

## Turisztikai trendek a 21. században

# A lassú turizmus mint termékfejlesztési irány *Köszeg esettanulmánya*

A 21. évszázad alapparadigmája a sebesség. Ez a siker, dinamizmus, a professzionalizmus záloga, ettől leszünk magának a modern embernek a mintapéldái. Kundera megfogalmazása szerint „Az eksztázisnak ezzel a formájával, a sebességgel a technikai forradalom ajándékozta meg az embert” (Kundera, 2016:6). De amíg a gépeink bírják ezt a tempót, addig az emberi psziché nem képes ugyanerre. Számptalan gondolat, filozófia és irányzat foglalkozik a konkrét megoldással, azaz miként lehet a modern ember rohanó életstílusával szemben alternatívát, megoldást találni.

A turizmus, mint a szabadidő eltöltésének egy lehetősége reagált a trendre; így például a lassú turizmus – a tömegturizmus alternatívájaként – a városi desztinációk, mint úti célok esetében reális településfejlesztési irányt jelent. A lassú turista messziről elkerüli a tömegek által látogatott desztinációkat, eredeti, autentikus élményre vágyik. Nem egyszerűen várost néz, megtekintve a kötelező listát, hanem megéli a helyet. Nem standardizált ételeket fogyaszt, hanem helyi specialitásokat, helyi alapanyagokból. Kapcsolatba kerül a helyi lakosokkal, megismeri a desztináció mindennapjait, atmoszféráját, valódi kultúráját (Ernszt, 2016:332).

A tanulmány célja, hogy bemutassa: milyen lehetőségeket kínál a lassú turizmus, mint termékfejlesztési irány (trend) egy hazai fogadóterület, Köszeg számára? Milyen módon, mely konkrét szolgáltatások hangsúlyozásával jelenhet meg Köszeg turisztikai kínálatában a lassú turizmus, illetve hogyan tudja támogatni a településfejlesztési oldal ezt az irányt?

### A „lassú mozgalom” története

Az 1970-es években elindult egy kulturális forradalomnak is tekinthető mozgalom, a „lassú mozgalom” („slow movement”). Az elnevezés ugyanakkor sok félreértés alapja lehet: ugyanis nem arról van szó, hogy képviselői elutasítják a modern élet vívmányait, és nosztalgikusan visszavágyódnának régmúlt időkbe; és arról sem, hogy „mindent egy csiga tempójában csinálnának, hanem arról, hogy mindent a megfelelő sebességen tesznek meg” (Carl Honoré, In: Howard, 2012:13). Egy másik központi eleme ezeknek a mozgalmaknak a valódi kapcsolat, kapcsolódás, amit szintén oly sokszor elveszítünk: „Igazi kapcsolatot szeretnénk kialakítani az emberekkel: önmagunkkal, a családunkkal, a közösségünkkel, a barátainkkal – az étellel, amit megeszünk, a lakhelyünkkel és magával az élettel” (<http://www.slowmovement.com/>).

Az egész mozgalom a lassú étel mozgalommal kezdődött, amikor az 1980-es években Rómában a Spanyol lépcsőnél egy gyorséttermet szerettek volna nyitni. Ez sokakban nagy felháborodást keltett, és a tervezett helyszínen ez ellen való tiltakozásba torkollott. Pár évvel később elfogadják a „Lassú Étél Kiáltványát” (Slow Food Manifesto, 1989.), amiben már nemcsak a silány gyorsételeknek üzennek hadat, hanem az egész felgyorsult életstílusnak: „A hatékonyság nevében a „gyors élet” megváltoztatta az életstílusunkat, és most már a környezetünket, a táj- és városképet is veszélyezteti. A Lassú Étél mozgalom az alternatíva, az avantgárd roposztja” (Slow Food Manifesto, 1989). A mozgalom egy összetett felfogást képvisel: hangsúlyozza a hagyományok és tradíciók jelentőségét, a minőséget, a környezetbarát mezőgazdasági termelést, illetve a helyi termékek előtérbe helyezését.

Napjainkban már szinte mindent összekapcsolnak a „lassú” jelzővel, így létezik: lassú turizmus, gyógyászat, divat, ipar, nevelés, oktatás és

1. táblázat: A lassú mozgalom egyes területei

A lassú mozgalom egyes területei	Alapvető gondolata
lassú étel („slow food”)	tradíciók tisztelete, minőségi ételek, környezetbarát mezőgazdasági termelés, a helyi termékek előtérbe helyezése
lassú város („cittaslow, slow city”)	élhető, ember- és természetközeli városok, élénk emberi kapcsolatok, helyi hagyományokra épített kultúra
lassú turizmus („slow tourism”)	fenntarthatóság, a helyi koncepció a középpontban (helyi ételek, kultúra, hagyományok, stb.), helyiakkal való kapcsolat, spirituális transzformáció az utazók esetében,
lassú gyógyászat	természetes és népi gyógymódok alkalmazása, tiszteletben tarja a beteg értékrendjét, elvárásait; fokozatosság, mértékletesség
lassú divat	természetes alapanyagok, környezetbarát gyártás, népi hagyományok tisztelete
lassú ipar	fenntartható, környezettudatos
lassú nevelés	a játék fontossága, a gyermekkel töltött minőségi idő, határok meghúzése, közös élmények
lassú oktatás és tanulás	a tanulás örömeinek a megőrzése, a tanulás élvezete, ami az egyént önmagához vezeti
lassú öregedés	az idő múlását elfogadni és megbarátkozni vele, méltósággal viselni
lassú blogolás	csak tartalmas írásokat jelentenek meg, nem a népszerűség hajhászása a cél
lassú pénz	a pénzt a helyi gazdaságokba fektetik be, közvetlen kapcsolat a befektető és a termelő között
lassú virág	a virágokat belföldön termesszék, elsősorban helyi termelők, ne távoli országokból importálják azokat
lassú építészet	természetes építőanyagok használata, építészeti hagyományok tisztelete

Forrás: saját szerkesztés

tanulás, öregedés, építészet, blogolás, pénz, sőt: a lassú virág mozgalom is.

Már Magyarországon is egyre inkább tért hódít a filozófia: ennek egyik eredményeként született meg 2012-ben a Slow Budapest, ami az ehhez kötődő programokkal, projektekkel foglalkozik. Előadásokat tartanak a témában, „slow” sétákat szerveznek, sőt: már el is készítették a főváros első slow térképét. Blogot írnak, és még egy anti-határidőnaplót is összeállítottak (<http://slowbudapest.com>).

#### A lassú mozgalom megjelenése a városi térben

A filozófia terjedésére nem lehetett gátat vetni: az élet egyre több területére terjedt ki. Időben a második lépésként a *Cittaslow* (lassú város) mozgalom jelentkezett. Jelenleg (2017 júniusa) 30 országból 235 város a tagja a Cittaslow Szervezetnek, és nyerte el a megtisztelő „lassú

város” címet; Magyarországon egyedül Hódmezővásárhely büszkélkedhet ezzel ([www.cittaslow.org](http://www.cittaslow.org)). A tagok elhivatottak a lakosok jóllétének a biztosítására, és egy emberi léptékű, élhető város képe lebeg előttük célként. A kisebb léptékű városmért egyfajta „garanciája”, hogy eleve csak az 50.000 főnél kevesebb lélekszámú települések csatlakozhatnak hivatalosan a Cittaslow mozgalomhoz. Tisztelik a hagyományait, őseik kultúráját, mindezt a fenntarthatóság és a környezetvédelem jegyében. Fontosnak tartják, hogy a helyi termelők és a fogyasztók egymásra találjanak, hogy minden, ami „helyi”, középpontba kerüljön. Bár nem világvárosok a „lassú városok”, „*de olyan városoknak tekinthetőek, amelyek lakosaik életminőségének a javítására voksoltak*” (Philosophy, <http://www.cittaslow.org/content/philosophy>).

Az alapértékeik közé tartoznak még: az egészséges életmód, a helyi közösségek aktivitása; az, hogy a helyi közösségek részt vegyenek a rájuk vonatkozó döntések meghozatalában. Olyan embereket szolgáló városi környezetet próbálnak teremteni, ami természet- és egyben emberközeli. Támogatják az arra leginkább rászoruló csoportokat: az időseket, fiatalokat; és segítik a helyi vállalkozásokat (Cittaslow values, <https://www.cittaslowgoolwa.com.au/cittaslow-charter/what-cittaslow>).

Ha egy település a Cittaslow Szervezet tagja szeretne lenni, meg kell felelnie a Cittaslow Karta által előírtaknak: a megfogalmazott követelmények legalább 50%-át teljesítenie kell, és legalább egyet vállalnia kell minden területről a paraméterek közül. Az aspiráns településnek

- a *környezetvédelem* (pl. elektromágneses szennyezés ellenőrzésére szolgáló rendszerek, a zajszennyezés csökkentésére és ellenőrzésére programok kidolgozása);
- az *infrastruktúra* (pl.: történeti városközpontok, kulturális, történeti értékek fejlesztése, rekonstrukciója; tervek a biztonságos közlekedésre, iskolákat és középületeket összekötő kerékpárút hálózat kiépítése, akadálymentesített középületek, olyan bolttulajdonosokkal megállapodás kötése, akik vállalják, hogy a bajba jutott polgárok számára segítséget nyújtanak, programok a lepusztulóban levő városi területek újjáélesztésére, program a város korszerűsítésére és egy új arculat kialakítására);
- a *városi létesítmények és a technológia* (pl. a bio-építészetre való nyitottság, és az e tekintetben elhivatott személyzet képzésére vonatkozó programok kidolgozása; a város vezetéknélküli rendszerekkel való ellátása, programok kidolgozása a köz- és magánterületeken lehetőség szerint őshonos növények ültetésére, illetve erre való ösztönzés, színek használatára vonatkozó tervek, a távmunka ösztönzése);
- a *kézműves hagyományok és kultúra* (pl. tervek az organikus termelés fejlesztésére, programok az eltűnőben levő művészeti, kézműves termékek, alkotások megőrzésére; a helyi, organikus élelmiszerek használata, valamint a helyi gasztronómiai tradíciók megőrzése az éttermekben, az iskolai menzákon; a Slow Food (Lassú Étel) mozgalommal együttműködve gasztronómia kultúra oktatása („ízoktatás”) az iskolákban; a

helyi specialitások összeírása és tervek kidolgozása a kereskedelmi hasznosításukra; a városban levő fák összeszámlása és a történelmi jelentőséggel bíró növények jelentőségének a tudatosítása; helyi kulturális programok támogatása); továbbá

- a *vendéglátás, turizmus területén* (pl. képzések a turisták informálására és a minőségi vendéglátás mikéntjére vonatkozóan; a város „lassú” láttnivalóiról információk) kell megfelelni a Karta kritériumoknak (Cittaslow Charter).

#### **A lassú turizmus, mint a tömegturizmus alternatívája**

A lassú turizmus tekinthető a tömegturizmus egy ellenpontjának is. A turista számára az utazás egyben egy lelki-spirituális út is, ami önmagához vezet. Ehhez persze az kell, hogy az utazó a rohanás helyett jópár napig elidőzzön egy-egy helyen, hogy kapcsolatba kerülhessen a helyiakkal, magával a hellyel (miközben egy picit ő maga is helyi lesz); hogy magába szívhassa a hely hangulatát. Ehhez valamennyi érzékszervét segítségül hívja: megízleli a hely jellegzetes ételeit, megismerkedik a művészetével, tradícióival. Eközben a legmélyebb tisztelettel viseltetik az ott élők és a környezet iránt is; a legkisebb ökológiai lábnyomot maga után hagyva; például gyalogol, biciklizik, lovagol vagy akár szamaragol.

Ha a turisztikai szolgáltató követi a „slow elveket”, akkor mindig elég időt és figyelmet szentel a vendégeire; az alkalmazottait folyamatos képzésekben részesíti, amelyek a fenti filozófiának megfelelnek (pl. mindig tudjanak „slow” programokat ajánlani, tisztában legyenek a település környezeti-kulturális értékeivel); és lehetőséget teremt arra, hogy maguk a vendégek is megismerkedhessenek egymással és megoszthassák tapasztalataikat. Helyi alapanyagokat használ, helyi specialitásokat szolgál fel, és környezetbarát módon működik. A vendégeivel távozásuk után is tarja a kapcsolatot, és lehetőséget teremt arra, hogy véleményüket megosszák szolgáltatásairól. Ha erre lehetősége van, a különleges, helyi közlekedési módokat népszerűsíti és ajánlja (Guidelines for the Slow tourism, 2011).

#### **Köszeg esettanulmánya**

A slow turizmus szempontjából ideális helyszínek bizonyulhat Köszeg, a Nyugat-Magyarországon elhelyezkedő történelmi kisváros, ahol

a lakosság létszáma nem éri el a 12 000 főt. A település kiemelt műemléki örökséggel rendelkezik, s egyben központja az Írottkö Naturparknak is. Kőszeg turisztikai kínálata ezernyi történelmi, természeti és kulturális kincset rejt magában – érdemes több napra érkezni a „becsületkasszák városába”, hiszen szinte minden épületnek saját története van. A festői magyar kisváros nyújtotta békés hangulatot a romantikus séták és történelmi látnivalók (Jurisics vár, Fő tér épületei) nyáron a Török Ostromnapok, illetve a nyári várszínházi előadások teszik változatossá. Kőszegről kiindulva kitűnő túraútvonalakat is kínál a táj – Stájerházak, a Hétforrás, az Óház-kilátó, Írottkö csúcs –, továbbá a természet és az élővilág iránt érdeklődőknek mindenképpen ajánlott a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpont felkeresése, mely a környék élővilágát, a madarak életét mutatja be.

A túrázók választhatják a változatos és természeti szépségekben gazdag, új túraútvonalat, mely szintén Kőszegre vezet és része a magyarországi Kék Túra útvonalnak, valamint kapcsolódik a magyar-osztrák határon átnyúló túraútvonalhoz egyaránt. A 2012-ben megvalósított pihenőpark kerékpár-megőrzőkkel, akadálymentesített épületekkel és séta-, valamint tanösvényekkel várja az érdeklődőket a Bechtold Látogatóközpont közvetlen tőszomszédságában.

A 2. táblázat Kőszeg turisztikai kínálatának elsődleges- (adottságok) és másodlagos (mesterséges elemek) slow elemeit mutatja be, melyek megfelelő alapot jelentenek a lassú (slow) turizmus fejlesztésére. A másodlagos elemek hangsúlyozása a szolgáltatásfejlesztésben (garantált idegenvezetés, túrák, alternatív gyógymódok bemutatása, helyi termékek használata) és a mar-

**2. táblázat: Kőszeg városának (elsődleges slow elemek) adottságai és a (másodlagos slow elemek) mesterséges elemek**

<b>Adottságok (elsődleges slow elemek)</b>	<b>Mesterséges elemek (másodlagos slow elemek)</b>
Természeti környezet (a környező hegyek, a sok zöld felület, gazdag flóra és fauna)	Jó életminőség
	Nyugalom, békés atmoszféra
Természethez való közelség (a város az Írottkö Naturpark területén található)	„Slow” közlekedés (kitűnő túrázási, kerékpározási lehetőségek)
Klíma (gyógyító szub-alpin klíma)	Környezetbarát megoldások (mind a turisták, mind a szolgáltatók részére (pl. Naturparkbarát minősítés, Útmutató, hogyan legyünk felelős turisták)
Kulturális örökség (Gazdag történelmi múlt és hagyományok)	Kulturális attrakciók (egyedi múzeumok, fesztiválok)
	„Slow” programok (pl. György és Orsolya napi vásár, Hétforrás Piknik, Ostromnapok, Kőszegi Szüret, Fűvószenekari Találkozó, Advent a Virágudvarban)
A kulturális tradíciók tisztelete	Aktív civil társadalom
	Emberléptékű
Spiritualitás	Vendégszeretet, bizalom, becsület (becsületkassza, a helyiek vendégszeretete)
	Jó közbiztonság
Báj („mézeskalács házak”, becsületkassza)	Helyi termékek boltja (Óko-kert – kézműves galéria a Virágkertben, Naturbolt a Váruudvarban) Lehetőségek arra, hogy a turisták kapcsolatba kerüljenek a helyiekkel (pl. helyiek a bolt- étteremtulajdonosok)

Forrás: saját szerkesztés

ketingkommunikációban megkülönböztető és pozitív üzenetet hordoz a desztináció számára.

Kőszeg kapcsán mind az önkormányzat, mind pedig a helyi lakosság oldaláról van fogadóképeség és lehetőség a lassú turizmus fejlesztésére. A településfejlesztési dokumentumok a *fenntartható városról* szólnak: Kőszeg Integrált Településfejlesztési Stratégiája (2014-2020) a „turisztikai rekreációs város” brand megvalósítását javasolja, melynek pillérei a klimatikus gyógyhely adottságokra építő egészséggazdaság, a kulturális turizmus megfelelő hátterének kiépítése, valamint a vonzó közterületek, közösségi terek megteremtése.

A 2015-ben folytatott primer kutatás során kiderült, hogy a *helyi lakosság* számára Kőszeg *imázsával* kapcsolatos pozitív elemek közé a „*békés, biztonságos, barátságos, nyugodt, emberléptékű, természet-közeli és tiszta levegőjű*” város tartozott. Az egyedi történelmi műlthoz a „*történelmi értékek és emlékek, hagyományok, híres elődök, műemlék épületek, kulturális örökség, kisvárosi milliő*” tartoztak. Sokan megemlítettek olyan humán tényezőket is, mint „*bizalom, becsület*”, illetve pozitívként gondolnak a város osztrák határ menti elhelyezkedésére is.

A kőszegi és Kőszeg környéki lakosok Kőszeggel kapcsolatos (pozitív) attitűdjeire vonatkozó nyílt kérdés során arra voltunk kíváncsiak, hogy a helyi lakosok szerint miért jó itt élni, mivel érvelnének egy jövőbeni lakosnak, hogy költözzön Kőszegre. A lakosság által említett legfontosabb jellemzők a *nyugalom*, a *tiszta, jó levegő* és a *közösség* voltak.

A kisváros vonatkozásában alapvetően a természeti adottságokra való építkezést, a természetgyógyászat, a természetes gyógymódok alkalmazását javasoljuk:

- Gyógynövénykertek, gyógynövényekre épülő helyi termékek
- Keleti és nyugati alternatív mozgásformák népszerűsítése, gyógycentrum
- Légzőterápiás központ kialakítása
- Túrázás, túráközpont, Országos Kék Kör kiindulópontja
- Helyi termékek boltja
- Lassú étel mozgalom erősítése az éttermekben.

## Javaslatok

Kőszeg lassú (fenntartható) turizmusának fejlesztése elképzelhetetlen a támogató helyi lakosság nélkül, ám nyilvánvalóan szembe kell nézni a történelmi kisváros jelenlegi lehetőségeivel. A közel 12 ezres település is küzd a hátrányos demográfiai tendenciákkal (idősödő lakosság, csökkenő gyermeklétszám, előregedő korstruktúra, elvándorlás), mely a térségi adatokhoz (Írottó Natúrpark terület) képest még mindig előnyösnek számít. A lassú turizmus fejlesztése kapcsán a *fenntarthatóság négy elemére támaszkodva* fogalmazunk meg konkrét javaslatokat:

A *társadalmi-kulturális elem* esetén a fejlesztés a már meglévő és lakosság által értékelt kulturális örökség – Jurisics vár, történelmi (mű) emlékek, autentikus rendezvények – élményszerű bemutatására koncentráljon, építve a civil szervezetek és a lakosság együttműködési hajlandóságára. A kulturális örökség új szemléletű bemutatása a látogatók bevonását, a történelmi emlékek 21. századi interpretációját, a „*szórákozva tanulás*” élményét feltételezi. A turizmus fejlesztésének végső célja minden esetben a helyi közösség életminőségének javulása, ez utóbbi a meglévő (felsőfokú képzést is nyújtó, nemzetközi kitekintéssel rendelkező) tudás-központok felhasználásával a jelenleginél hatékonyabban valósulhat meg. A primer kutatási eredmények jórészt alátámasztották, hogy Kőszegen lehet építeni a társadalmi tőke, a bizalom és az együttműködés már meglévő eredményeire.

A *gazdasági fenntarthatóság* alapja a helyi vállalkozások (KKV) segítése, a helyben élők termékeinek piacra juttatása, az itt élő fiatal generációk megtartása. A gyakorlatban ez pozitív „*diszkriminációt*”, a helyi szolgáltatók előnyben részesítését jelenti a rendszeres termelői piac működtetésétől a beruházások végrehajtásán keresztül. Több városban lehet pályázni például a befizetett idegenforgalmi (helyi adó) összegére, amennyiben azt a szolgáltató minőségjavításra, az attrakció fejlesztésére használja fel. Ingaflanfejlesztéssel, munkahelyteremtéssel és a rekreációs szolgáltatások fejlesztésével ösztönözni kell a fiatalok letelepedését, illetve az „*ezüst gazdaság*” kiépülését. Ez utóbbi a nyugdíjas korban lévő, biztonságos, egészséges és kulturált környezetre

vágyó emberek Kőszegre való beköltözését jelenti.

A *környezeti aspektus* Kőszeg és az ÍrottKő Natúrpark különleges természeti adottságaira épít: a tiszta levegőre, a szubalpin klímára, a meglévő (túra)útvonal hálózatra és a helyi lakosság jellemzően környezet-tudatos magatartására. Javasoljuk, hogy a település mérete, elhelyezkedése és kínálata alapján elsősorban az öko-, a kerékpáros, valamint az egészségturizmus (klimatikus gyógyhely) fejlesztését részesítsék előnyben, párhuzamosan az energia-hatékony megoldások elterjesztésével (Lőrincz, 2016:338-339).

Végül lényegesnek tartjuk a lassú turizmus fejlesztése esetén a *szervezeti elem* kialakítását is. A sikeres desztináció motorja a fogadóterület kibocsátott (kreált) imázsát építő és operatív menedzsmentjét végző turisztikai szervezet, melynek feladatai közt szerepel a turizmusban érintett szereplők érdekeinek összehangolása, a helyi lakosság, a civil szervezetek bevonása (vendégbarátság, nyitottság, termékfejlesztés, kreatív megoldások terjesztése), összességében a *fenntarthatóság szemléletének érvényre juttatása*.

**ERNSZT ILDIKÓ  
LŐRINCZ KATALIN**

#### Támogatás

A szerzők a cikket az iASK (Felsőbbfokú Tanulmányok Intézete, Kőszeg) ösztöndíjas kutatóiként a New Central Europe II. Research Grant Programme keretében finanszírozott kutatás keretében készítették.

#### Irodalomjegyzék

Ernszt, I. (2016): *Kőszeg „slow turizmusban” rejlő lehetőségei*. In: Miszlivetz Ferenc (szerk.) *Kisvárosok reneszánsza: A kőszegi példa*. 462 p. Szombathely; Kőszeg: Savaria University Press, 2016. pp. 331-363

Lőrincz, K. (2016): *Miért jó Kőszegen élni? A helyi lakosság bevonása a fenntartható turizmusfejlesztésbe*. In: Miszlivetz Ferenc (szerk.) *Kisvárosok reneszánsza: A kőszegi példa*. 462 p. Szombathely; Kőszeg: Savaria University Press, 2016. pp. 365-390

Howard, C. (2012): *Speeding Up and Slowing Down: Pilgrimage and Slow Travel Through Time*. In: *Slow Tourism: Experiences and Mobilities*, ed.: Fullagar, Simone and Markwell, Kevin, W. and Wilson, E., Channel View Publications

Kundera, M. (2016): *Lassúság, Európa* Könyvkiadó, Budapest, 2016

Cittaslow values, <https://www.cittaslowgoolwa.com.au/cittaslow-charter/what-cittaslow>, letöltve: 2017. 05.25.)

Philosophy, <http://www.cittaslow.org/content/philosophy>, letöltve: 2017. 05.25.)

[www.cittaslow.org](http://www.cittaslow.org) (letöltve: 2017. 05.25.)  
<http://www.slowmovement.com/>, letöltve: 2017. 05. 06.

<http://slowbudapest.com>, letöltve: június 15.

Slow Food Manifesto, [http://slowfood.com/filemanager/Convivium%20Leader%20Area/Manifesto\\_ENG.pdf](http://slowfood.com/filemanager/Convivium%20Leader%20Area/Manifesto_ENG.pdf), (letöltve: 2017. 05. 25.)

Slow Down, Getting More Out of Harvard by Doing Less, <http://scholar.harvard.edu/files/harrylewis/files/slowdown2004.pdf> (letöltve: 2017. június 1.)

[http://www.japanfs.org/en/news/archives/news\\_id025168.html](http://www.japanfs.org/en/news/archives/news_id025168.html),

[www.slowflower.com](http://www.slowflower.com) (letöltve: 2017. 06. 01.)

[http://www.slowmedicine.it/Manifesto\\_ENG.pdf](http://www.slowmedicine.it/Manifesto_ENG.pdf) (letöltve: 2017. 06. 01.)

<http://www.treehugger.com/culture/seven-slow-movements-and-memes-that-can-changeour-lives.html> (letöltve: 2017. 05.25.)

<http://www.vallalkozasinditasa.eu/minoseg-vagy-mennyiseg-a-lassu-mozgalomrol/> (letöltve: 2017. 05. 25.)