka léčba pomocí smyslů.

Další moje otázka směřovala k tomu, jak na svých pobytech na Srí Lance, které organizuje, sestavuje program, aby obsahoval všechny složky péče o člověka. Už to, že se jede daleko, je podle ní dobré, protože čím dál člověk jede, tím víc sám sebe poznává. První týden je pobyt v horách, které umožňují už ze své podstaty to, že se člověk může trochu izolovat a věnovat se sám sobě. Bydlí se v menším hotelu, kde je bazén, možnosti ajurvédských masáží, ajurvédská strava bez masa, probíhají zde cvičení s prvky jógy, pěti Tibetanů, chi-tonningu a dýchací a relaxační cvičení. Podle zájmu jsou přednášky ohledně metody Změna kódu - změna percepce (práce sama se sebou) a astropsychologie. Je tu i čas na výlety, například na čajové plantáže, do buddhistického chrámu a do okolních míst nebo na nákup látek, bylinných a ajurvédských produktů z místních bylinných zahrad. Druhý týden se přejede k oceánu, u něj se člověk přirozeně otevírá, a tak je čas pro koupání a slunění, výlety a přednášky. Podle ní úplně ideální by bylo přidat ještě další týden, kdy už není naplánovaný žádný program, ale člověk je jen sám se sebou a vstřebává, co za poslední týdny naučil. Na příští rok má paní doktorka v plánu organizování cesty do Indie do ášrámu, který je orientovaný na zdravotní pobyty. Tam je program daný, ráno je modlitba, následuje cvičení, potom se každému individuálně věnuje ajurvédský lékař, odpoledne jóga a rituály na ukončení dne.

Z rozhovoru vidíme, že pojetí wellness Mgr. T. Micic, Ph. D, se velice blíží tomu, které je popisováno v literární rešerši, a které obsahuje spirituální, duševní, sociální a tělesnou složku. I její pobyty, které pořádá, všechny tyto složky obsahují.

4.3.2 Majitel Wellness hotelu Frymburk Ing. Vágner

Pan Ing. Vágner a paní Monika Bečková, která pracuje na pozici vedoucí střediska obchodního úseku, mne nejdříve provedli celým wellness zařízením a ukázali i prostory, které chtějí v budoucnu proměnit. Pak mne zajímalo, co pro pana inženýra znamená slovo wellness, dozvěděla jsem se, že je pro něj spojení dvou slov, a to well-being a fitness, a je tedy třeba klást důraz na obojí, tělo i duši. Všemi prostory a procedurami, které u nich mají, člověk relaxuje, i prohlídka Světa pod hladinou s vodou, rostlinami a živočichy působí podle něj na duši.

Pak jsme zrekapitulovali jejich nabídku, která tedy obsahuje aquapark se zábavnou skluzavkou, divokou řekou, dětskými bazény a uvolňující vířivkou. Dále Svět

pod hladinou, tedy akvária s podmořskou i sladkovodní flórou a faunou a terária s plazy a hady. Tuto část jejich hotelu zahájil pan Steve Lichtag Loveček (filmař a spisovatel, který proslul svými filmy z podmořského světa – pozn. autorky) a pan Ing. Vágner v ní pokračuje. Pak mají Saunový svět s venkovními i vnitřními saunami a ochlazovacím jezírkem a prostory pro masáže, koupele a péči o tělo.

Na otázku, které vybavení nebo službu hosté nejčastěji využívají, byla jednoznačná odpověď, a to bazény, tedy aquapark.

Segment hostů, který nejčastěji přijíždí, jsou rodiny s dětmi a páry, ale i senioři a zaměstnanci firem mířících na teambuildingové akce a na konference. Jinak mi také bylo sděleno, že kapacita hotelu je 106 pokojů, tj. cca 300 hostů při plné obsazenosti.

Zajímala mne i podávaná strava. Není zde nijak speciálně orientovaná, nabízí ale pizzu z kamenné pece a thajskou kuchyni v určité dny. Jídlo se podává formou švédských stolů, kde si každý najde, na co má chuť, včetně vegetariánů. Pokud někdo přijede např. s bezlepkovou dietou, i o něj je v tomto ohledu postaráno.

Pana inženýra jsem se ptala, jestli plánují nabídku rozšířit a odpověď byla kladná. Řekl, že v plánu je velké rozšíření léčebné části přístavbou a přestavbou dosavadních prostor, které se málo využívají. U saunového pavilonu s ochlazovacím venkovním jezírkem přibudou prostory pro větší počet místností s lehátky a vanami na rašelinné procedury, v přízemí nejde místo technologie na práci s rašelinou. Bude tam i venkovní sluneční terasa s lehátky. Vše je ve fázi dokončování projektové dokumentace a jednání s městysem Frymburk, který je jejich snahám velmi nakloněn. Další novinkou pak bude Floating se slanou vodou. Technologie je již v skladovacích prostorách hotelu a čeká na uvedení do provozu.

Nenašla jsem v jejich nabídce žádný produkt péče o duševní zdraví, ptala jsem se tedy, zda by v budoucnu chtěli zařadit např. jógu, meditace, hloubkové psychologické terapie, stres management, práci s emocemi nebo něco na podobné bázi. Paní Bečková vysvětlila, že měli balíček s cvičením, ale ten byli nuceni zrušit pro malý zájem. V hotelu působí i fyzioterapeut a situace je obdobná, není vytížen. Paní Bečková přiznává, že jí osobně by se balíček s duševními aktivitami líbil, ale obává se, že jejich klientela pro něj není vhodná cílová skupina. Rodiny s dětmi i páry přijíždějí hlavně kvůli aquaparku, tedy za zábavou, a myslí si, že tito lidé u nich nechtějí řešit své problémy na terapiích, obzvláště pokud přijíždějí takto spolu.

Zajímala jsem se tedy, pro koho by byl takový balíček dle jejího názoru vhodný a shodly jsme se, že by se hodil spíše do zařízení, kam přijíždějí jednotlivci. Dále uvedla, že by ho spíše viděla v menších penzionech nežli v hotelových komplexech s aquaparkem. Také si myslí, že lidé, kteří potřebují takovou „pomoc“ nejsou příliš solventní, takže v hotelech je moc nenajdeme. Navíc tyto služby by spíše zaváděla ve větších městech jako je Praha nebo České Budějovice, ale ne v jejich zařízení na Lipně.

Na mou poznámku, že z mého výzkumu vyplývá, že v zahraničí takové programy nabízí spíše dražší hotely, namítla, že to chápe, ale domnívá se, že je to úplně jiná situace, protože tam se jezdí i kvůli přírodě apod.

Na mou otázku, proč se potřeba duševní péče v posledních letech objevuje velice často v trendech pro cestovní ruch, paní Bečková řekla, že je to dáno stavem naší společnosti. Věří, že ta péče je potřeba, znovu zdůraznila, že jí by se takový pobyt líbil, ale podle ní hotel, ve kterém pracuje, není pro takovou nabídku vhodným složením své klientely.

Z toto rozhovoru je patrné, že je nabízena péče čistě o fyzickou složku člověka. Sděleným důvodem je typ klientů, kteří přijíždějí (rodiny) a typ zařízení, tedy určitým stylem aquapark, větší komplex s vyšším počtem hostů, obstarávající především zábavu.

4.4 Řízené dotazování návštěvníků wellness zařízení

Zde chci prezentovat výsledek dotazování návštěvníků wellness zařízení v Barceloně, Basileji a v Praze. Nejednalo se pouze o hosty, které jsem potkala přímo na místě a oslovila je tam, ale také o mé spolupracovnice na stáži v Barceloně, majitele ubytování, ve kterých jsem bydlela či vyučující z blízké univerzity, které jsem potkávala, apod. Společným rysem těchto osob vždy bylo, že všichni někdy navštívili daná wellness zařízení. Ústní dotazování se týkalo jejich preferencí ve stávajících zařízeních a jejich názoru na to, o co víc by se nabídka mohla ještě rozšířit. Pokládala jsem všem stejné otázky a po skončení je zaznamenala do připravených odpovědních listů.

Z odpovědí mi vyplynuly následující závěry. Dotazovaní hosté wellness zařízení se zajímají o zdravý životní styl, což je pochopitelné, protože wellness a zdravý životní styl k sobě neoddělitelně patří. Tytéž osoby si dopřávají wellness služby v rámci pobytu na dovolené. Nejvíce provozovanou aktivitou je plavání v bazénu, následují pobyt v sauně a návštěva maséra. Další hojně navštěvovaným vybavením je vířivka. Tyto

služby se nejvíce využívají dle mého názoru i proto, protože je to nejčastější vybavení těchto zařízení, jinak řečeno, mnohdy se nic víc ani nenabízí.

Když jsem se ptala, o co by si návštěvníci přáli rozšířit nabídku, nejčastější odpověď, kterou jsem dostala, byla meditace, ať už obecně řečeno, někteří ji specifikovali spíše jako relaxační cvičení, relaxaci s vizualizací, meditační cvičení a i meditaci, jako poslední krok, který by měl následovat ihned po masáži, přičemž představa byla taková, že klient by zůstal ležet na masážním stole a jen by dostal sluchátka s pokyny nebo relaxační hudbou. Méně se objevilo přání více soukromí ve wellness, muzikoterapie, aromaterapie, přidání floatingu či zavedení bezdigitálních zón.

Nebylo tedy pak překvapením, že na otázku, jestli by se zúčastnili soukromé meditace s učitelem, například před masáží, přes polovinu odpověděla kladně.

Co se týče zájmu o některou z psychologických terapií, např. „Práce s emocemi jako prevence nemocí“ titíž dotazovaní souhlasili s návštěvou, zájem byl o něco menší, ale stále se pohyboval okolo poloviny oslovených.

Nakonec při identifikaci návštěvníků se ukázalo, že klienty wellness zařízení jsou ve valné většině ženy ve věku 41 – 50 let anebo 21 – 25 let, kde se myslím projeví, že otázky byly kladeny v letní sezóně v měsících červenec a srpen, kdy cestují celé rodiny a tak se zde objevovaly matky a jejich dcery.

V této části výzkumu se opět ukázalo, že wellness podniky nabízejí péči o fyzickou složku člověka (bazén, vířivka, masáž), lidé ji využívají nejvíce, ale vlastně ani nemají možnost využít nic jiného. V jejich přání zaznívalo více relaxace a meditace jako protiva jejich rušného života.

4.5 Účast na seminářích

4.5.1 Dr. Joe Dispenza, Basilej, Švýcarsko

Seminář s názvem Joe Dispenza Progressive retreat se konal ve švýcarské Basileji v komplexu St. Jakobshalle. Byl přínosný nejen z hlediska obsahu tohoto retreatu, ale také bylo poučné vidět, jak uspořádat třídní event pro 7000 posluchačů. Asi měsíc před vlastní událostí se všichni účastníci zúčastnili online kurzu, kde jsme získali základní znalosti, potřebné pro tuto akci.

Dr. Joe Dispenza (Dr. Joe Dispenza, 2024) je jeden z nejprodávanějších světových autorů, výzkumník, lektor, spoluautor článků v odborných časopisech a firemní konzultant v New York Times. Oblast působení tohoto doktora lze nalézt na průsečíku nejnovějších poznatků z oblasti neurověd, neuroendokrinologie, psychoneuroimunologie, epigenetiky, elektromagnetismu a kvantové fyziky, prozkoumává vědu za spontánními remisemi. Tyto znalosti využívá k učení ostatních, jak léčit svá těla ze zdravotních problémů, provádět významné změny ve svých životech a rozvíjet své vědomí.

Od roku 2010 spolupracuje s vědci a univerzitami, aby provedl rozsáhlý výzkum účinků, které má meditace na mozek a tělo. Během svých workshopů a seminářů po celém světě jeho tým shromáždil více než 18 000 skenů mozku (kvantitativní QEEG) a 10 000 měření variability srdeční frekvence (HRV) ve snaze korelovat účinky, které mají trvale zvýšené emoce a seberegulace na srdce a funkce mozku, imunitní reakce a celkové zdraví mysli a těla. On a jeho tým také studovali genovou expresi, regulaci proteinů, imunitní odpověď, změny neurotransmiterů, délku telomer a variace bioaktivních buněčných metabolických částic u začínajících i pokročilých meditujících (Dr. Joe Dispenza, 2024).

Na semináři nám předkládal vědecké informace, které během svého dosavadního dlouholetého výzkumu shromáždil. V praktické části workshopu jsme měli mnoho příležitostí uplatnit, zažít a procvičit jeho znalosti i meditaci samotnou, a přitom každý krok, který jsme vyzkoušeli, komentoval vysvětlením co děláme, proč a k čemu je to dobré. Provedl nás řadou interaktivních cvičení a intenzivních meditací. Zacházeli jsme do hlubších vrstev podvědomí, měnili svá přesvědčení a vnímání, uvolňovali emocionální energii uloženou v našich tělech.

Mezi důležitá zjištění ohledně meditační praxe na tomto semináři, která jsou ale zřejmá i z dalších četných studií jiných autorů patří, že meditace má pozitivní vliv na zvládnutí nemoci covid-19, na imunitu, na EEG, na variabilitu srdeční frekvence, na zlepšení pohody modulací biologických procesů atd..

Po prostudování vědeckých článků Dr. Dispenzy, vědeckých studií, případových studií a výpovědí obyčejných lidí, kteří procházeli jeho metodami po více než deset let měření výsledků a analýzy dat, je jasné, že existuje jasný vzorec pro vytvoření trvalých změn v těle a mysli. Podle mého názoru, by tedy bylo velmi přínosné zařadit meditaci jako jednu z aktivit do novodobých wellness zařízení, protože prokazatelně představuje preventivní metodu, jak si udržovat zdravé tělo a ducha.

4.5.2 Gregg Braden, Basilej, Švýcarsko

Další z kurzů, které jsem navštívila v Basileji ve Švýcarsku, byl Day Seminar Gregg Braden. Tento vědec, mezinárodní pedagog a proslulý průkopník ve vznikajícím paradigmatu založeném na vědě, sociální politice a lidském potenciálu, je též jedním z nejprodávějších autorů New York Times (Gregg Braden, 2020). Spolupracuje s mnoha univerzitami a vědeckými institucemi a odkazy na jeho práci najdete i na webu Oxford Mindfullcentre (Oxford Mindfulness foundation, 2024) Oxfordské univerzity.

Kurz nás seznámil s metodou „Praxe srdeční koherence“, což je technika rychlé koherence, která byla vyvinuta institutem HeartMath Institute (2024), zabývajícím se výzkumem v neurobiologii, který vedl k novým objevům o přítomnosti neuronů v srdci (Heart Math Institute, 2023), koherenci srdce/mozku (McCraty, 2022) a vzájemném vztahu mezi lidským srdcem a magnetickými poli Země (Ikhlaja et al., 2023). Detaily o Praxi srdeční koherence jsou již popsány v části 2. 9. 5 Práce s emocemi a jejich efekty.

Na tomto seminárním dnu jsme byli seznámeni s vědeckým pozadím této metody, vyzkoušeli jsme si v praxi toto vědomé navozování si harmonického stavu, kdy jsou naše srdce, mysl a těla sjednoceny ve spolupráci a plynutí pomocí pocitů (např. vděčnost). Výzkumy ukazují, že tento postup pomáhá uklidnit náš nervový systém, udržet emoční rovnováhu, duševní jasnost, neutralizovat stresové reakce a při rozhodování rozpoznat nejlepší možnosti. Dále zlepšuje náš imunitní systém, tím zdraví a sebevědomí.

Domnívám se, že tyto praktické nástroje jsou cenné, protože nám pomáhají procházet dnešními nepředvídatelnými a náročnými časy s větší lehkostí. Tato technika zvládnutí stresu by rozhodně měla být součástí center, která se snaží přispět k udržení si našeho zdraví.

4.5.3 Brandon Bays, The Journey

Dále jsem se zúčastnila semináře Brandon Bays, která je představitelkou své terapeutické metody na řešení traumat, ale i fyzických problémů. Cesta (The Journey) je jednoduchá technika, která usnadňuje emocionální a fyzické sebeléčení v co nejkratším čase (The Journey, 2023).

V procesu, který na svém kurzu učí, jste vedeni k odhalení specifických buněčných vzpomínek, jejich úplnému vyřešení a vymazání. Naše tělo a bytí pak procházejí procesem

lčeni zcela p̄rirozeně, automaticky a my jsme navraceni do klidu, který je naší vlastní podstatou. Podrobněji je popsána v kapitole 2. 7. 6 Mind/body healing – řešení traumatu.

Seminář se konal po celý víkend od pátku do neděle, tentokrát online. Velmi pozitivní bylo, že byl velmi praktický, metodu jsme zkoušeli sami na sobě, a také jsme jí provázeli ostatní účastníky, kdy jsme pracovali ve dvojicích o samotě. Na konci jsme si odnášeli metodu, kterou můžeme dále v životě používat pro emocionální vyprázdnění. Jak jsem se dozvěděli o tomto víkendu, a jak je patrné i ze závěrů celostní medicíny a mnoha výzkumů, uvízlé neřešené emoce mohou způsobit napětí až onemocnění v těle.

Tato metoda těmto stavům předchází a je tedy správné zařadit ji do kategorie „Prevence“ a začít jí praktikovat ve wellness zařízeních, pokud tato mají být místa pro předcházení nemocí a udržování stavu dobrého zdraví.

4.5.4 Dr. Gabor Maté, Praha, Metoda soucitného dotazování

Konference kanadského lékaře dr. Matého (Dr. Gabor Maté, 2024) s názvem Rodičovství a výchova dětí, moudrost traumatu a mýtus normálnosti proběhla v Praze a byla rozdělena do dvou částí, první den přednáška na toto téma, druhý den workshop, kde jsme si prakticky zkoušeli metodu Soucitného dotazování.

V názvu události sice zaznělo rodičovství, ale veškeré poznatky byly určeny pro lidi ve všech fázích života. Dozvěděli jsem se o raném traumatu, jak mu předcházet a jak ho uzdravovat. V přednášce se objevily témata spojená s netraumatizující výchovou a zdravým vývojem v dětství – naprosto klíčový je bezpečný vztah s pečujícím dospělým, nepotlačování emocí, nevyvíjení tlaku na výkon a poslušnost, nevyvolávání pocitů viny apod. Bylo nám představeno, jak v praxi vypadá intuitivní vedení zohledňující vývojové potřeby dětí, proč děti potlačují svoji autenticitu, jaký je vliv traumatu rodičů na výchovu a další. Výhodou přístupu je zacházení až ke kořenům problémů, ne pouze řešení následků. Detaily o této metodě jsou již popsány v části 2.7.6 Mind/body healing - Řešení traumatu.

V praktickém workshopu tento lékař nabídl ukázkou svého terapeutického přístupu „Soucitné dotazování“ (Compassionate Inquiry). V jeho přítomnosti jsme nahlédli na svoje vlastní problémy a vydali se na cestu sebepoznání.

Dr. Maté se opírá o nejnovější vědecký výzkum, čerpá ze své expertízy a klinické praxe i z vlastních zkušeností. Z roviny individuální se samozřejmě dostává k vlivu společnosti

a kultury a ukazuje, že mnoho tzv. civilizačních nemocí a strádání je vlastně normální reakce na nenormální, toxickou kulturu orientovanou na výkon a materiálně.

Z této konference vyplynulo, jak je důležitý zdravý vztah dětí a rodičů jakéhokoliv věku, jak se odráží na našem zdraví. Je proto klíčové pro náš zdravotní stav se učit efektivní a empatická komunikaci. I toto by bylo záslužné nabízet ve wellness podnicích.

5. NÁVRH NA ROZVOJ WELLNESS SLUŽEB

Z literární rešerše v teoretické části je patrné, co zahrnuje význam slova wellness. Jsou to vyvážené všechny složky člověka, tj. tělesná, sociální, duchovní a duševní. Z výzkumu v praktické části je jasné, že velmi málo wellness zařízení nabízí péči o všechny tyto sféry, protože nejběžnější realita v ČR jsou bazény, vířivka a masáže, což pokrývá jen tělesnou složku. V mém návrhu bych chtěla toto změnit.

Nejlépe na organismus působí přírodní prostředí, tudíž můj návrh je určen pro wellness hotely umístěné v přírodě v horách nebo v blízkosti vod, ideálně mimo hlavní silniční provoz. Nádherné výhledy na pobřeží s výhledem na vodu a okolní hory a klidné odlehlé místo již samy o sobě navozují pocit zklidnění a umožňují hostům plně se ponořit do relaxační atmosféry.

Důležité je také, aby podnik byl přímo propojen s přírodou např. v podobě možnosti vyjít na balkón z pokoje, na panoramatickou terasu, aby disponoval venkovním bazénem s výhledem do krajiny, ideálně i zahradou s místy pro spočinutí a prostorem pro venkovní cvičení.

Ovšem i hotelová wellness zařízení umístěná ve větších městech bez přírody okolo je možné vylepšovat přiblížením se přírodě alespoň úpravou vnitřních doplňků ve formě přidání rostlin, přenosných zahrádek, vodních prvků nebo umístěním kamenů v nejbližším okolí a uvnitř nich, a tak můj návrh může být prospěšný i pro tato zařízení.

Asi je třeba i přemýšlet o možnosti většího počtu jednolůžkových pokojů, než bývá zvykem, protože mnou navrhované místo by mohli navštěvovat možná jednotlivci spíše než dvojice nebo rodiny. Ostatně jeden z trendů posledních let jsou pobyty pro „samotáře“, kdy lidé po nabitém programu svých běžných dní touží na chvíli po odpojení se i od rodin či přátel. Takové zařízení pro odpočinek či znovunabytí sil by mohlo být i bez pobytu dětí pro klid ostatních hostů.

U zařízeních, splňujících výše uvedené požadavky, je pak základem využít stávající wellness vybavení (bazény, vířivka, sauny, parní kabiny, fitness, masáže, floating ve slané vodě) a jednoduchými stavebními úpravami v nich vyčlenit místnost pro individuální hloubkové psychologické terapie a jednu kabinu pro soukromou relaxaci a meditaci jednotlivců s audio zařízením se sluchátky a útulným vybavením, což by bylo v souladu se zjištěnými trendy v oblasti wellness i potřebami zákazníků zjištěnými

v hloubkových a řízených rozhovorech. Přidáním těchto prostor by se zahrnula do těchto zařízení i péče o duševní složku. Pokud by byla místnost pro terapii větší, mohly by se tu pořádat i menší workshopy a skupinové aktivity zaměřené na rozvoj sociálních dovedností, komunikace, mezilidských vztahů, semináře pro zvládání stresu, o výživě, tradičních medicínách, muzikoterapie apod., čímž by se podpořil i rozvoj sociálních a eventuálně i duchovních složek wellness budoucích klientů. Při příznivém počasí by se mohly meditace nebo další aktivity konat i venku.

Jinak pro rozvoj sociální složky člověka bych do eventuálních wellness balíčků, které by zařízení také mohlo poskytovat, zahrnula i účast na kulturních událostech, např. koncertu, divadelním představení, na prohlídce galerie apod.

Pro uklidnění a navázání propojení s přírodou bych zahrnula i Forest bathing, pokud by šlo o podnik v blízkosti lesů, kdy by se při procházce s průvodcem host ponořil do ticha lesů a naučil by se je vnímat jiným způsobem než dosud.

Fyzický aspekt wellness by byl splněn možností plavání v bazénu nebo eventuálně v blízké přírodní vodní ploše, cvičením (jóga nebo i jiné dle zájmu), procházkami v přírodě nebo chozením naboso.

V dotčených zařízeních by se dbalo i na vyváženou stravu, pokud možno z lokálních surovin.

Bylo by třeba podniknout následující kroky.

- Stávající wellness zařízení by menšími stavebními úpravami nebo vyčleněním dvou místností připravilo prostory pro pronájem. Metodou outsourcingu by se zde zavedlo místo pro provoz péče o duševní pohodu. Zřejmě lepší variantou by ale bylo přijetí vlastních zaměstnanců bez nutnosti pronájmu.
- Majitel celého zařízení nebo eventuálně nájemce by ve své režii připravil vlastní provoz. Jednalo by se o:
 - a) Vybavení: nábytek, prostředky pro terapii a meditaci, audiovizuální zařízení;
 - b) Vytvoření harmonogramu: Plánování časových bloků nebo speciálních akcí pro terapii a meditaci, aby bylo možné klientům poskytnout strukturované aktivity nebo soukromá sezení;
 - c) Spolupráce s odborníky: Navázání spolupráce s odborníky na wellness, léčbu a meditaci, kteří mohou poskytovat své služby;

- d) Marketingové a informační materiály: Vytvoření marketingových materiálů a informačních zdrojů, které zdůrazní nabídky a výhody poradenství, meditace a relaxace. Můžou to být samostatné materiály eventuálního nájemce nebo forma spolupráce, kdy wellness zařízení propaguje nové služby;
- e) Zahrnutí do nabídky balíčků: Spolupráce s celým wellness zařízením na vytvoření speciálních balíčků, které kombinují tradiční wellness služby s novými programy, aby klienti mohli lépe pochopit celkový přínos;
- f) Feedback od klientů: Poskytování zpětné vazby od klientů a adaptace nabídky podle jejich potřeb a preferencí;
- g) Zaměření na celkové zdraví: spolupráce na změně strategie tak, aby se více zaměřovalo na celkové zdraví klientů a nabídlo komplexnější přístup k wellness.

5.1 Design prostor

Jak již bylo řečeno, nejlépe na organismus působí přírodní prostředí, tak je nutné vybavením se přiblížit přírodě. Prostory by měly mít design, který kombinuje prvky přírodního materiálu s moderní architekturou. Velká skleněná okna propouští přírodní světlo a mohou nabízet nádherný výhled. Použití teplých a zemitých barev jako jsou hnědá, oranžová, zlatá a zelená, které odrážejí přírodní prvky a principy, a používání přírodních materiálů jako dřevo, kámen a bambus pro nábytek a dekorace, přináší přírodní a klidný vzhled. Dobře působí dekorativní prvky jako koberce, polštáře a textilie. Pokud je to možné, je přínosné i vytvoření bylinkových zahrad, vertikálních zahrad nebo alespoň umístění živých rostlin v květináčích pro vizuální a aromatický dojem. Umístěním soch nebo uměleckých děl, svíček a fontánek nebo vodního prvku se vytvoří prostředí, které už samo o sobě podporuje pocity pohody, rovnováhy a spojení s přírodou.

5.2 Vybavení prostor

Vyčleněná místnost by poskytovala jedno lůžko a pohodlné křeslo pro klienty při individuálních hloubkových a jiných terapiích, stůl a kancelářský nábytek pro terapeuta. Velký důraz by měl být kladen na dekorace k vytvoření příjemného prostředí, jak je uvedeno výše. V případě většího prostoru pro menší workshopy by mělo být k dispozici i přiměřené množství židlí pro účastníky (případně uložené ve skladovacích prostorách zařízení).

Menší kabina pro jednotlivce - by nabízela lůžko, relaxační křeslo nebo prostor na zemi upravený k pobývání, audio zařízení se sluchátky s výběrem relaxačních cvičení, příjemné hudby nebo úvodu k meditacím. K tomu účelu by mohl být zakoupen produkt 3DEOT, který je vítězem ceny Wellness & Spa Innovation Award 2022, kterou uděluje německý svaz Der Deutsche Wellness Verband. 3DEOT je 3D zvukové zařízení se sluchátky. Zákazníkům lázní a wellness nabízí akustický závěr ošetření prostřednictvím tematicky sladěného 3D poslechového zážitku a ideálně podporuje relaxační fázi po wellness ošetření nebo terapii. Hudba, realistické akustické prostředí a další jednotlivé zvukové prvky, jsou individuálně složeny, uspořádány a lze je přehrávat i přes běžná sluchátka (Peter Bender Gegenwartstudio, 2022).

5.3 Spolupráce s odborníky

Naprostou klíčovou částí mého návrhu je spolupráce s odborníky z oblasti léčení, se zkušenými instruktory jógy nebo meditací zaměřenými na principy holistického životního stylu a harmonie těla a mysli, a akreditovanými osvědčenými terapeuty s přátelským a profesionálním přístupem, kteří jsou schopni poskytovat personalizovanou péči pro každého hosta.

5.4 Udržitelnost navrhovaného provozu

Toto řešení není stavebně náročné, jedná se o začlenění do stávajících podniků, není náročné ani na spotřebu energie či přírodních zdrojů jako je voda, což je v souladu s principy udržitelnosti. Investice do energetické efektivity pro snížení spotřeby elektrické energie může zahrnovat používání energeticky úsporných zařízení, osvětlení a regulaci teploty. Navrhované služby by navíc mohli využívat nejen návštěvníci wellness zařízení, ale i místní obyvatelé.

5.5 Ekonomický dopad návrhu

Navrhovaný projekt rozšíření stávajícího wellness zařízení o nové terapeutické a relaxační prvky přináší podle mého názoru z pohledu ekonomiky zajímavé aspekty. Kromě fyzického zdraví by se tato investice mohla stát atraktivním prvkem pro zákazníky a zvýšit celkový obrat zařízení. Z ekonomického hlediska by měly být brány v úvahu náklady na stavební úpravy, vybavení nových místností a marketingové aktivity.

Rozpočet místa pro duševní pohodu by měl zahrnovat náklady na materiály a vybavení nových prostor. Investice do přírodních prvků s moderním designem by mohla přitáhnout klienty, kteří jsou citliví na estetiku prostředí. Použití přírodních materiálů, dekorace a barev, které odrážejí principy některé z tradičních medicín, může vytvořit unikátní atmosféru a přidat hodnotu celkovému zážitku.

Přidání místnosti pro terapie s možností individuálních terapií a skupinových aktivit by mohlo rozšířit portfolio služeb celého zařízení. Nabídkou workshopů a seminářů by mohlo dojít k dalšímu generování příjmů místa pro duševní pohodu, zejména pokud by byly zaměřeny na populární témata jako je rozvoj sociálních dovedností, stresový management, výživa, ayurvédská medicína, zvládání emocí apod.

Vytvoření menší kabiny pro individuální relaxaci a meditaci by mohlo zvýšit konkurenceschopnost celého zařízení, zejména pokud by byly nabízeny unikátní relaxační techniky, například s využitím vítězného produktu Wellness & Spa Innovation Awards 2022 3DEOT. Tyto kabinové služby by mohly být nabízeny za příplatek, což by přispělo k dalšímu zvýšení příjmů.

Další ekonomický potenciál spočívá v možnosti spolupráce s terapeuty, lektory a instruktory, kteří by mohli poskytovat své služby v rámci nových prostor. Tím by se mohla diversifikovat nabídka služeb a přitáhnout nová klientela.

Celkově lze očekávat, že investice do tohoto rozšíření wellness zařízení by měla pozitivní ekonomické výsledky v podobě zvýšeného obrátu, diverzifikace služeb a atraktivnosti pro zákazníky celého zařízení. Pro samotný provoz části pro duševní pohodu by byl přínos v možnosti atraktivního umístění v blízkosti aktivit ve vodě, masáží a jiných procedur. Klíčovým faktorem úspěchu je kvalita nabízených služeb a efektivní marketingová strategie.

5.5.1 Zjednodušený orientační rozpočet nákladů místa pro duševní pohodu

Rozpočet by měl zahrnovat náklady na materiály a vybavení nových prostorů. Při plánování rozpočtu je třeba zohlednit, že náklady se mohou lišit v závislosti na geografické lokalitě, místních cenových úrovních a dostupnosti materiálů a služeb.

Vybavení terapeutické místnosti:

- Nábytek (lůžko, 2 křesla, stůl, police, regál, židle pro klienty v případě menších workshopů);
- Materiály a dekorace podle specifikací designu;
- Odhadované náklady: 150 000 Kč.

Vybavení kabiny pro soukromou relaxaci:

- Nábytek a vybavení (lůžko, relaxační křeslo, textilie, dekorace);
- Elektronika pro poskytování relaxačních cvičení a hudby - set 3DEOT plus případné technické a softwarové implementace;
- Odhadované náklady: 70 000 Kč.

Rostlinné a umělecké dekorativní prvky:

- Vytvoření bylinkových koutů, nebo zakoupení živých rostlin;
- Umístění soch, uměleckých děl, svíček, fontánek nebo jiných vodních prvků;
- Odhadované náklady: 15 000 Kč.

Tabulka 20: Roční rozpočet nákladů

Roční rozpočet nákladů	
Přímé náklady	
Vybavení místnosti pro terapie (židle, stůl, lehátka, křesla, dekorace dle rozpisu)	150 000 Kč
Vybavení kabiny pro soukromou relaxaci (nábytek + elektronika dle rozpisu)	70 000 Kč
Rostlinné a umělecké dekorace (dle rozpisu)	15 000 Kč
Celkem	235 000 Kč
Nepřímé náklady	
Provozní materiál	10 000 Kč
Kancelářské potřeby	3 000
Energie (elektrina, voda, topení)	50 000 Kč
Nájem prostor	150 000 Kč
Odměna terapeuta	400 000 Kč
Školení, semináře, vzdělávání pracovníků	20 000 Kč
Ostatní osobní náklady	20 000 Kč
Celkem	653 000 Kč

Zdroj: vlastní zpracování

Je nutné také pamatovat na náklady na marketing a propagační aktivity, jako propagační materiály, reklama a marketingové aktivity pro zavedení nových služeb, náklady na organizace případných workshopů a skupinových aktivit a na náklady na nábor terapeuta a lektorů pro případné workshopy a další aktivity. Počítáme i s rezervou pro případné nečekané náklady.

Výnosy budou zajišťovat hloubkové terapie, průměrná cena terapie je 1200,- Kč/hod., dále je možnost menších skupinových workshopů a přednášek, které by také generovaly příjem. Mírně zpoplatněna by byla i relaxační kabina v sazbě za hodinu.

5.6 Marketingová a komunikační podpora navrhovaného projektu

Marketingový plán místa pro duševní pohodu

- 1) Analýza trhu: Z mého průzkumu je jasné, že konkurence není velká. Můžou jí za určitých okolností být různá terapeutická centra a centra nabízející seberozvojové aktivity nebo i jógová studia, ale ta nemohou nabídnout zároveň

pod jednou střechou blízkost aktivit v bazénech, masáže nebo ubytování v případě wellness hotelů;

- 2) Identifikace hlavního segmentu zákazníků: Dle mého průzkumu cílovou skupinou budou zejména ženy ve věku 41 – 50 let, které již mají časové i finanční možnosti na péči o sebe a část z nich je v životní fázi „prázdného hnízda“, středního a vysokoškolského vzdělání, které chtějí aktivně řešit své problémy, předcházet jim nebo mají zájem na sebepoznávání a sebevzdělávání a zajímá je zdravý životní styl a cestování. Myslím, že by ale podnik mohl být zajímavý i pro přepracované zaměstnance, vysoce postavené manažery nebo i další, kteří jsou třeba po náročných projektech, nebo lidi po stresových a vyčerpávajících obdobích a podobně a pociťující potřebu regeneračního odpočinku. Na takové „dovolené“ by mohl i přispívat zaměstnavatel v rámci fondu kulturních a sociálních potřeb (FKSP);
- 3) Rozšíření značky: Bylo by vhodné přidat dodatek k dosavadní značce wellness zařízení, aby klient poznal, že došlo k rozšíření služeb. Zaměřila bych se na mentální povahu tohoto rozšíření, spojení dosavadní nabídky s přírodními prvky ve vizuálním stylu a sdělení. Samotné místo pro duševní pohodu zase může ve své značce zdůraznit blízkost wellness prvků jako bazén apod.;
- 4) Online a offline propagační aktivity: K dosavadní profesionální webové stránce celého wellness zařízení se přidá jasně zřetelné informace o nových nabízených službách, designu prostor a cenách. Samotné místo pro duševní pohodu může vést svůj web, záleží na dohodě obou stran. Využijeme sociální média k propagaci a interakci s potenciálními zákazníky. Tiskoviny a letáky s estetickými vizuály mohou pomoci přitáhnout pozornost offline;
- 5) Vytvoříme speciální nabídky: Nabídneme zaváděcí slevy nebo balíčky pro první návštěvníky a dlouhodobé klienty zařízení;
- 6) Spolupráce s místními partnery: Navážeme spolupráci s místními restauracemi, hotely nebo obchody pro vzájemnou propagaci;
- 7) SEO a PPC reklama: Zvážíme investici do online reklamy a optimalizace pro vyhledávače (SEO), abychom získali viditelnost na internetu;
- 8) Zpětná vazba a recenze: Požádáme první klienty o recenze a hodnocení. Kvalitní zpětná vazba přiláká další zájemce;

- 9) Účast na veletrzích a akcích: Zvážíme účast na veletrzích nebo akcích v oblasti wellness a spa, kde můžeme prezentovat své služby;
- 10) Newsletter a předplatné: Nabídneme newsletter s exkluzivními nabídkami a tipy na wellness. Tímto způsobem budeme kombinovat online a offline marketing, což pomůže dosáhnout co největší publicity a budování silné značky.

6. ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo, na základě hloubkové analýzy stavu, zjištění trendů a zákaznických preferencí v oblasti wellness navrhnout možnosti rozvoje v této oblasti.

Výzkumné otázky, stanovené v části Metodologie:

Je ve wellness zařízeních pečováno o všechny složky wellness?

Na základě analýzy nabídky cestovních kanceláří a ubytovacích zařízení, terénního šetření, polostrukturovaných a strukturovaných rozhovorů můžu učinit závěr, že není. Ve valné většině zařízení je provozována péče jen o tělesnou složku wellness. Podle mého názoru je to proto, že obecně naši společnosti i wellness zařízení chybí dostatečné povědomí o důležitosti péče o psychický a emocionální stav. Nedostatek tohoto vzdělání může vést k zaměření na fyzický aspekt wellness. Také jde o to, že služby související s tělesnou kondicí a krásou mohou být finančně přístupnější nebo snáze komercializovatelné než psychologická nebo emocionální podpora. Je ale důležité si všimnout, že se povědomí o nutnosti integrovat holistický přístup, který zahrnuje péči o tělo, mysl a duši zlepšuje, což je vidět na nejnovějších trendech ve wellness. Proto věřím, že to postupně povede k větší rovnováze mezi péčí o fyzický a psychický stav.

Nabízí zkoumaná zařízení produkty ovlivněné novými trendy wellness?

Zjištěné trendy, které jsem v literárním přehledu popsala, ukazují, že rozhodně ne. Nové trendy jednoznačně směřují k odpočinku od digitálních zařízení, holistickému přístupu k wellness, který zahrnuje právě nejen fyzickou kondici, ale i mentální a emocionální pohodu, s důrazem na mindfulness, meditaci a psychickou rovnováhu. Při terénním šetření, rozhovorech i na základě analýzy nabídky jsem viděla, že tyto aktivity se nenabízí ve wellness zařízeních běžně. Na trendech je ale vidět, že povědomí o nutnosti integrovat holistický přístup se zlepšuje. Proto věřím, že to postupně povede k větší rovnováze mezi péčí o fyzický a psychický stav a zařazování nového druhu péče do wellness podniků.

Tímto jsem zanalyzovala současný stav v oblasti wellness, zjistila trendy i zákaznické preference. Cílem bylo na základě toho navrhnout možnosti rozvoje v této oblasti. Navrhla jsem tedy přidání prostor pro psychologické terapie a relaxaci či meditaci do stávajících wellness zařízení, která jsou ideálně umístěná v přírodě, protože to je místo, kde se dá čerpat mnoho energie. Zahrnula jsem i Forest bathing, cvičení a plavání

v přírodě, vzdělávací workshopy, účast na kulturních událostech, což by mohly obsahovat nabízené wellness balíčky.

Inspirací mi byla má vlastní představa o tom, co by se mi líbilo a několik zařízení v jihovýchodní Asii, kde je péče o všechny složky zdraví člověka běžná. Myslím si, že všechny aktivity mnou navržené není vlastně nic nového, převratného. Všechno to naši předkové kdysi dělali, jen to nenazývali Forest bathingem, ale šli prostě do lesa a vnímali ho. Meditaci provozovali v podobě klidného popřemýšlení v kostele. Přirozeně pěstovali život v komunitě včetně kulturních a jiných událostí. Plavali v řekách, nepotřebovali bazén a pracovali více fyzicky v přírodě než v místnostech u stolů a PC. My jsme se tomuto způsobu života vzdálili díky přemíře konzumu, spěchu a potřebě neustálého růstu ekonomiky. Snažila jsem se tedy jen navrhnout místo, kde bychom se znovu mohli naučit to, co je nám lidem přirozené.

Výše popsaným způsobem jsem splnila cíle této práce, považuji ji však pouze za orientační náhled a v další kvalifikační práci bych toto téma chtěla detailněji zpracovat po marketingové stránce a z hlediska event managementu.

7. SUMMARY A KEYWORDS

The main goal of this bachelor's thesis was an in-depth analysis in the field of wellness, the identification of main trends and customer preferences. The second goal was to propose the development possibilities of "active" care for mental balance as a new tourism product.

The first part of this thesis is theoretical and was prepared on the basis of professional literature. It explains the reasons for the popularity of wellness, defines the concepts of wellness, classifies wellness in the tourism system and shows places where wellness services are provided. The following is a description of the history of wellness as an important starting point for today's services in this area. It then smoothly transitions into a description of the components of wellness and their various concepts. Furthermore, attention is paid to the means to achieve a balance of all components of a person's wellness. It describes in detail the methods and approaches to approach mental balance. The conclusion of this part is devoted to trends in the field of wellness and the economic aspect of wellness services, i.e. to the theoretical clarification of the concept of tourism product, its creation and socially responsible and sustainable tourism.

The practical part of the work is divided into five parts. It is an analysis of the offer of travel agencies and accommodation facilities, field research in wellness facilities in Barcelona, Prague and Frymburk near the Lipno dam, two semi-structured interviews, namely with the owner of the Wellness Hotel Frymburk and also with a comparative philologist and philosopher, lecturer of personal development seminars in the company Maitrea in Prague, astropsychologist and expert in Eastern art, owner of the studio "Well-balanced" in Prague and organizer of trips to Sri Lanka. Furthermore, structured interviews were held with participants of wellness facilities in Barcelona, Prague and Frymburk, and an important part of the research was participating in seminars on the researched issue in Basel, Switzerland and in Prague, led by world-renowned experts in the field of mental care - meditation and trauma treatment. It was found that not all components of a person's wellness are taken care of in wellness facilities, but care is largely focused on the physical aspect, while the mental, spiritual and social components are neglected. The research also showed that the investigated facilities mostly do not offer products influenced by the latest trends in the field of wellness, which are precisely the shift of attention from body care perceived as a "mechanical machine" to the subtler

system of the body and its internal thought and emotional processes. The research was conducted on randomly selected respondents in wellness facilities, while analyzing the offer, a wide range of Czech and other European wellness businesses were examined. The conducted semi-structured interviews with owners of the facilities helped to find out what is the essence of wellness, what are its parts, how to implement them in practice and the point of view of the business entity regarding the introduction of new wellness trends into their offer.

In the last part, modification of the specified existing wellness facilities by adding spaces for mental care was proposed, as well as recommendations for the design and equipment of these spaces. The need for cooperation with experts in the field of psychology and mental care and the economic impact of the proposal, including a simplified cost budget and marketing support, are also described.

Keywords: body care, holistic, meditation, mental health care, therapy, trends, wellness, wellness hotel

8. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

- Bales, R. F. (1951). *Interaction Process Analysis*. Cambridge 1951;
- Burgess, R. G. (1990), ed.: *Studies in Qualitative Methodology*. A research Annual. Greenwich 1990;
- Eger, L., & Egerová, D. (2022). *Metodologie výzkumu* (3. přepracované a rozšířené vydání). Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Galvasová, I. (2008). *Průmysl cestovního ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR.
- Goeldner, C. R., & Ritchie, J. R. B. (2014). *Cestovní ruch: principy, příklady, trendy*. Brno: BizBooks.
- Gúčík, M., Kmeco, L., Kučerová, J., Malachovský, A., Maráková, V., Oriška, J., et al. (2004). *Krátký slovník cestovního ruchu*. Banská Bystrica: Slovensko-švajčiarske združenie pre rozvoj cestovního ruchu.
- Gúčík, M. (2007). *Cestovní ruch jako systém*. In Gúčík, M. a kol. 2007. *Manažment regionálneho cestovního ruchu*. Banská Bystrica: Slovak-Swiss Tourism, 2007, s. 5 – 17. ISBN 978-80-89090-34-1
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 49 - 55. ISBN 80-7367-040-2
- Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Páté, přepracované vydání). Praha: Portál.
- Holcová, M., Miklík, A., & Pytlíčková, J. (2023). *Les na předpis. Regenerace, 2023(4)*.
- Jarolímková, L. (2017). *Atraktivita a produkty cestovního ruchu*. Praha: Vydavatelství Libena Jarolimkova – UniversityBooks.
- Krejčí, M., & Hošek, V. (2016). *Wellness*. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra.
- Krejčí, M., Harada, T., & Wada, K. (2009). „*Diurnal and Circadian Rhythms and Life Style Habits – Behavioral Specifics*” (International research project). World of Science without Borders.
- Křížek, V. (2002). *Obrazy z dějin lázeňství*. Praha: Libri.
- Linderová, I. (2015). *Cestovní ruch: teoretická a právní východiska*. V Praze: Idea servis.
- Maheshwarananda. (2006). *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá fronta.
- Mádhavánanda. (2009). *Lilá amrit: život božského mistra šrí Maháprabhudžího*. Praha: Mladá fronta.
- Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T. (2009). *The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order*. Integral Review, 5, 10-115.
- Meyer, H., & Sator, G. (2004). *Harmonický život s feng-šuej: dokonalý interiér doma i na pracovišti: úspěch v profesním i osobním životě*. V Praze: Ikar.

- Miltner, V. (1986). *Lékařství staré Indie*. Praha: Avicenum.
- Müller, O. (2014). *Terapie ve speciální pedagogice* (2., přeprac. vyd). Praha: Grada.
- Mundt, J. W. (2001). *Einführung in den Tourismus* (2.nd ed.). München: Wien: Oldenbourg.
- Novotná, H., Špaček, O., & Šťovíčková, M. (Eds.). (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Orieška, J. (1999). *Technika služeb cestovního ruchu*. Praha: Idea servis.
- Palatková, M., & Zichová, J. (2014). *Ekonomika turismu: turismus České republiky* (2., aktualiz. a rozš. vyd). Praha: Grada.
- Pásková, M., & Zelenka, J. (2018). *Společensky odpovědný cestovní ruch*. V Praze: Idea servis.
- Poděbradský, Jiří. *Wellness v ČR*. Praha: MMR ČR, 2008
- Ranjbar, F., Akbarzadeh, F., Kazemi, B., & Safaeiyan, A. (2007). *Relaxation therapy in the background of standard antihypertensive drug treatment is effective in management of moderate to severe essential hypertension*. *Saudi medical journal*, 28(9), 1353–1356.
- Regenerace. (2023). *Elektronika pro vyladěnou mysl*. (2023). *Regenerace*, 2023(11).
- Sonnková, P. (2017). *Lázeňský cestovní ruch a wellnes*. Opava: Slezská univerzita v Opavě.
- Šauer, M., Vystoupil, J., & Holešinská, A. (2015). *Cestovní ruch*. Brno: Masarykova univerzita.
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Czechia: Portál.
- Tarabilda, E. F. (1998). *Ayurveda Revolutionized: Integrating Ancient and Modern Ayurveda* (2.nd ed.). Delphi: Motilal Banarsidass Publishers.
- Tůma, J., Krejčí, M., & Hošek, V. (2018). *Spiritualita wellness*. Praha: Grada.
- Votava, J. (1988). *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum.
- Zelenka, J., & Pásková, M. (2012). *Výkladový slovník cestovního ruchu* (Kompletně přeprac. a dopl. 2. vyd). Praha: Linde Praha.

Internetové zdroje

- Aire Ancient Baths. (2024). Aire Ancient Baths Barcelona [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://beaire.com/en/aire-ancient-baths-barcelona>
- Alchemist Grand Hotel and Spa. (2024). Spa & Wellness [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://alchymisthotel.com/cz/spa.html>
- Augustiniánský dům. (2024). Wellness retreat centre [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.augustian.cz/25403-mindfulness-v-meditacni-jurte>

- Bar-Yoseph, R., Kugelman, N., Livnat, G., Gur, M., Hakim, F., Nir, V., & Bentur, L. (2017). Halotherapy as asthma treatment in children: A randomized, controlled, prospective pilot study [Online]. *Pediatric Pulmonology*, 52(5), 580-587. <https://doi.org/10.1002/ppul.23621>
- Beattie, J., Carne, A., Dowd, S., Leeder-Morale, S., George, C., Henderson, J. (2010). Releasing children's shining potential. Improving the social and emotional wellbeing of primary school children through Journeywork. Journey into Schools Report. Flinders Human Behaviour and Health Research Unit, Flinders University of South Australia and Jill Beattie Performance Enhancement Consultancy, Victoria. Retrieved from https://emotional-wellbeing.com.au/xresources/pdfs/journey-into-schools/Chapters/01_Background_Introduction_to_the_Study_Journey_into_Schools.pdf
- Benešová, K. (2023). Průzkum fitness trhu za rok 2022 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://komorafitness.cz/pruzkum-fitness-trhu-2022/>
- Bradley, R. T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Daugherty, A., & Arguelles, L. (2010). Emotion Self-Regulation, Psychophysiological Coherence, and Test Anxiety: Results from an Experiment Using Electrophysiological Measures [Online]. *Applied Psychophysiology And Biofeedback*, 35(4), 261-283. <https://doi.org/10.1007/s10484-010-9134-x>
- Bürgenstock Hotels. (2024). Bürgenstock Alpine Spa - Wellness & Wellbeing [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://burgenstockresort.com/en/spa>
- Burns, E. (2023). A conversation with deepak chopra: Women's wear daily. WWD, Suppl.BEAUTY INC, (132), 14. Retrieved from <https://www.proquest.com/trade-journals/conversation-with-deepak-chopra/docview/2814522562/se-2>
- Capella Bangkok. (2024). Holistic Wellness Journey [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://drive.google.com/file/d/1uNBv_hDArJhVdZMoBnmIRWN3vTvf7-9e/view
- Capella Hotels. (2024). Wellness [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://capellahotels.com/en/capella-bangkok/wellness>
- Celostní medicína.cz. (2017). Co je to Ajurvéda? [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.celostnimedicina.cz/co-je-to-ajurveda/>
- CK Čedok. (2024a). Buzios Espiritualidade Hotel [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://www.cedok.cz/dovolena/brazilie/rio-de-janeiro/buzios-espiritualidade-hotel,GIG2BUZ.html?ofr_id=9cda401227b7e14f3c3e4566409983b692acf3943f15022c2ac126c979483ac1&adults=2&childs=0
- CK Čedok. (2024b). Falkensteiner Hotel & Spa Iadera [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.cedok.cz/dovolena/chorvatsko/dalmatska-riviera/petrcane/falkensteiner-hotel-spa-iadera,XHR2IAD.html>
- CK Čedok. (2024c). Jóga na Kypru [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://beta.cedok.cz/dovolena/kypr/pafos/joga-na-kypru,LCA2JOG.html>

Coffey, L. J. (2023). Sebastian Kneipp: The wellness guru that few know [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://www.bbc.com/travel/article/20230904-sebastian-kneipp-the-wellness-guru-that-few-know>

Český rozhlas. (2008). Intimní historie - hygiena [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://plus.rozhlas.cz/intimni-historie-hygiena-6633930>

Český wellness institut. (2019). Co je to wellness? [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.ceskywellnessinstitut.cz/co-je-to-wellness/>

de Rivera, L., Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., & de Rivera-Monterrey, L. (2021). Autogenic Training Improves the Subjective Perception of Physical and Psychological Health and of Interpersonal Relational Abilities: An Electronic Field Survey During the COVID-19 Crisis in Spain [Online]. *Frontiers In Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616426>

Deepak Chopra. (2024). About [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://www.deepakchopra.com/about/>

Deutscher Wellness Verband. (2023). Wellness-Modell [Online]. Retrieved March 3, 2024, from https://www.wellnessverband.de/themen/wellness/wellness_modell.php

Dr. Gabor Maté. (2024). About [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://drgabormate.com/about/>

Dr. Gabor Maté. (2023). Mind/Body Health [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://drgabormate.com/mind-body-health/>

Dr. Joe Dispenza. (2024). Scientific Research [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://drjoedispenza.com/scientific-research>

Europespa. (2022). Hotel Grande Madonna [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://europespa.eu/certified-spas/detail/resort/hotel-grande-madonna/>

Europespa. (2023). Standards and Certificates [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://europespa.eu/standards-certificates/>

EuropeSpa. (2024). Luxury Spa Hotel Olympic Palace [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://europespa.eu/certified-spas/detail/resort/luxury-spa-hotel-olympic-palace/>

Falkensteiner. (2024). Acquapura Spa Break [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.falkensteiner.com/cs/spa-resort-marianske-lazne/nabidky/acquapura-spa-break>

Farkic, J., Isailovic, G., & Taylor, S. (2021). Forest bathing as a mindful tourism practice [Online]. *Annals Of Tourism Research Empirical Insights, 2*(2). <https://doi.org/10.1016/j.annale.2021.100028>

Fischer. (2024a). BE Premium Bodrum [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.fischer.cz/turecko/egejska-riviera-bodrum/bitez/be-premium-bodrum>

Fischer. (2024b). Sentido Port Royal Villas & Spa [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.fischer.cz/recko/rhodos/kolybia/sentido-port-royal-villas-a-spa>

Fischer. (2024c). Serry Beach Resort [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.fischer.cz/egypt/egypt-hurghada/hurghada/serry-beach-resort>

Fischer. (2024d). Amanti [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.fischer.cz/kypr/kypr/ayia-ropa/amanti>

Global Wellness Institute. (2010). History of Wellness [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/history-of-wellness/>

Global Wellness Institute. (2014). About [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://globalwellnessinstitute.org/>

Global Wellness Institute. (2021). Key report charts and graphics gallery [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://globalwellnessinstitute.org/key-report-charts-and-graphics-gallery/>

Global Wellness Institute. (2023). What Is Wellness? [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

Global Wellness Institute. (2024a). Wellness evidence [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/>

Global Wellness Institute. (2024b). Halotherapy Spotlight [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/halotherapy/halotherapy-spotlight/>

Global Wellness Summit. (2023). Global Wellness Trends [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.globalwellnesssummit.com/global-wellness-trends-2/>

Gómez, M. J., & Junyent, M. (2024). The 10 best spas in Barcelona [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.timeout.com/barcelona/things-to-do/11-spas-in-barcelona-to-relax-and-unwind>

Gregg Braden. (2020). About Gregg [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://greggbraden.com/about-gregg-braden/>

Field, L., Edwards, S. D., Edwards, D. J., & Dean, S. E. (2017). Influence of HeartMath Training Programme on Physiological and Psychological Variables [Online]. *Global Journal Of Health Science*, 10(2). <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n2p126>

Health & Spa Awards. (2009). Certificates [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.health-spa-award.com/certificates/>

Heart Math Institute. (2023). Research Library [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.heartmath.org/research/research-library/>

Heart Math Institute. (2024). Heart Coherence [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.heartmath.org/heart-coherence/>

Hotel Diamant. (2024). Wellness [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.hoteldiamant.cz/wellness>

- Chandran, V., Bermúdez, M. -L., Koka, M., Chandran, B., Pawale, D., Vishnubhotla, R., et al. (2021). Large-scale genomic study reveals robust activation of the immune system following advanced Inner Engineering meditation retreat [Online]. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 118(51). <https://doi.org/10.1073/pnas.2110455118>
- Charité – Universitätsmedizin Berlin. (2024). Complementary and Integrative Medicine Research Unit [Online]. Retrieved March 4, 2024, from https://epidemiologie.charite.de/en/research/complementary_and_integrative_medicine_research_unit/
- Chrástová, N. (2024). Objevte to NEJ z Česka: 9 NEJnádhernějších venkovních i vnitřních wellness center [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://travelking.cz/blog/objevte-to-nej-z-ceska-9-nejnadhernejsich-venkovnich-i-vnitrnich-wellness-center?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAt5euBhB9EiwAdkXWOyfPPGwHeghuwKp7JLGzUuR6sdKfIkmuVbBCe3obppnTWutk3IXNNtxoCcmEQAvD_BwE
- Ikhlaqa, A., Buzdar, S. A., Hasan, M., McCraty, R., Mujib, M. D., Rao, A. Z., et al. (2023). Phasic Induction of Bioelectromagnetic Heart-Brain Coupling Through Emotional Stimuli [Online]. *Journal Of Xi'an Shiyou University, Natural Science Edition*, 2023(4), 271-294. Retrieved from <https://www.heartmath.org/assets/uploads/2023/04/bioelectromagnetic-heart-brain-coupling-through-emotional-stimuli.pdf>
- Intercontinental Hotels & Resorts. (2024). Amenities and Services [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/us/en/bali/dpsha/hoteldetail/amenities?cm_mmc=GoogleMaps-_-IC-_-ID-_-DPSHA
- International Congress for Integrative Health & Medicine. (2016). Stuttgart Integrative Health & Medicine Declaration [Online]. Retrieved March 4, 2024, from https://icimh.mid.de/images/pdf/DECLARATION_STUTTGART_en_final.pdf
- Institut pro TCIM/CAM. (2019). Integrativní medicína – moderní koncepce zdravotní péče [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://www.itcim.cz/integrativni-medicina-moderni-koncepce-zdravotni-pece>
- Institut pro TCIM/CAM. (2024). O nás [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://www.itcim.cz/o-nas>
- Jeseník. (2024). Vincenz Priessnitz (1799 - 1851) [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://jesenik.cz/cz/volny-cas-v-jeseniku/35-vincenz-priessnitz-1799-1851.html>
- Jumeirah. (2024). De-Stress [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.jumeirah.com/en/offers/category-offers/wellness/jumeirah-al-qasr/wellness-programme/destress>
- Karolinska Institutet. (2005). Osher center for Integrative Health [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://ki.se/en/research/osher-center-for-integrative-health>
- Kaufman, J. A. (2018). Nature, Mind, and Medicine: A Model for Mind–Body Healing [Online]. *Explore*, 14(4), 268-276. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.01.001>

- Košínová, M. (2009). Historie lázeňství na Třeboňsku [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://www.trebonsko.cz/lazne-trebonsko-historie>
- Kramárová, H. (2023). Wellness trendy 2023 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://hotelier.sk/wellness-trendy-2023/>
- Kumar, A., Bhatia, R., Sharma, G., Dhanlika, D., Vishnubhatla, S., Singh, R. K., & Dash. (2020). [Online]. *Neurology*, 94(21). <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000009473>
- Lin, P. -J., Sun, H., Gada, U., Dunne, R. F., Kleckner, I., Arana, E., et al. (2023). Effects of yoga vs placebo on inflammation among cancer survivors: A nationwide multicenter phase III randomized controlled trial (RCT) [Online]. *Journal Of Clinical Oncology*, 41(16_suppl), 12111-12111. https://doi.org/10.1200/JCO.2023.41.16_suppl.12111
- Lytle, J., Mwatha, C., & Davis, K. K. (2014). Effect of Lavender Aromatherapy on Vital Signs and Perceived Quality of Sleep in the Intermediate Care Unit: A Pilot Study [Online]. *American Journal Of Critical Care*, 23(1), 24-29. <https://doi.org/10.4037/ajcc2014958>
- Mandarinoriental Hotel Club. (2024). Spa [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.mandarinoriental.com/en/prague/mala-strana/spa>
- Mansion Wellness. (2022). Return to Balance 4D3N [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://mansionwellness.com/return-to-balance/>
- Mayo Clinic. (2022). Integrative Medicine [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/complementary-alternative-medicine/about/pac-20393581>
- Märtl, R. (2005). Etikoterapie [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.celostnimedica.cz/etikoterapie/>
- Mind Help. (2024). The Power Of Alternative Narratives: Unconventional Therapies In Mental Health [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://mind.help/news/unconventional-therapies-for-mental-health/>
- Mosaic House. (2024). Wellness oáza [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://www.mosaic-house.com/wp-content/uploads/2023/06/Mosaic-House_Factsheet-wellness_CZ_FINAL_NEW.pdf
- McCraty, R. (2022). Following the Rhythm of the Heart: HeartMath Institute's Path to HRV Biofeedback [Online]. *Applied Psychophysiology And Biofeedback*, 47(4), 305-316. <https://doi.org/10.1007/s10484-022-09554-2>
- McCraty, R., Atkinson, M., & Dispenza, J. (2018). One-minute deep breathing assessment and its relationship to 24-h heart rate variability measurements [Online]. *Heart And Mind*, 2(3). https://doi.org/10.4103/hm.hm_4_19
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W. A., Rein, G., & Watkins, A. D. (1995). The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability [Online]. *The American Journal Of Cardiology*, 76(14), 1089-1093. [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(99\)80309-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80309-9)

McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Rozman, D., Atkinson, M., & Watkins, A. D. (1998). The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol [Online]. *Integrative Physiological And Behavioral Science*, 33(2), 151-170. <https://doi.org/10.1007/BF02688660>

Ministerstvo pro místní rozvoj. (2010). Analýza kvality služeb pro sektor wellness [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://mmr.gov.cz/getmedia/3833e27b-8bca-4abf-b934-e54ed795aee8/Analiza-kvality-sluzeb-pro-sektor-wellness>

National Center for Complementary and Integrative Health. (2019). Traditional Chinese Medicine: What You Need To Know [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.nccih.nih.gov/health/traditional-chinese-medicine-what-you-need-to-know>

National Center for Complementary and Integrative Health. (2021). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name#>

National Wellness Institute. (2023). About the National Wellness Institute [Online]. Retrieved March 4, 2024, from [https://nationalwellness.org/about-nwi/#:~:text=\(NWI\)%20was%20officially%20formed%20in,the%20Institute%20for%20Lifestyle%20Improvement.](https://nationalwellness.org/about-nwi/#:~:text=(NWI)%20was%20officially%20formed%20in,the%20Institute%20for%20Lifestyle%20Improvement.)

National Wellness Institute. (2024). Six Dimensions Overview_Introduction & Summary_2023 [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://cdn.ymaws.com/members.nationalwellness.org/resource/resmgr/tools2/6dimensionssummary.pdf>

Novaes, M. M., Palhano-Fontes, F., Onias, H., Andrade, K. C., Lobão-Soares, B., Arruda-Sanchez, T., et al. (2020). Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial [Online]. *Frontiers In Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00467>

Nyč, R. (2015). Trendy ve wellness [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.irsw.cz/25702n-trendy-ve-wellness>

Orea Spa Hotel Cristal. (2024). Activity Program [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.orea.cz/spa-hotel-cristal/activity-program>

Oxford Mindfulness foundation. (2024). Welcome to The Oxford Mindfulness Foundation [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.oxfordmindfulness.org/>

Oxford University Press. (2023). Oxford English dictionary [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=wellness>

Palazzo Fiuggi. (2024). Holistic Wellness Retreat [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.palazzofiuggi.com/holistic-wellness-retreat>

- Peter Bender Gegenwartstudio. (2022). Das immersive Sound-Erlebnis als Therapieausklang - 3DEOT [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://www.wellness-innovation.eu/files/338410909/file/2022-02-16_23_00_19_3deotbewerbung160222min.pdf
- Poděbradský, J. (2008). Wellness v ČR [Online]. Retrieved March 5, 2024, from https://mmr.gov.cz/get-media/86e9a173-6d57-4379-ac8f-0784086ae3e5/GetFile_4.pdf
- Puhlmann, L. M. C., Vrtička, P., Linz, R., Stalder, T., Kirschbaum, C., Engert, V., & Singer, T. (2021). Contemplative Mental Training Reduces Hair Glucocorticoid Levels in a Randomized Clinical Trial [Online]. *Psychosomatic Medicine*, 83(8), 894-905. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000970>
- Puradies. (2024). Offers [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.puradies.com/en/offers/holiday-hotel-chalet.html>
- Rein, G., Atkinson, M., & McCraty, R. (1995). The physiological and psychological effects of compassion and anger [Online]. *Journal Of Advancement In Medicine*, 1995(2), 87-105. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/284778254_The_physiological_and_psychological_effects_of_compassion_and_anger
- Robertson, L. (2023). Upping the feelgood factor: Our pick of the wellness trends to lift your spirits and energy levels. Aberdeen Evening Express. Retrieved from <https://www.proquest.com/newspapers/upping-feelgood-factor/docview/2821259902/se-2>
- Sanatoriums.com. (2024). Spa Hotel Egle Comfort [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://www.sanatoriums.com/en/druskininkai/spa-hotel-egle-comfort-2061?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAw6yuBhDrARIsACf94RU7Xc0R8V6s3xuFhDC7IWpF9KjnJNripy9aLRieVkjInG0cfwVKWkwaAtfoEALw_wcB
- Seeberg. (2024). Harmonizace těla a duše [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.seeberg.cz/cs/pobyt/8-dni-7-noci-4XzTuD>
- SHA Wellness Clinic. (2024). Integrative Method [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://sha-wellness.com/en/sha-integrative-method/>
- Simon, R., & Dockett L. (2017). The addict in all of us: Gabor mate's unflinching vision. *Psychotherapy Networker*, 41 Retrieved from <https://www.proquest.com/magazines/addict-all-us/docview/1971724335/se-2>
- Saper, R. B., Lemaster, C., Delitto, A., Sherman, K. J., Herman, P. M., Sadikova, E., et al. (2017). Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain [Online]. *Annals Of Internal Medicine*, 167(2). <https://doi.org/10.7326/M16-2579>
- Stapleton, P., Dispenza, J., McGill, S., Sabot, D., Peach, M., & Raynor, D. (2020). Large effects of brief meditation intervention on EEG spectra in meditation novices [Online]. *Ibro Reports*, 9, 290-301. <https://doi.org/10.1016/j.ibror.2020.10.006>

Statista. (2023). Number of international tourist arrivals worldwide from 1950 to 2023 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.statista.com/statistics/209334/total-number-of-international-tourist-arrivals/#:~:text=The%20number%20of%20international%20tourist,approximately%20969%20million%20in%202022.>

Statista. (2024). Countries with the highest number of international tourist arrivals worldwide from 2019 to 2022 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.statista.com/statistics/261726/countries-ranked-by-number-of-international-tourist-arrivals/#:~:text=After%20reaching%20approximately%20407%20million,with%20pre%20pandemic%20levels%20yet>

Stejskalová, H. (2021). Docházelo ve středověkých lázních k nemravnostem? [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://epochplus.cz/dochazelo-ve-stredovekych-laznich-k-nemravnostem/>

Svatá Kateřina resort. (2024). Ajurvéda ve Svaté Kateřině [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.katerinaresort.cz/ajurveda-ve-svate-katerine/>

Sweet, J. (2022). 10 Wellness Trends You Have To Try In 2023 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.forbes.com/sites/jonisweet/2022/12/30/10-wellness-trends-you-have-to-try-in-2023/>

Šebíková, I. (2017). O Ajurvédě [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <http://ajurveda-isis.cz/o-ajurvede>

Šulc, S. (2023). Čedok cílí na půl milionu klientů v příštím roce. Hitem jsou zájezdy pro samotáře. [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.newstream.cz/zpravy-z-firem/cedok-cili-na-pul-milionu-klientu-v-pristim-roce-hitem-jsou-zajezdy-pro-samotare>

Špok, D. (2020). Relaxace a meditace [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://psychologie.cz/relaxace-meditace/>

Thakur, E. R., PhD. (2023). Incorporating complementary, alternative medicine is the 'wave of the future' in GI care. *Healio Gastroenterology*, 9(8), 32-33. Retrieved from <https://www.proquest.com/trade-journals/incorporating-complementary-alternative-medicine/docview/2872167065/se-2>

The Greater Good Science Center at the University of California. (2017). Applying the Science of Gratitude in Education [Online]. Retrieved March 5, 2024, from https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/event/applying_the_science_of_gratitude_in_education

The Greater Good Science Center at the University of California. (2018). The Science of Gratitude [Online]. Retrieved March 5, 2024, from https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf

The Hindustan Times. (2023). Wellness trends for 2023: From healing sound to cryotherapy, five holistic science-backed trends. (2022). The Hindustan Times Retrieved from <https://www.proquest.com/newspapers/wellness-trends-2023-healing-sound-cryotherapy/docview/2754831236/se-2>

The Journey. (2023). [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://home.thejourney.com/>

Tibetan Medical & Astro Institute. (2024). Men Tsee-Khang Branches Office [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://mentseekhang.org/clinic-address/>

Tradiční čínská medicína. Základní pojmy čínské medicíny [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.tcm.cz/o-tcm/co-je-to-tcm>

Tripadvisor. (2024). Czech Republic Spa Hotels [Online]. Retrieved March 6, 2024, from https://www.tripadvisor.com/HotelsList-Czech_Republic-Spa-Hotels-zfp7776869.html

UN Tourism. (2017). 2017 International Year of Sustainable Tourism for Development [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.unwto.org/tourism4development2017>

UN Tourism. (2021). UNWTO World Tourism Barometer and Statistical Annex, January 2020 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from [https://www.e-unwto.org/doi/abs/10.18111/wtobarometereng.2020.18.1.1#:~:text=International%20tourist%20arrivals%20\(overnight%20visitors,by%20destinations%20around%20the%20world](https://www.e-unwto.org/doi/abs/10.18111/wtobarometereng.2020.18.1.1#:~:text=International%20tourist%20arrivals%20(overnight%20visitors,by%20destinations%20around%20the%20world)

UN Tourism. (2023). Tourism on Track for Full Recovery as New Data Shows Strong Start to 2023 [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.unwto.org/news/tourism-on-track-for-full-recovery-as-new-data-shows-strong-start-to-2023>

United Nations. (2017). Sustainable tourism [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://sdgs.un.org/topics/sustainable-tourism#:~:text=The%20World%20Tourism%20Organization%20defines,the%20environment%20and%20host%20communities%22>

University College London Hospitals. (2024). Royal London Hospital for Integrated Medicine [Online]. Retrieved March 4, 2024, from <https://www.uclh.nhs.uk/our-services/our-hospitals/royal-london-hospital-integrated-medicine>

University of Melbourne. (2024). Autogenic training [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/guided-exercises/autogenic-training#:~:text=Autogenic%20training%20is%20a%20relaxation,time%2C%20and%20in%20the%20evening>

University of Washington. (2004). Honors Program in Rome: Baths & Bathing as an Ancient Roman [Online]. Retrieved March 3, 2024, from https://depts.washington.edu/hrome/Authors/kjw2/BathsBathinginAncientRome/pub_zbarticle_view_printable.html

Unplugged. (2024). All escapes dates [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://unplugged.rest/all-escape-dates>

UNWTO. (2008). Glossary of tourism terms [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.unwto.org/glossary-tourism-terms#:~:text=Tourism%20is%20a%20social%2C%20cultural,personal%20or%20business%2Fprofessional%20purposes>

UNWTO. (2020). Global Code of Ethics for Tourism [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://www.unwto.org/global-code-of-ethics-for-tourism>

Vlach, J. (2009). Muzikoterapie – relaxace, kreativita a emocionalita hudby [Online]. Retrieved March 5, 2024, from <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/2857/MUZIKOTERAPIE-%E2%80%93-RELAXACE-KREATIVITA-A-EMOCIONALITA-HUDBY.html>

Wellness Hotel Frymburk. (2024). Wellness Therapy [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.hotelfrymburk.cz/wellness-therapy>

World Health Organization [Online]. (2024). Retrieved March 3, 2024, from <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

World Spa Awards. (2024). Winners 2023 [Online]. Retrieved March 6, 2024, from <https://worldspaawards.com/winners/2023>

Wu, Y., Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., Chen, S., Lewis, H. K., Livingston, J., et al. (2019). Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis [Online]. *Mayo Clinic Proceedings*. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.09.023>

Yoga Federation of Europe. (2016). Co je jóga retreat? [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.yoga-federation.eu/cz/co-je-joga-retreat/>

Zimmer, B. (2010). On Language - Wellness [Online]. Retrieved March 3, 2024, from <https://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18FOB-onlanguage-t.html>

Zuniga-Hertz, J. P., Chitteti, R., Dispenza, J., Cuomo, R., Bonds, J. A., Kopp, E. L., et al. (2023). Meditation-induced bloodborne factors as an adjuvant treatment to COVID-19 disease [Online], 32. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2023.100675>

9. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Typologie zdravotního cestovního ruchu	11
Obrázek 2: Vývoj wellness	15
Obrázek 3: Oblasti lidského zdraví.....	24
Obrázek 4: Šest složek wellness	25
Obrázek 5: Wellness Modell – vlastní zpracování	26
Obrázek 6: Komplementární (doplňkové) přístupy - vlastní zpracování.....	28
Obrázek 7: Specifika integrativní medicíny jako nového pojetí přístupu k pacientovi.....	29
Obrázek 8: Nejčastější léčebné metody TCIM (dříve CAM) a jejich třídění	29
Obrázek 9: Předpokládané roční tempo růstu dle wellness sektorů	43
Obrázek 10: Hardware a software produktu cestovního ruchu	56
Obrázek 11: Aire Ancient Baths – interiér	69
Obrázek 12: Aire Ancient Baths – jeden z bazénů.....	70
Obrázek 13: Interiér Wellness Ecsotica Spa	73

10. SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Charakteristika forem cestovního ruchu	10
Tabulka 2: Členění cestovního ruchu.....	10
Tabulka 3: Předcházení nemocem pomocí wellness - upraveno podle Travis, 1970.....	23
Tabulka 4: Ukázka zásad, které mohou být prospěšné pro navozování mentální rovnováhy	31
Tabulka 5: Trendy dle IRSW	42
Tabulka 6: Trendy dle GWI	42
Tabulka 7: Trendy dle České komory fitness.....	43
Tabulka 8: Trendy dle GWS.....	44
Tabulka 9: Trendy dle časopisu Hotelier.....	44
Tabulka 10: Trendy dle Forbes	45
Tabulka 11: Trendy dle Robertson	45
Tabulka 12: Trendy dle The Hindustan Times	46
Tabulka 13: Trendy dle Zelenky, Páskové	47
Tabulka 14: Trendy dle Tůmy, Krejčí, Hoška	47
Tabulka 15: Trendy dle časopisu Regenerace	47
Tabulka 16: Trendy dle Chopry	48
Tabulka 17: Trendy dle časopisu Nature, Mind and Medicine	48
Tabulka 18: Trendy dle časopisu Regenerace	48
Tabulka 19: Trendy dle Kubáče.....	49
Tabulka 20: Roční rozpočet nákladů	93

11. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Otázky pro dotazování účastníků wellness zařízení.....	121
Příloha 2: Transkript rozhovorů	122

12. PŘÍLOHY

Příloha 1: Otázky pro dotazování účastníků wellness zařízení

Otázky pro dotazování účastníků wellness center v Barceloně, Basileji, Praze:

- 1) Zajímáte se o zdravý životní styl?
- 2) Navštívil jste někdy wellness zařízení v rámci Vašeho pobytu o dovolené?
- 3) Jakou činnost nebo proceduru obvykle podstupujete ve wellness zařízení?
- 4) Jakou jinou činnost nebo proceduru byste tu rád měl k dispozici?
- 5) Zúčastnil byste se v rámci wellness zařízení soukromé meditace s učitelem (např. před masáží)?
- 6) Šel byste ve wellness zařízení na nějakou formu psychologické terapie (např. Práce s emocemi jako prevence před nemocemi)?
- 7) Kolik je Vám let a kterého jste pohlaví?

Rozhovor s Mgr. Tatjanou Micic Ph.D. dne 22. 11. 2023

Hana Bílková (HB): 1. Co pro Vás osobně znamená wellness?

Tatjana Micic (TM): Už od doby, kdy jsem začínala a založila jsem studio Well-balanced (v té době se tento termín používal pro označení vyvážené stravy), inklinuji k tomu ucho-
pit člověka jako celek. Takže wellness pro mne znamená celkový vyvážený stav člověka. To zahrnuje několik oblastí. Pokud se chce člověk nějak napravit (uzdravit) nebo se dobře cítit v životě, musí dobře vědět, co je v něm, musí mít tedy zdravý vztah ke svoji du-
chovní složce, což je první věc, ze které všechno ostatní vychází. K tomu nám slouží různé duchovní školy například duchovní astrologie. Je tedy nutné, aby člověk navázal kontakt sám se sebou. Dále je nutné, aby do toho bylo zapojené i tělo. Což je přístup, který mají například v Indii nebo v Číně. Tam se cvičí čchi kung a v Indii zase jóga. V obou těchto kulturách všechno vychází z astrologie, například i jména dávají na zá-
kladě počtu elementů v den, kdy se dítě narodí. Když se například někdo narodí v den, kdy chybí element oheň, tak mu dají jméno, které v něm bude podporovat oheň. Toto je úplně běžná věc v různých kulturách, ovšem já nejvíce znám indickou a čínskou, jeli-
kož jsem v Číně po nějaký čas žila. Jejich filozofie určuje i morálku a pohled na život. To je propojené s tělem, a to je dále propojené se stravou. Takže například Číňané se stravují podle ročních období, mají pět elementů a pět ročních období. Tak vědí, kdy se co jí, například Číňané v létě jí maso minimálně, mám na mysli červené maso. Tuto dietu většinou dodržují, protože je to v jejich kultuře přirozené. V ajurvédě zase vůbec maso nejí. Mají jiné potraviny, které jí každý ale trochu jinak, protože tím také přispívá ke svému zdravému tělu a duchu. Není pak nutné, aby užívali chemické léky. Další věc je energie prostoru, ve kterém člověk žije, což je více vyvinuté v Číně než v In-
dii. Nazývá se to Feng Shui a je součástí jejich mytologie, folkloru atd. I když jsem při svém pobytu v Číně několikrát pochybovala, jestli opravdu tyto pravidla umí, protože jsem byla svědkem toho, že se symboly rozmísťovaly jinak, než uvádí v jejich příručkách o Feng Shui. V Indii, kde není práce s prostorem tak vyvinutá, zase mají ranní rituály, které dělají. Což je ale v podstatě také očista prostoru, třeba v 5 nebo 6 hodin ráno ještě před jógou začíná modlitba, mají také určená místa v prostoru na svíčky, na pálení šal-
věje atd. A každý má v prostoru svůj kousek, který je pro něj posvátné místo.

Dnes na západě pro lidi wellness znamená jít do lázní, proti čemuž nic nemám. Znamená to pro ně plavání, ohřátí těla v sauně, masáž. Což je úplně v pořádku, ale já to tak nevidím, pro mě jsou to spíš lázeňské pobyty, protože já wellness vnímám jako celek.

HB: 2. Při zkoumání historie wellness se jako dva nejstarší nejdůležitější směry označují ájurvéda a tradiční čínská medicína. Dalo by se porovnat, který z nich je komplexnější?

TM: Problém je, že my nevíme přesně, jestli ájurvéda vychází z védské tradice Indoevropanů, jejichž tradice je pořád živá na severu Indie, nebo zda pochází z jihu Indie, tedy té “pravé” staré kultury, která tam existovala ještě předtím, než Indoevropané přišli na sever a přinesli vědy a všechno ostatní. Nebo se to zrodilo ještě později, to všechno nevíme. Každopádně to vypadá, že ájurvédská tradice je více charakteru “jin”, což znamená, že oslabuje ženský princip, což ale není případ té kultury, která žila na severu Indie. A má i hodně prvků stejných jako čínský taoismus, a ten přímo ovlivňuje čínskou medicínu, kterou nevymysleli konfucíani ani buddhisti, jak se mnohdy chybně uvádí. Je to taoistická věc. Takže se tyto dva směry prolínají, mají podobné elementy..Ale neznám je tolik do hloubky, abych je mohla srovnávat. Často ale vidím, že mají něco podobného, a naopak často jsou tam věci, které jsou úplně odlišné. Takže to nejde srovnávat.

HB: 3. Když už teď tedy víme, co je vybalancovaný stav člověka, jak bychom se tedy k němu měli blížit? Co bychom měli v životě dělat, abychom se k němu co nejvíce přiblížili?

TM: Žít úplně jinak než žije dnešní člověk. Pečovat o svoji duši, vrátit se k duchovnímu životu, což ale podle mne neznámá vrátit se do katolického kostela. Ale vrátit se k opravdovému autentickému duchovnímu životu, který má v sobě každý člověk i každý národ. Každý národ má své autochton náboženství, které je imanentní tomu národu (Každý se narodí do určitého národa, protože má něco společného s tím kolektivem, do kterého se rodí.). Takže každý národ přirozeně ví, jaký je jeho způsob navazování kontaktu s duší. Ovšem každý člověk to může mít i individuální, teď se blížíme k éře Vodnáře, takže ta cesta bude u lidí hodně individuální. Takže toto je první věc, druhá věc je, že musíme být morální. Indická tradice to říká jasně, každý člověk má karmu a dharmu. Karma je to, co si přinesl z předchozích inkarnací, a dharmu je ta správná cesta, což znamená pravdivost, upřímnost, velkorysost, empatie, uctívání Boha, respektování univerzálních zákonů. Jsem přesvědčená o tom, že lidé, kteří kradou, kteří jsou podvodníci nebo přejí zlo jiným, závidí ostatní apod., že tito lidé nemůžou být zdraví. Dále je důležité mít

zdravý životní rytmus a styl, spánek, cvičení, strava. Dále neustále ladit prostor, ve kterém žijeme. Přiměřeně uklízet svůj životní prostor, čistit od starých, rozbitých, překonaných věcí, toho, co nám dlouho doma překáží a nemůžeme se s tím rozloučit. To všechno člověka ovlivňuje. Nemám na mysli přehnaný úklid, ale přirozeně se starat o svoje okolí, například nemít uhynulé rostliny v místnosti a věci tohoto rázu.

HB: 4. Co by se podle Vašeho názoru mělo přidat do dnešních wellness zařízení, která obsahují standardně bazén, vířivky, sauny a masáže, aby se tam pečovalo o všechny složky wellness?

TM: Setkávám se s tím docela často, že lidé si představují nějaký veliký komplex, kde by se starali o svoje tělo, například manikúru a podobně, vyřešili by si tam na terapiích svoje problémy a podobné záležitosti, ale já si myslím, že tato představa je příliš megalomanská, že by to takto nefungovalo. Je pravda ale, že v dávných časech lidé chodili do míst, kde měli celkovou péči. Očistili se tam od různých věcí... například při mé poslední návštěvě Istanbulu jsem zavítala do kostela Hagia Irene ze 4. století, kam od začátku lidé přirozeně chodili kvůli modlitbě, protože chtěli navázat kontakt s Bohem, ale zároveň to tehdy sloužilo jako hotel, kde se spalo, dříve totiž v takových prostorách spali ti, co konali pouť. A je jasné, že se tam učili, a že se tam i léčili. Protože lidé dříve chodili na pouť, aby se vyléčili. Toto je stejné i v antice a v jiných kulturách. V buddhistických náboženstvích se zase v chrámech zejména učí. Takže dříve to opravdu tak bylo, že jeden prostor sjednocoval všechno, co bylo třeba pro zdravého člověka. Ale dnes si myslím, že není možné všechno, co se dá považovat za wellness dávat pod jednu střechu, v tom smyslu, aby tam seděli lidé, kteří nabízejí nějaké služby. Ovšem dokážu si představit společně v jednom prostoru bazén, cvičení, procedury (masáže apod.), jógu a místo pro nějaké meditace, ať už zvukové (poslouchání hudby, která uzdravuje), světelné terapie, atomaterapie, zkrátka léčbu pomocí smyslů.

HB 5. Jak by měl podle vás vypadat wellness pobyt, který by trval více dní? Co by na takovém pobytu nemělo podle Vás chybět?

TM: Pořádám pobyty na Srí Lance a to, co jsem tam zahrnula, považuji za to, co je ideální, co by na takovém pobytu mělo být. V první řadě konáme cestu daleko, což je důležité, protože čím dále od svého bydliště člověk jede, tím více sám sebe poznává. První týden se koná v horách, takže člověk má prostor se trochu izolovat. V menším příjemném hotelu je k dispozici bazén a ajurvédské masáže, i stravování je podle ajurvědy, tedy spíše

vegetariánská strava, aby se člověk trochu očistil od běžného evropského stravování, kde se jí hlavně maso, sýry a podobné věci. Dále se střídá čas na výlety a poznávání s časem na učení se. Na výběr je prohlídka čajových plantáží, návštěva buddhistického chrámu, kdo má zájem, tak i nakupování látek, koření, rostlinných a ajurvédských produktů z jejich bylinných zahrad. Dále mám podle zájmu přednášky ohledně metody Změna kódu – změna percepce (práce sama se sebou) a astropsychologie. Můžou být konány formálně prostřednictvím prezentací v PowerPointu nebo neformálně diskusí u stolu. Kromě toho se každé ráno koná cvičení, které je směsí prvků jógy, chi-tonninngu, 5 Tibeťanů, a dýchací a relaxační cvičení. Kdo by ze skupiny měl něco, co chce ostatním předat, například jiné cvičení apod., je i pro toto prostor. Druhá část probíhá u oceánu, kde bude jiný režim, protože v horách se člověk spíše uzavírá, pečuje více o sebe, ale u oceánu se otevírá. Tady se bude trávit čas více u moře koupáním, pohybem a opalováním, ale bude opět prostor pro výlety podle zájmu a pro přednášky. Na příští rok mám v plánu organizování cesty do Indie do ášrámu, který je orientovaný na zdravotní pobyty. Tam to probíhá tak, že ráno je modlitba, pak cvičení, potom se každému individuálně věnuje ajurvédský lékař, následuje jóga a rituály na ukončení dne.

HB 6. Kolik lidí je pro vás ideální na takovém pobytu?

TM: Moje cesty jsou pro cca 20 osob, což považuji za optimální.

HB: 7. Pokud by nezáleželo na penězích Vašich ani Vašich klientů, koncipovala byste cestu stejně nebo jinak?

TM: Stejně, myslím si, že to je takhle ideální. Jediné vylepšení, které bych viděla, je, že by pobyt mohl být na více dnů. Dva týdny je myslím akorát, ale dal by se přidat ještě jeden týden, na který by ale nebyly žádné konkrétní plány, jen by člověk měl možnost být sám se sebou a vstřebat to, co se během předchozích dvou týdnů naučil. Já sama to tak dělám, vždycky ještě zůstávám týden navíc, právě z tohoto důvodu.

HB: 8. Ještě se vrátím k předchozím otázkám a zeptám se, jak může nejlépe člověk poznat sám sebe?

TM: Je to možné na základě astropsychologie, která vychází z Junga nebo duchovní astrologie, což je indická tradice, která se zabývá určitými věcmi, které určují cestu duše, já tyto dvě věci propojuji. Ale je možné i jít svojí cestou jako různí meditující na východě, kteří rozvíjejí intuici pomocí různých meditačních cvičení. Poznání sám sebe je celoživotní práce. pokud se jednou na tuto cestu vydáte, znamená to, že jste uznal,

že život má nějaký smysl a celý život vlastně hledáte tento smysl. Není to ale o tom izolovat se od společnosti, ale naopak žít svůj život naplno, s tím, že také znáte morální hodnoty.

Rozhovor s panem Ing. Bořivojem Vágnerem a paní Monikou Bečkovou, vedoucí střediska obchodního úseku dne 21. 2. 2024

Hana Bílková: Pane inženýre, co pro Vás osobně znamená pojem wellness?

Bořivoj Vágner: Wellness je pro mne spojení dvou slov, a to well-being a fitness, a je tedy třeba klást důraz na obojí, tělo i duši. Všemi aktivitami, které tu máme, člověk relaxuje, i prohlídka našeho Světa pod hladinou s vodou, rostlinami a živočichy působí na duši.

HB: Co všechno zahrnuje nabídka wellness úseku ve Vašem hotelu?

BV: Je to Aquapark se zábavnou skluzavkou, divokou řekou, dětskými bazény a uvolňující vířivkou. Dále Svět pod hladinou, což jsou akvária s podmořskou i sladkovodní flórou a faunou a terária s plazy a hady. Tuto část našeho hotelu zahájil pan Steve Lichtag Loveček (filmař a spisovatel, který proslul svými filmy z podmořského světa – pozn. autorky) a já v ní pokračuji. Pak tu máme Saunový svět s venkovními i vnitřními saunami a ochlazovacím jezírkem a prostory pro masáže, koupele a péči o tělo.

HB: Které vybavení nebo službu hosté nejčastěji využívají?

Monika Bečková: Rozhodně jsou to bazény, náš aquapark.

HB: Jaký je segment hostů, kteří sem nejčastěji přijíždí?

MB: Máme kapacitu 106 pokojů, tj. cca 300 hostů při plné obsazenosti, kterými jsou většinou rodiny s dětmi a páry, ale jezdí k nám i senioři a zaměstnanci firem na teambuildingové akce a na konference.

HB: Jaké typy stravy máte v nabídce?

MB: Strava obecně není nijak speciálně orientovaná, nabízíme ale pizzu z kamenné pece a thajskou kuchyni v určité dny. Jídlo podáváme formou švédských stolů, kde si každý najde, na co má chuť, včetně vegetariánů. Pokud někdo přijede např. s bezlepkovou dietou, stačí to nahlásit a je o něj v tomto ohledu postaráno.

HB: Pane Vágner, jste tvůrcem strategie wellness hotelu, co Vaše zařízení v nejbližším období čeká?

BV: Plánujeme velké rozšíření léčebné části přístavbou a přestavbou dosavadních prostor, které se málo využívají. U saunového pavilonu s ochlazovacím venkovním jezírkiem přibudou prostory pro větší počet místností s lehátky a vanami na rašelinné procedury, v přízemí umístíme technologii na práci s rašelinou. V plánu je tam i venkovní sluneční terasa s lehátky. Jsme ve fázi dokončování projektové dokumentace a jednání s městysem Frymburk, který je našim snahám velmi nakloněn.

HB: Jsou ještě nějaké další procedury nebo aktivity, které budou pak novinkou?

BV: Ano, je v plánu i Floating se slanou vodou. Technologie je již v skladovacích prostorech hotelu a čeká na uvedení do provozu.

HB: Ve Vaší nabídce jsem nenašla žádný produkt péče o duševní zdraví, plánujete zařadit např. jógu, meditace, hloubkové psychologické terapie, stres management, práci s emocemi nebo něco na podobné bázi?

MB: Měli jsme balíček s cvičením, ale ten jsme byli nuceni zrušit pro malý zájem. Máme tady i fyzioterapeuta a situace je obdobná, není vytížen. Mne osobně by se balíček s aktivitami, které jmenujete, líbil, ale obávám se, že naše klientela pro něj není vhodná cílová skupina. Rodiny s dětmi i páry k nám přijíždějí hlavně kvůli aquaparku, tedy za zábavou, a myslím, že tito lidé u nás nechtějí řešit své problémy na terapiích, obzvláště pokud přijíždějí takto spolu.

HB: Myslíte tedy, že by se balíček pro duševní péči hodil spíše do zařízení, kam přijíždějí jednotlivci?

MB: Ano, to si myslím, že ano. A spíše do menších penzionů nežli do hotelových komplexů s aquaparkem. Také se domnívám, že lidé, kteří potřebují takovou „pomoc“ nejsou příliš solventní, takže v hotelech je moc nenajdeme. Navíc tyhle služby bych spíše viděla ve větších městech jako je Praha nebo České Budějovice, ale ne tady u nás.

HB: Z mého výzkumu vyplývá, že v zahraničí takové programy nabízí spíše dražší hotely např. na Bali nebo ve Španělsku, i některé hotely, které spadají pod nabídku CK Fischer nebo Čedok...

MB: Ano, to chápu, myslím ale, že to je úplně jiná situace, že se tam jezdí i kvůli přírodě apod.

HB: Čím si vysvětlujete, že se potřeba duševní péče v posledních letech objevuje velice často v trendech pro cestovní ruch?

MB: Je to dáno stavem naší společnosti. Věřím, že to je potřeba, a jak jsem již řekla, mne by se takový pobyt líbil, ale náš hotel pro takovou nabídku není vhodný složením své klientely.

HB: Moc Vám děkuji za rozhovor.