

Bir Ekorekreasyon Faaliyeti Olarak Yoga Turizmi Üzerine Bir İnceleme

Yaşar SARI¹ Elif ŞENEL^{2*}

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Odunpazarı, Eskişehir

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

*Sorumlu Yazar

E-posta: eozelmas@hotmail.com

Geliş Tarihi: 16.04.2018

Kabul Tarihi: 13.11.2018

**Bu Çalışma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu Tarafından 2017-25 A1 26 Nolu Proje Olarak Desteklenmiştir.

Özet

Toplumsal hayatın bir parçası olan insanoğlunun yaşantısı çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman (boş zaman) olarak ikiye ayrılmaktadır. Her ne kadar süre bazında ayrı zaman dilimleri olsalar da çalışma zamanı ve boş zaman birbirlerini etkilemektedirler. Mesai saatlerinin giderek kısalması, teknolojinin ilerlemesi ve kitle iletişim ağının genişlemesi ile birlikte insan yaşantısında çalışma süresi azalmaya başlamış buna bağlı olarak boş zaman dilimlerinde artış meydana gelmiştir. Boş zaman diliminde meydana gelen bu artış zamanın önemi ve etkin kullanımı kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Etkin zaman kullanımında; zamanın verimli ve aktif kullanmanın yanında eğlendiren, dinlendiren ve bireyi her yönden tatmin eden rekreatif faaliyetler ön plana çıkmaktadır. Rekreatif faaliyetlerin mutluluk verme, eğlendirme, becerileri geliştirme ve sosyalleştirme gibi özelliklerinin yanında bireyi ruhen ve manen rahatlatılabilir özellikleri de bulunmaktadır. Bu özelliklerinden ötürü rekreatif faaliyetler insan hayatının vazgeçilmez bir noktasındadır ve geçmişten günümüze bu faaliyetlere olan talep giderek artış göstermektedir. Günümüz koşullarında bireyler eğlenip dinlenebildikleri rekreasyon bölgelerini tercih ettikleri kadar çevresel olarak maneviyatı yüksek, ruhen ve bedenen huzura kavuşup rahatlayabilecekleri bölgeleri de tercih etmektedirler. Çünkü hayatın yorgunluğu, üzüntüsü ve stresinden yorulan bireyler ruhlarını dinlendirebilecekleri ve kendileri ile baş başa kalabilecekleri rekreatif etkinliklere katılarak daha dingin bir hayat elde edebileceklerine inanmaktadırlar. Son yıllarda rekreatif bir faaliyet olarak ortaya çıkan ve günümüzde oldukça moda olan yoga hem yaygın bir aktivite hem de alternatif bir turizm şekli olarak popülerleşmektedir. Ülkemizde birçok birey şehir hayatının gürültüsünden, kirliliğinden ve koşuşturmacasından hem bedenen hem de ruhen arınmak için yoga ve meditasyon yapabilmek amacıyla son yıllarda sayıları hızla artan yoga merkezlerine seyahat etmektedirler.

Buradan hareketle bu çalışmada bir ekorekreasyon faaliyeti olarak yoga turizmi, özellikleri, kampları, yoga turisti ve yoga uygulamaları gibi kavramlar literatür taraması ile incelenerek, yoga turizminin Türkiye'deki yeri ve önemi değerlendirilmeye çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, yoga, yoga turizmi, ekorekreasyon.

An Examination on Yoga Tourism As An Ecorecreation Activities

Abstract

The human being, which is part of social life, is divided into working time and non-working time (leisure time). Although there are separate time periods on a time basis, work time and leisure time are influencing each other. With the increasingly short working hours, the advance of technology and the expansion of mass communication network, the working time in human life has begun to decrease and thus the increase in leisure time has become a factor. This increase in leisure time reveals the concepts of time-honoured and effective use. In active time use; recreational activities that entertain, rest and satisfy the individual from all sides come to the forefront in addition to efficient and active use of time. Recreational activities include pleasure, entertainment, skill development and socialization, as well as individual abstinence and relaxation. Because of these features, recreational activities are an indispensable point of human life and the demand for these activities is increasing day by day. In today's conditions, individuals prefer recreation areas where they can enjoy and listen, as well as areas where environmentally high spiritual, physical, and physical calmness can be reached and relaxed. Because they are subjected to recreational activities in which they can listen to the souls of the individual tired from the tiredness, the sadness and the stress of life and stay with them. It has emerged as a trendy recreational activity, and today yoga is becoming popular both as a widespread activity and as an alternative tourism. Many people in our country are traveling to the yoga centres that have been rapidly increasing in number in recent years in order to be able to yoga and meditate in order to purify both body and mind from the noises, pollution and rush of urban life.

From this point yoga tourism as a ecorecreation's activities in this study, characteristics, camps, concepts such as yoga tourists and yoga practices by examining the literature, the location of yoga tourism in Turkey and the importance of going to be analysed.

Keywords: Recreation, Yoga, Yoga Tourism, Ecorecreation

GİRİŞ

Günlük yaşantıda meydana gelen olumsuz olaylar, insanların boş zamanlarını çok daha önemli bir hale getirerek, bireyleri sakin, huzurlu ve daha dingin ortamlarda bulunmaya yönlendirmektedir. Bu yönlendirme sayesinde insanlar eskiden olduğu gibi alışveriş merkezleri ya da kapalı alanlarda vakit geçirmek yerine doğa kaynaklı ortamları tercih etmeye başlamışlardır. Doğa kaynaklı gerçekleştirilen fa-

aliyetler, doğaya olan sevgiyi arttırırken, koruma bilincini geliştirmektedir. Hem de bireylere ekolojik duyarlılık ve sürdürülebilirlik mantığını aşılacaktır. Ekorekreasyon kelimesi, çevre bilinci ve farkındalığının oluşmasını sağlayarak çevre- doğa eşleşmesinde gerçekleştirilen boş zaman faaliyetleri olarak tanımlanmaktadır. Doğada gerçekleştirilen birçok ekorekreasyon faaliyeti bulunmaktadır. Ancak son zamanlarda hem doğada gerçekleştirilmesi hem de ma-

nevi boyutu sayesinde oldukça popüler bir ekorekreasyon faaliyeti olan yoga, insanları hem dinlendirip, sakinleştirirken hem de huzurlu bir ortamda etkin bir boş zaman değerlendirilmesi sağlamaktadır. Yoganın oluşturduğu bu talep ve popülerlik günümüzde birçok yoga stüdyosunun açılmasına ve yoga eğitmeninin yetişmesine zemin oluştururken yoga turizmi olgusunu da ortaya çıkarmıştır. Yoga, insanların artık daha çok bilinçli olduğu sağlık uygulamaları kapsamında gerçekleştirilen alternatif bir uygulama olarak kabul edilmektedir. Bedeni, zihni, ruhu birleştiren ve vücudumuzun duruşunu daha düzgün hale gelmesine yardımcı olan yoga, esnek bir beden sağlarken, stres ile başa çıkarak sakinleştirmeye yardımcı olan hareketler bütününden oluşmaktadır. Bu özellikler, insanların yoga pratiğini öğrenmeye yönelmesinin en önemli nedenlerindedir. Yoga aktivitesini gerçekleştirmek isteyen bireyler ile Türkiye’de bulunan yoga eğitim merkezlerine seyahat gerçekleştirmektedirler. Ülkemiz iklim koşulları ve doğal güzellikleri sebebiyle de yoga turizmi için oldukça güzel bir potansiyel oluşturmaktadır. Ayrıca yoga turizmi istihdam ve kazanç elde etmek için çok büyük bir potansiyele sahiptir. Bu nedenle yoga turizminin içeriğinin, potansiyelinin ve ülkemiz açısından öneminin bilinmesi oldukça önem arz etmektedir. Bu amaçla çalışmada bir ekorekreasyon faaliyeti olarak yoga turizminin içeriğinden ve öneminden bahsedilmiştir. Ardından yoga turizmi kampları, uygulamaları ve özellikleri açıklanmıştır.

Ekorekreasyon

Halkın çevre eğitimi, geri dönüşüm olgusu ve doğal kaynak yönetimi insanlığın geleceği için oldukça önemli bir temeli oluşturmaktadır. Bu nedenle ekolojik açıdan geliştirilen zihinsel fikirler ve planlar ekorekreasyonel girişimleri olumlu yönde etkilemektedir [1]. Ekorekreasyon, boş zaman faaliyetlerinin ekolojik kurallar ve sürdürülebilirlik çerçevesinde gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Burada amaç rekreatif faaliyetler gerçekleştirirken doğal kaynakların korunması ve sorumluluk içerisinde kullanılmasını sağlamaktır. Ekorekreasyon, açık alan rekreasyonu veya yeşil rekreasyon olarak da isimlendirilmektedir. Doğa merkezci, ekorekreasyon aktiviteleri çevre uygulamaları, sürdürülebilirlik ve insan etkilerini minimuma indirmek amacıyla tedbirler almaktadır. Çünkü ekorekreasyonel faaliyetlere artan ilgi doğayı tehdit edebilecek bir boyuta ulaşmıştır, bu nedenle etkinlik alanlarının gelecek nesillere aktarımı için yürütülecek uygulamalar oldukça önem arz etmektedir. Ekorekreasyon faaliyetleri, gerçekleştiği alan bakımından kent içi veya kent dışında bulunan açık alanlarda meydana gelen organize edilmiş veya edilmemiş olan doğa tabanlı rekreatif faaliyetleri kapsamaktadır. Bunlar; trekking, yelken, dalgıçlık, izcilik, dağcılık, rafting, mağaracılık, kayak, yoga ve daha bir çok açık alanda gerçekleştirilen etkinliklerdir [2].

Yoga

Sanskritteki “yuj” kelimesinden meydana gelen yoga kelimesi, bir araya getirmek, boyunduruk altında toplamak, bütünleştirmek, bağlamak gibi anlamları ifade etmektedir. M.Ö. 2500 yıllarında, İndüs vadisinde gerçekleştirilen arkeolojik kazılarda bulunan tabletler yogaya ait en eski kalıntıları oluşturmaktadır. Ekorekreasyonel bir faaliyet olarak yoga her ne kadar Hindistan’a özgü bir uygulama olsa da artık birçok ülke tarafından bilinen, uygulanan bir felsefe olup, herhangi bir din kategorisinde yer almamaktadır. Yoganın asıl hedefi insanın zihnini, ruhunu ve bedenini bir arada tutarak uyum içerisinde hareket edebilmesini sağlamaktır [3], [4],[5].

Yoga Uygulamaları

Asanalar: Yoga uygulamalarının ilki olan asanalar belirli bedensel duruşlardan meydana gelen hareketler dizinidir. Nefes akışıyla birlikte oluşturulan asanalar, sadece fiziksel gelişimi değil aynı zamanda zihinsel becerileri de geliştirmektedir [6].



Şekil 1. Yoga Asanaları [7].

Pranayamalar: Prana ve ayama köklerinden meydana gelen pranayamalar, solunum sistemi, yaşam enerjisi, güç, nefes anlamalarına gelmektedir. Pranayama, nefesi terbiye ederken, katılımcıların akciğer kapasitelerini geliştirir ayrıca zihni kontrol altına alabilmeyi sağlar [8], [4].

Meditasyon: Yoga şemsiyesi altında bulunan meditasyon, düşünce dalgalarını tek bir noktada birleştiren ve kişinin kendisini gözlemleyip, inceleyebilmesine yardımcı olan dinginlik uygulamalarıdır. Derin konsantrasyon hali olarak da bilinen meditasyon yoga uygulamalarında katılımcıların gevşeme ve doğru odaklanabilmesine yardımcı olan bir yol olarak kabul edilmektedir [9].

Yoga Nidra: Yoga uygulamalarının sonunda gerçekleştirilen derin gevşeme ve rahatlama çalışmalarından oluşmaktadır. Yoga nidra, uygulamaları deneyimlendikçe gelişen bir yapıya sahiptir. Bu uygulamada önemli olan vücudun kademeli olarak gevşetilmesidir [10].

Günümüzde oldukça önemli bir uygulama haline gelen yoga, bireyleri rahatlatırken aynı zaman da sağlıklı, huzurlu ve dengeli bir hale getirmektedir. Bu özelliklerinin yanı sıra bir takım önemli tekniklerin birleşiminden meydana gelen yoga, hayata karşı daha güçlü bir duruş sağlayabilmemize yardımcı olabilecek psikolojik bir destek sağlama özelliğine de sahiptir. Amaçları ve uygulamaları doğrultusunda benzer özellikler gösteren birçok yoga çeşidi bulunmaktadır. Bunlar arasında en çok bilinenler, Karma yoga, raja yoga, hatha yoga, mantra yoga, bakti yogadır [11].

Yoga Turizmi

Günlük yaşantı içerisinde gerçekleşen üzüntü, sıkıntı, stres ve yorgunluk gibi olumsuz etki yaratan olaylar insanları maneviyat için yolculuk yapmaya teşvik etmektedir. Son zamanlarda neredeyse herkesin bilgi sahibi olduğu yoga, sağlıklı uygulamalar içerisinde manevi bir yolculuk yaşamak isteyenler için oldukça popüler bir uygulama haline gelmiş bulunmaktadır. Bu yolculuk da literatürde yoga turizmi olarak geçmektedir. Yoga turizmi, dünyanın dört bir yanından yoga felsefesi deneyimleyebilmek adına gerçekleştirilen seyahatlerin tümüdür. Sağlık turizminin bir alt kategorisinde yer alan yoga turizmi, turistleri yoga merkezleri ile birleştirirken, ayrıca istihdam ve endüstriyel anlamda oldukça güçlü bir pazar fırsatı oluşturmaktadır [12].

Yoga turizmi paketlerin de turistlere hem bedensel hem de maneviyat boyutunda iyileştirici ve sakinleştirici

alternatif uygulamalar ve etkinlikler sunulmaktadır. Bu uygulamalar arasında pranayamalar, asanalar, meditasyon, inziva ve sağlıklı beslenme gibi unsurlar bulunmaktadır [13]. Ayrıca yoga turizmine, katılan turistlerin yanında, eğitim amaçlı katılımcılar da mevcuttur. Bu kişilerin yoga turizmine katılım sebebi, uygulanan programları deneyimleyip, gözlem aşamasını gerçekleştirdikten sonra, yoga eğitim sertifikası alabilmektir [14]. Her ne kadar yoga uygulamaları Hindistan'a özgü olsa da artık dünyanın dört bir yanında uygulanmaktadır. Türkiye'de yoga uygulamalarının gittikçe tanındığı bir ülke haline gelmiş bulunmaktadır. Bu da Türkiye'de bulunan ekorekreatif merkezler birçok yoga tesislerinin kurulmasına ve bu tesislerin tanınmasına yol açmıştır. Ayrıca Lehto ve arkadaşlarının 2006'da gerçekleştirdikleri çalışmada yoga turistlerinin çoğunluğunun yükseköğretim görmüş, profesyonel işlerde çalışmış, yüksek gelirli ailelerde yaşayan ve düzenli olarak yoga yapan kadınlardan oluştuğu tespit edilmiştir [15], [16].

Yoga turizmi, genellikle açık hava da doğa ile iç içe ortamlarda gerçekleştirilmektedir. Konaklamalar lüks oteller, pansiyonlar veya hiçbir yapının bulunmadığı ormanlık alanlardaki kamp, bungalov tarzı mekanlarda gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca katılım gerçekleştirilebilmek için herhangi bir yaş aralığı veya cinsiyet ayrımı bulunmamaktadır.[17]. Ülkemizde artık yogayı ve tatili birleştiren birçok tesis açılmış bulunmaktadır. Bu tesislerde acentalar aracılığıyla yoga eğitmenleri programlar düzenlemektedir. En çok tercih edilen yoga merkezleri arasında The Land (Antalya), Yaşam Vadisi (İzmir), Hızır Kamp (Balıkesir), Bonjuk Bay (Muğla), Karakaya Retreat (Bodrum), Turan Hill Lounge (Fethiye), Yediburunlar Lighthouse (Muğla) gibi huzurlu ve sakin ortamları olan destinasyonlar bulunmaktadır. Bu merkezlerin ortak özelliği sade, sessiz ve dingin bir ortamlarının bulunması ayrıca vejeteryan menülerden oluşan yiyecek ve içeceklerin eko tarımla elde edilmiş organik besinlerden meydana gelerek, tatlı, asitli, alkollü içeceklerin bulunmamasıdır. Ayrıca kamplarda uzman yoga eğitmenleri eşliğinde asana, pranayama çalışmaları gerçekleştirilirken turistler toprakla ve doğayla iç içe olabilmek deneyimi yaşayabilmektedir [18].

Tüm yoga merkezlerinde uygulanan günlük zaman çizelgeleri birbirleriyle benzerlik göstermektedir. Genel olarak yoga programları gün doğumuna yakın zamanlarda meditasyon ve yaklaşık iki buçuk saatlik yoga antrenman seansları ile başlamaktadır. Program detoks içeceklerinin bulunduğu kahvaltıdan ve serbest zaman etkinlikleri ile devam etmektedir. Bu etkinliklerde yoga kampının bulunduğu konuma göre yüzme, doğa yürüyüşü, inzivaya çekilme, tarım ile uğraşma, okuma, meditasyon gibi etkinlikler bulunabilmektedir [15].

Özellikle yoga ve tabiatın bulunduğu Yunus Emre Çiftliği bu kamplara verilebilecek en güzel örneği oluşturmaktadır. 2008 yılında gönüllülerin ve köylülerin yardımlarıyla kurulan bu çiftlikte ekoturizm, yoga uygulamaları, bireysel inziva, yoga eğitim seminerleri ve gönüllü konaklamalar gerçekleştirilmektedir. 2009 yılında gerçekleştirilen permakültür kursunda Türkiye'de bir ilki oluşturmaktadır. Ancak 2012'de çıkan orman yangınında kamp alanı zarar görmüş olup 2017'de toplanan yardımlar ile tekrar faaliyete geçmiş bulunmaktadır. Yunus Emre Çiftliği'ne el işi, sanat, yoga, ayurveda, permakültür, eko yapı ve yöresel gelenekler hakkında dersler veren eğitimciler katılmaktadır. Burada konaklayan turistler yoga deneyimini yaşarken, ekolojik yaşam tecrübesi ve sürdürülebilir bir dünya oluşturmak için

gerekli aşamaları öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra turistler, bahçe işlerini ve organik tarımı öğrenerek, kendi meyve, sebze ve zeytinyağını üretebilecek hale gelmektedirler. Kamplarda ekolojik alet kullanımı acil durumlarda dışında olup, elektrik enerjisi güneş panellerinden sağlanmaktadır. Kamp alanında oluşturulan insani atıklarda talaşla karıştırılarak, zamanla değerli bir gübreye dönüştürülmektedir [19].

Turistleri doğa ile iç içe olan ortamlarda huzura, dingin bir hayata yönlendiren yoga turizmde, turist motivasyonları oldukça önemli bir yere sahiptir. Çünkü her türlü turist kitlesine hitap etmek isteyen tesisler, rekabet avantajı elde etmek için tesis yapılarını bu motivasyonlara göre dizayn ederek hizmet vermektelerdir. Bu nedenle ekorekreatif alanlarda veya tesislerde gerçekleştirilen yoga ülkemiz için oldukça önemli bir turizm kaynağı oluşturabilmektedir [20].

SONUÇ

Gelişen teknoloji ve imkanlar sebebiyle farklı turizm türleri ortaya çıkmaktadır. Yoga turizmi de yeni yeni literatürümüze giren bir niş pazarı oluşturmaktadır. Türkiye'de giderek artan yoga tesislerine ve yoga bilincine rağmen yoga turizmi tam olarak incelenmemiş bir konudur. Bu çalışmada, ekorekreatif faaliyeti olarak yoga turizmi, özellikleri, kampları, yoga turisti yoga uygulamaları, yoga turizminin Türkiye'deki yeri ve önemi gibi birçok konu literatür taraması yapılarak incelenmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın yapılması gereği duyulmuş ve Türkiye'de ki yoga turizmine dönük önerilere yer verilmiştir.

Ülkemiz doğal güzellikleri ve imkanları açısından, yoga turizmini gerçekleştirmek veya var olan potansiyeli genişletmek için oldukça elverişli bir konuma sahiptir. Öncelikle bu potansiyelden yeteri kadar faydalanabilmek için ülkemizde var olan yoga tatil ve stüdyo tanıtımı en iyi şekilde yapılmalıdır. Bu tanıtımlar web siteleri, reklamlar, broşürler gibi kanallar ile veya eğitimlik sertifikası gibi teşvik edici yollar ile de gerçekleştirilebilmektedir. Çünkü yoga artık Hindistan'a özgü bir uygulama olmaktan bulunmaktadır. Buda turistlerin artık yoga deneyimi için sadece Hindistan'a değil dünyanın dört bir yanına seyahat edebileceği anlamına gelmektedir. Bu nedenle Türkiye'de bulunan yoga merkezlerinin iyi tanıtılması turist potansiyelini arttırmada büyük bir etken oluşturabilmektedir. Yoga turizmi, turizmin 12 aya yayılması ve mevsimsellik sorunu içinde bir çözüm önerisi sayılmaktadır. Çünkü yoga kampları için belirli bir mevsim veya dönem yoktur yılın her zamanın da gerçekleştirilebilecek olan yoga kampları tüm yıl aktif bir şekilde organize edilmelidir.

Yoga turizmi ekorekreatif bir faaliyet olarak açık alanlarda gerçekleştirildiği için, dahil olacak tesislerin, ekolojik kurallara uygun olmasına, doğa dostu faaliyetlerde bulunmasına özen gösterilmelidir. Ayrıca yoga kampları, tanıtımları boyunca turistlere vaat edilen bütün faaliyet ve organizasyonları eksiksiz bir şekilde yerine getirmelidir.

Yoga merkezleri her kesimden insanın katılabileceği fiyat aralığında olmalı, tanıtım amacıyla ise acık alanlarda bulunan parklar da veya bahçelerde ücretsiz yoga dersleri uygulaması başlatılmalıdır. Böylece yoga hakkında bir bilgisi bulunmayan, daha önce yoga uygulamalarına hiç katılmamış kişilerde yoga hakkında bilgi sahibi olabilecektir. Yoga merkezlerinde ki menüler Türk ve Hindistan mutfağına özgü sağlıklı taze yiyeceklerden oluşmalıdır. Ve bu tesislerin sade, dingin, kaliteli ve hijyenik ortamlar olmasına özen gösterilmelidir.

Son olarak yoga tesislerinde tecrübeli ekipler çalışmalı ve ileri düzey eğitim almış yoga eğitmenleri programlar

düzenlemelidir. Çünkü turistlerin uzman eğitmenler eşliğinde yol alması ve bu yolda sürdürülebilirlik mantığını kavraması oldukça önem arz etmektedir. Turistin yoga turizmüne tekrar katılım kararı alması, tesisten mutlu, huzurlu ve rahatlamış bir şekilde ayrılmasına bağlıdır.

KAYNAKLAR

- [1] Rybka, A. AndSzpytma, M. (2012). EcoEducation. EcoRecreation, 3rd International Conference Advanced Construction, KaunasUniversity Of Technology, Faculty Of CivilEngineeringAnd Architecture, 28-34.
- [2] Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). Ekorekreatyon-Rekreasyon ve Çevre, Gazi Kitap Evi, Ankara, 1. Baskı.
- [3] Eliade, M. (2013). Yoga. Çev: Ali Berktaş. İstanbul: Kabaalçı, 2013.
- [4] Iyengar, B.K.S. (1979). Light on Yoga. New York: SchockenBooks, 1979.
- [5] Saraswati, S. J. (2001). Yoga (3. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- [6] Iyengar B.K.S. (2008). Yoga. DK Publishing, New York.
- [7] Cambridge Yoga (2018). Erişim Tarihi: 14.04.2018 <http://www.cambridgeyoga.co.uk/our-classes.html>
- [8] Duyan, C. E. (2008). “Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini Ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- [9] Claire, T. (2004). “Yoga for Men” CareerPress NJ.
- [10] Cox, R.H. (2002). SportPsychology. McGraw-HillCompanies, New York, s. 242.
- [11] Yitik, A. İ. (2017). Ali İhsan Yitik - TDV İslam Ansiklopedisi - Yoga Maddesi, cilt:43; s.559.
- [12] Patwardhan, A. (2016). Disparities in theUse of Yoga: An Opportunityfor Yoga TourismIndustrytoMake a TripleImpact, Journal of Tourism&Hospitality, Volume 5 • Issue 4.
- [13] Smith, M. & Kelly, C. (2006). HolisticTourism: Journeys of theSelf?, TourismRecreationResearch, 31(1), 15-24.
- [14] Kumar, V. (2017). ProspectsandChallenges of Yoga Tourism in IndiaandAbroad, International Journal of Research in TourismandHospitality, Volume 3, Issue 2.
- [15] Öznalbant, E. (2017). “A Socio-CulturalPerspective On Yoga Tourism”, InstituteForGraduateStudies İn SocialSciences, Boğaziçi University.
- [16] Lehto, X., Brown, S. andMorrison, A. (2006). Yoga tourism as a nichewithinthewellnesstourism market, TouristRecreationResearch, 31(1), 25-35.
- [17] Malygina, M. V. (2016). Yoga-Tourism As A PerspectiveDirection On TheHealthTourism Market Of Russia, ActaSalusVitae, Vol 4, No 2.
- [18] Gengönül, G. Ve Dedeoğlu, D. (2018). Yoga ve tatili bütünleştiren rotalar: Türkiye’de yoga merkezleri, Erişim Tarihi: 15.04.2018 https://www.momondo.com.tr/seyahat_fikirleri/turkiyede-yoga-merkezleri/
- [19] Yunus Emre Çiftliği (2017). Erişim Tarihi: 15.04.2018.<http://yunusemreciftligi.eklablog.com/ciftligin-ekolojik-hayati-ile-ilgili-p1222546>
- [20] Ekici, R., Güven, A. ve Topsakal, Y. (2017). Bütünsel ve Manevi Turizm Kapsamında Yoga Turizmi, Futourism, Mersin Üniversitesi.