

# Az egészségturizmus és a lassú turizmus kapcsolódási területei

## The relation between health tourism and slow tourism



Szerző: SZÖKE TÜNDE MÓNIKA

Munkahelyek:

Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar  
Ökológiai Gazdaságtan Intézet – tanársegéd,  
Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar  
Széchenyi István Doktori Iskola – doktorandusz,  
Budapesti Metropolitan Egyetem – óráadó tanár

E-mail: szoke.tunde@uni-sopron.hu, szoke.tunde.monika@phd.uni-sopron.hu, szoke.tunde.monika1976@gmail.com

Tudományos tevékenység:

Oktatás, konzulensi feladatok: 2004 óta Budapesti Metropolitan Egyetem (illetve jogelődjében a Heller Farkas Főiskola) egészségturizmus szakirányán óráadó tanár, 2015 óta a Semmelweis Egyetem egészségügyi szervező szakán is. 2020 óta doktorandusz a Soproni Egyetem Széchenyi István Doktori Iskolájában. 2022 szeptembertől tanársegéd a Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar Ökológiai Gazdaságtan Intézetében

Publikációk:

Szöke Tünde Mónika: Változó fürdővilág II. In: Albert Tóth Attila (Albert Tóth Attila Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék ; Happ Éva (Happ Éva Turizmus, marketing) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék ; Printz-Markó Erzsébet (Printz-Markó Erzsébet Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék (szerk.). Folytatás vagy újakezdés a turizmusban : XII. Nemzetközi Turizmus Konferencia: Tanulmánykötet Konferencia helye, ideje: Győr, Magyarország 2021.11.19. Győr: Széchenyi István Egyetem, pp 142–158 (2022)

Szöke Tünde Mónika: Az „Alföld Slow térség” versenyképességének vizsgálata in: Obádovics, Cs., Resperger, R. Széles, Zs. (szerk.): PANDÉMIA – FENNTARTHATÓ GAZDÁLKODÁS – KÖRNYEZETTUDATOSÁG Nemzetközi tudományos konferencia, Sopron, 2022.

Szöke Tünde Mónika (2021): Változó fürdővilág. In: Albert Tóth Attila (Albert Tóth Attila Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Happ Éva (Happ Éva Turizmus, marketing) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Printz-Markó Erzsébet (Printz-Markó Erzsébet Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék (szerk.). „Változó világ, változó turizmus”: XI. Nemzetközi Turizmus Konferencia: Tanulmánykötet, Konferencia helye, ideje: Győr, Magyarország 2020.11.20. Győr: Széchenyi István Egyetem, pp 42–58 (2021)

Szöke Tünde Mónika (2021): Változó fürdővilág. In: Albert Tóth Attila (Albert Tóth Attila Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Happ Éva (Happ Éva Turizmus, marketing) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Printz-Markó Erzsébet (Printz-Markó Erzsébet Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék (szerk.). „Változó világ, változó turizmus”: XI. Nemzetközi Turizmus Konferencia: Tanulmánykötet, Konferencia helye, ideje: Győr, Magyarország 2020.11.20. Győr: Széchenyi István Egyetem, pp 42–58 (2021)

Szöke Tünde Mónika (2021): Az új turisztikai térségek. Hogyan tovább? In: Czeglédy Tamás (Czeglédy Tamás Külgazdaság, Globalizáció) SOE/LKK/Nemzetközi és Regionális Gazdaságtani Intézet; Resperger Richárd (Resperger Richárd Közgazdaságtan) SOE/LKK/Közügy és Módszertani Intézet (szerk.) VÁLTSÁG ÉS KILÁBALÁS: INNOVATÍV MEGOLDÁSOK Nemzetközi Tudományos Konferencia Sopron, 2020. november 5. – Konferenciakötet



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A két kutatási terület, az egészségturizmus és a lassú mozgalmak, kapcsolódási pontjait tárja fel jelen tanulmány. Az egészségturizmus szerteágazó területei, a nemzetközi felosztása és a hazai, ettől részben eltérő megközelítései folyamatos tudományos diskurzusra adnak lehetőséget.

A tanulmányban röviden bemutatásra kerülnek a legfontosabb lassú mozgalmak, valamint az ezekhez kapcsolódó eszközrendszer. Ezt követően az egészségturizmus részei, majd e két terület kapcsolódási pontjai.

A lassú mozgalmak és a lassú turizmus kutatása során körvonalazódott, hogy azok a területek, mozgalmak, amelyekre épül ez a réstermék, mind megjelennek az egészségturizmus területei között is. Megalkotásra került egy olyan ábra, amely a két terület összekapcsolódását mutatja. A vizsgált területek jellemzői alapján a fenntarthatóság három kategóriájában is előrelépést jelenthet a két termék összekapcsolása a fejlesztések és a működés kapcsán.

**Kulcsszavak magyarul: egészségturizmus, lassú turizmus, lassú mozgalmak**



### ABSTRACT:

This paper explores the links between the two research areas, health tourism and slow movements. The diverse fields of health tourism, its international division and its partly divergent domestic approaches provide an opportunity for permanent academic discourse.

The study briefly describes the most important slow movements and the devices associated with them. This will be followed by a discussion of the components of health tourism and then the links between these two areas.

The research on slow movements and slow tourism has outlined that the areas and movements on which this niche product is based all appear in the areas of health tourism. A diagram has been created to show how the two areas are linked. Based on the characteristics of the areas studied, the linking of the two products in terms of development and operation could also lead to progress in three categories of sustainability.

**Keywords: health tourism, slow tourism, slow movement**

## 1. BEVEZETÉS

A legfontosabb lassú, vagy komótos mozgalmak Olaszországból indulnak, de a világ számos országában meghonosodtak, sőt új mozgalmak kelnek életre.

A slow filozófia az idő kérdésre helyezi a hangsúlyt, paradox a helyzet, hiszen egyre több mindent gépesítünk, mégis egyre kevesebb idő áll rendelkezésünkre élni. Olaszországból indult 1989-ben a Slow Food (komótos étkezés) mozgalom, válaszként a fast food megjelenésére, mely ma már 160 országban jelen van. A Slow Food filozófija szerint mindenkinek joga van a jó, tisztességes és tiszta élelmiszerhez és az ízekhez (Slow Food, 2021). Ezeket gyakorlatilag megteremtik az öko-

gasztrómónia fogalmát: helyi, szezonális termékek és hagyományos receptúrák használata, fenntartható gazdaság kialakítása.

Ezt követte tíz évvel később a Citta Slow (lassú városok) együttműködés, jelenleg 33 országban 287 település a tagja. A Slow Cityhez csatlakozó településeken olyan megoldásokat és szolgáltatásokat találunk, amelyek könnyebbé és kellemesebbé teszik az életet. 7 területen (mint környezetvédelem, infrastruktúra, mezőgazdaság, vendéglátás, turizmus, társadalmi kohézió, partnerség) 72 irányelvet fogalmaztak meg, ennek a felét teljesíteni kell (Citta Slow, 2021).

Ezek mellett megjelent ma már a slow art (művészet), a slow education (nevelés), a slow thinking (gondol-



## KNEIPP PARK A MEZŐKÖVESDI ZSÓRY FÜRDŐ ELŐTT

ködés), slow edzés, a slow terápiák, a slow work (*munka*), a slow life (*élet*) (*Honoré, 2014*).

A slow turizmus motivációját tekintve a felfrissülés (*revitalisation*) és az önmegvalósítás (*self-enrichment*) jelenik meg. Az utazó motivációja az önreflexió, az újdonságkeresés és a felfedezés, amelyek kapcsán gazdagíthatja magát az utazás alatt (*Oh, Assaf, & Baloglu, 2014*), azonban itt nem csak a desztinációban töltött élmény számít, hanem maga az utazás és az utazási eszköz is (*Losada & Mota, 2019*)

A lassú (*slow*) turizmus modellje 4 alappilléren nyugszik Pécsek (*2014*) szerint:

1. „Lokalitas: helyi gasztronómia, helyi vállalkozások, helyi munkaerő, helyi kultúra hangsúlya.
2. Élményközpontúság: nem sztenderdizált kínálat, szelektív attrakciók, aktív tevékenységek, közös élmények megteremtése.
3. Fenntarthatóság: rentabilitás, minimális profitkiáramlás, környezetbarát beruházások, kis ökológiai lábnyom, hosszabb tartózkodási idő.
4. Társadalmi jóllét: konszenzusos döntéshozatal, népességmegtartás, növekvő jóllét, így közösségi kohézió alakul ki (*Pécsek, 2014, old.: 3-9*)”

Az UNWTO 2017-es ajánlása az egészségturizmus, az orvosi turizmus és a wellnessturizmus definícióira, melyek megjelennek a Magyar Turisztikai Ügynökség által 2021-ben készített Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030 Turizmus 2.0 Stratégiájában:

„Az egészségturizmus a turizmus azon területe, ahol az utazó fő motivációja egészségi állapotának javítása vagy megőrzése, tehát a gyógyulás vagy a betegség megelőzése. A fizikális, mentális vagy spirituális egészségfejlesztést támogató egészségturizmus két részre osztható: a gyógy- és medical turizmus az egészség helyreállítását, míg a wellnessturizmus a preventív és rekreációt szolgálja.

A wellnessturizmus célja, hogy javítsa az emberi élet minden területét,

beleértve a fizikai, szellemi, érzelmi, intellektuális, foglalkoztatási és spirituális egészséget. A wellnessturista elsődleges motivációja a megelőző, proaktív egészségmegőrzési programokban való részvétel, mint például wellnesskezelések, fitnessz, egészséges táplálkozás, kikapcsolódás. Ezek mellett a turisták szabad idejükben gyakran egyéb turisztikai szolgáltatásokra is költenek.

A gyógy- és medical turizmus célja, a bizonyítékokon alapuló gyógyászati (*invazív és nem-invazív*) szolgáltatás igénybevétele, amely magába foglalhatja a teljes rehabilitációs folyamatot, a diagnózist, gyógyászati kezelést, preventív jellegű kezelést. (*Magyar Turisztikai Ügynökség, 2021, old.: 202*) (*World Tourism Organization and European Travel Commission, 2018*)”

Ez jelenleg a legkomplexebben megfogalmazott definíció, amelyben a motiváció az életminőség javulását, javítását jelenti. Ez utóbbi a turizmus szinte minden területén kiemelt szerepet kap a fenntarthatóság mellett.

Az egészségturizmust holisztikus szemlélet jellemzi, mind keresleti, mind kínálati oldalon. Ennek egyik kiemelkedő példája Sebastian Kneipp munkássága az 1800-as évek végéről Bad Wörishofenben, valamint az azó-

ta is tartó kultusza a német nyelvtérületen.

Kneipp kúrája az alábbi 5 elemet tartalmazza:

1. Hidroterápia (*vizes kezelések*): lemosás, borogatás, leöntés, váltófürdő, fürdők, locsolás, víztaposás. Ennek mai formája a fürdők és szállodák többségében megtalálható Kneipp medence.
2. Gyógynövények használata: gyógyteák, borogatás formájában, könyveiben 80 gyógynövényt mutat be.
3. Mozgás: pl. harmatos fűben séta, folyóban séta.
4. Egészséges táplálkozás (*kiegyensúlyozott étrend*): főzelék, zöldség, gyógynövények, tej, barna kenyér fogyasztása, kevés húsfogyasztás, bőséges folyadékfogyasztás, fűszernövények használata, rendszeres étkezés, mértékletesség.
5. Rendszeres életvitel: lelki gyakorlatok, ima, főként a reggeli órákban, művészi tevékenység, könyvolvasás, beszélgetés barátokkal, relaxációs és légyógygyakorlatok (*Bernhard & Hans-Dieter, 2003*).

A fentiek többsége (*az étkezés, a mozgás, a lelki élet*) a lassú turizmusban is teret kaptak.

## 2. MÓDSZEREK

A beavatkozás-mentes vizsgálatból történeti/összehasonlító szakirodalmi elemzés készült, és ennek kerül bemutatásra az eredménye (*Babbie, 2008*). A következtetések levonásában nagy segítségre volt az a közel két évtizedes oktatói és tanácsadói munka az egészségturizmusban. A lassú turizmus kutatásához az elmúlt hat évben egy stratégia készítése, valamint ennek következményeként egy egyesület megalakulásában és működésében való részvétel járult hozzá. Mindkét terület kapcsán a hazai és nemzetközi szakirodalom, illetve a slow mozgalmak online felületei szolgáltatottak az információkat. Ezen kutatások egyik eredménye a két terület kapcsolódási pontjainak meghatározása.



### 3. EREDMÉNYEK

A táblázat tartalmazza azokat a területeket, ahol a két irányzat összekapcsolódik, sok esetben meg is egyezik egymással. Az egyes lassú területek bekapcsolódhatnak az egészségturisztikai szolgáltatások közé, kiegészíthetik a nyújtott szolgáltatásokat.

Az ábra többnyire a lassú mozgalmak kialakulási sorrendjében kapcsolja össze a két területet.

A Slow Food az 1980-as években jelenik meg, a fő szempont a helyi termelők támogatása, helyi termékek fogyasztásának előtérbe kerülése. Az egészséges táplálkozás a megfelelő egyensúly megteremtését hangsúlyozza az alapvető tápanyagok és a vitaminok fogyasztásában. Az egészségturisztikai szolgáltatóknál a wellness étrend kialakítása alapvető elvárás volt, fontos szempont a bio- és reform élelmiszerek, a helyi termékek, régióra jellemző speciális ételek és italok kínálása a vendégek számára. Így az, hogy ezt olyan helyi termelőktől szerezi be, akik esetleg a Slow Food elveket is figyelembe veszik, vagy csatlakoznak a Slow Food mozgalomhoz, külön hívószó lehet a kommunikációban is. Ezen felül az egészséges étkezés Sebastian Kneipp kúrájának is egy kiemelt részterülete.

A Slow City mozgalom kapcsán a települések életben a Slow Food, valamint a fenntarthatóság, élhetőség elvei jelennek meg elsődlegesen. Ezek az elvek – a környezetvédelem, az infrastruktúra, a városi élet minősége, a mezőgazdaság, a vendéglátás, turizmus, a társadalmi kohézió, a partnerség – a gyógyhelyeken, fürdővárosokban is kiemelt szerepet játszanak, bár a minősítés kapcsán nem jelennek meg.

A slow thinking intuitív, kreatív, valamint gazdag és éles látásmódot nyújt, az alfa- és a téta agyhullámokat használatával (Honoré, 2014). A meditációnál ugyanezen agyhullámokat használják. A meditáció segítségével lelassítják a gondolataikat, megfigyelik őket. A selfness az önépítésről szól, a soulness és a mindness a szellemi, lelki felfrissülésről, feltöltődésről, mind egyiket a holisztikus szemlélet jellemzi, és ezek egyik módszere a meditáció. A meditációhoz kapcsolódó lassú sporttevékenységek a jóga, a csikung, a Pilates, a séta, gyaloglás, melyek szintén részei az egészségturisztikai szolgáltatásoknak.

A slow terápiáknál a hagyományos orvostudomány és a nyugati kapcsoló-

Egészségturizmus	Lassú mozgalmak
Egészséges táplálkozás, wellness étkezés, Kneipp-kúra egyik eleme	Slow Food – komótos étkezés
Minősített gyógyhelyek, gyógyhelyek, fürdőtelepülések	Slow City (Citta slow) – lassú városok
Meditáció, selfness, soulness, mindness, Kneipp-kúra egyik eleme	Slow thinking – lassú gondolkodás
Fitness, sport, keleti mozgások (jóga, csikung, Pilates), Kneipp-kúra egyik eleme	Slow sport – lassú sportok, lassú edzés
Alternatív gyógyászat (HKO, Ayurvéda, természetgyógyászat, Sebastian Kneipp munkássága), gyógynövényturizmus	Slow therapy – lassú terápiák
Work balance	Slow work – lassú munka
Egészségtudatos élet, egészségtudatos turizmus ( Zsarnóczky, 2019), Kneipp-kúra egyik eleme	Slow living – lassú élet
Kultúra és hagyományok bemutatása (wellness)	Slow art – lassú művészet
Wellnessturizmus	Slow travel, slow tourism

1. ábra: Az egészségturizmus és a lassú mozgalmak kapcsolódási pontjai  
Figure 1: Links between health tourism and slow tourism

dik össze (integrált orvostudomány). Ezek a több évezredes tudományok is mind részét képezik az egészségturizmusnak, Magyarországon több olyan szolgáltató is van, ahol megtalálhatók mind a hagyományos kínai orvoslás, mind az ayurvéda szolgáltatásai. Egyre nagyobb szerepet kapnak a gyógynövények is, így megjelent a gyógynövényturizmus, mint új irányzat, melynek egyik kiemelkedő hazai képviselője Szabó Gyuri bácsi Bükkzentkeresztben. De, mint látható, kiemelt szerepet

kaptak a gyógynövények, és azok többszintű felhasználása már Sebastian Kneipp munkásságában is.

A slow work és a work balance a munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtését hangsúlyozza ebben a felgyorsult világban, ez a terület is már az ezredfordulón megjelent. A cél nem az, hogy a munkavállaló minél több időt töltsön el a munkahelyen, hanem az, hogy az ott töltött munkaidőt hatékonyan használja fel (Honoré, 2014).



Időről-időre felmerül a rövidebb munkahét gondolata, amelynek azonban számos öszzgazdasági következménye van. A COVID19 alatt a távmunka szerepe értékelődött fel, és olyan online megoldások születtek, amelyek segítségével hatékonyabbá tehető a munkavégzés. A kiegészítés, mint egyre gyakoribb tünet, elkerülése érdekében a cégek bevezettek olyan szolgáltatásokat, amelyek a munkavállalók egészségét védik, és ebben nagy szerepet játszanak az egészségturizmus szolgáltatói is.

A slow living (*lassú életmód*) célja a tudatos lelassulás, mely segíti a hosszabb életkor elérését, a jelen pillanat megélését. Ez jelenik meg az egészségtudatos turizmusban, ahol a „kereslet a céltudatos és rendszeres testmozgással, a megfelelő táplálkozással, a minőségi pihenéssel és a szabadidő optimális kihasználásával érheti el jóléti céljait (Zsarnóczky, 2019, old.: 42)”. Kneippnél ez a rendszeres életvitelben jelenik meg, amelyben kiteljesíti magát az ember.

A Slow Art mozgalom Amerikából indult, minden évben egy Slow Art Day kerül megrendezésre, amelyhez a világ minden részéről kapcsolódnak galériák, múzeumok, és ahol a cél egy óra alatt mindössze 5 kép szemlélése, majd az átélt élmények megbeszélése, nem vezetett módon. A térséghez kapcsolódó kulturális értékek bemutatása és a kulturális intézmények bevonása szintén hozzátartozik a wellness-turizmus-hoz, mivel a holisztikus szemlélet a test és a lélek mellett a szellem művelését is magában foglalja. A helyi művészek felkarolása, a munkáikból kiállítások, kulturális programok szervezése mind a turisták, mind a helyi lakosok számára életminőségjavító tevékenység.

Slow turizmusban és a wellness-turizmusban is hasonló motivációval vesznek részt az emberek: ami nem más, mint az egészségük megőrzése, az önmegvalósítás, a szellemi-lelki-testi felfrissülés és az életminőségük javítása.

Az egészségturizmus több, mint meggyógyulni a desztinációban: át kell élni, meg kell élni az élményeket. Mindezt lehet lassan is, komótosan, körültekintően, csendesen, nyugodtan, türelmesen, megfontoltan, úgy, hogy közben részévé válunk a desztinációnak: ez a slow mozgalmak alapja. Mindezek alapján elmondható, hogy a lassú mozgalmak tudatos beépítése a desztináció kínálatába kiegészíti, teljessé teszi az egészségturizmust.

## 4. KÖVETKEZTETÉSEK

A két termék kapcsolódási pontjai megjelennek a fenntarthatóság mindhárom kategóriájában, ezeket a desztináció fejlesztése kapcsán érdemes végiggondolni.

A gazdasági fenntarthatósághoz kapcsolódik, hogy bár a lassú mozgalmak kapcsán nem nagy tömegek mozgatása történik, azonban a helyi lakosság számára mégis plusz bevételt generál, munkahelyeket teremtenek.

Megtörténhet a helyi termékek, termelők, kézművesek aktívabb bevonása a turizmusba, valamint a támogatásuk. Ez megjelenik a mezőgazdaság, állattenyésztés, a manufaktúrális feldolgozóipar, a könnyűipar, illetve a művészetek területén is.

A társadalmi jólét és életminőség javítása, javulása a helyi lakosság kapcsán is, nemcsak a turizmusban résztvevők számára. A hétköznapi boldogságérzésének emelése olyan tevékenységekkel történik, amelyek a meglévő attrakciókra épülhetnek. Fontos feladatként jelenik meg a lakosság folyamatos turisztikai és gazdasági edukációja.

Élményszerzés, elmélyült élmények (*autotelikus élmények*) megélése. Ezek azok az élmények, amikor a tevékenységet saját magáért végzi a vendég, a fő cél az, hogy átélje a tevékenységet. A saját kedvéért tesz meg valamit, nem egy távolabbi, külső cél érdekében (*Csikszentmihályi, 1997*). Mivel a lassú turizmus kapcsán egy réstermékről beszélünk, így nem széles tömegeket érint, és az utazók is inkább egyéni vagy kisebb csoportokban vesznek részt benne (*Mintel (MTÜ), 2011*).

A gyökerek, a múlt megismerése hozzájárul a vendég és a helyi lakos identitásának erősítéséhez, ami az önmegvalósítás egyik lépcsőfoka. A természet értékek tudatos, akár online eszközökkel támogatott bemutatása fontos feladat, ami önálló, kiscsoportos részvételt generál a turizmusban.

A fenntarthatóságot és élhetőséget erősíti a kultúra, hagyományok bemutatása, élővé tétele a helyi lakos és vendég aktív részvételével (*a kulturális tevékenységekben, helyi fesztiválokon, rendezvényeken*), úgy, hogy közben nem sérül a helyi kultúra.

A fentiek alapján prognosztizálható, hogy a két turisztikai termék összekapcsolása egy desztinációban erősítheti egymást, és választ adhat a mai kor kihívásaira: az új turizmus elvárásaira és az életminőség javítására.

## IRODALOMJEGYZÉK

Babbie, E. (2008). A társadalomtudományi kutatás gyakorlata (6. kiad.). Budapest: Balassi Kiadó.

Bernhard, U., & Hans-Dieter, H. (2003). Egészséges élet Kneipp módszerével. Megelőzés és gyógyítás. Budapest: Mérték.

Citta Slow. (2021). Hogyan csatlakozunk? Letöltés dátuma: 2021. október 17, forrás: <https://www.cittaslow.org/content/how-become>

Csikszentmihályi, M. (1997). Flow – Az öröm művészete – A boldog élet pszichológiája (5. kiad.). (H. Mária, Ford.) New York: Basic Books.

Honoré, C. (2014). Slow – A lassúság dicsérete. (D. K. Zsuzsanna, Ford.) Szeged, Magyarország: Lazi Könyvkiadó.

Losada, N., & Mota, G. (2019. március). „Slow down, your movie is too fast”: Slow tourism representations in the promotional videos of the Douro region (Northern Portugal). *Journal of Destination Marketing & Management*, 140–149. Letöltés dátuma: 2021.. január 15, forrás: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212571X18302622>

Magyar Turisztikai Ügynökség. (2021). NTS 2030 – Turizmus 2.0 Stratégia. Budapest. Letöltés dátuma: 2021. július 30, forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/NTS2030\\_Turizmus2.0-Strategia.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/NTS2030_Turizmus2.0-Strategia.pdf)

Mintel (MTÜ). (2011). THE EVOLUTION OF SLOW TRAVEL – INTERNATIONAL. Budapest. Forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/127\\_Mintel\\_Slow\\_Travel.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/127_Mintel_Slow_Travel.pdf)

Oh, H., Assaf, A., & Baloglu, S. (2014). Motivations and Goals of Slow Tourism. *Journal of Travel Research*. doi:DOI: 10.1177/0047287514546228

Pécsék, B. (2014). Gyorsuló idő, lassuló turizmus: a lassú turizmus modellezése. (2014). Budapest: Magyar Turizmus Zrt. Letöltés dátuma: 2020. október 31, forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/TB2014-1\\_teljeskiadvany.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/TB2014-1_teljeskiadvany.pdf)

Slow Food. (2021). Filozófiánk. Letöltés dátuma: 2021. október 3, forrás: <https://www.slowfood.com/about-us/our-philosophy/>

World Tourism Organization and European Travel Commission. (2018). Exploring Health Tourism – Executive Summary. Madrid, Spanyolország. doi:10.18111/9789284420308

Zsarnóczky, M. (2019). Az egészségturizmus folyamatainak terminológiai változásai. *Turizmus Bulletin*. Budapest. Letöltés dátuma: 2021. november 22., forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/Turizmus-Bulletin\\_2019\\_1-2.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/Turizmus-Bulletin_2019_1-2.pdf)