

# YOGA IN ZAHLEN

BDY

GfK SE | Omnibus & Legal Research  
Nürnberg, September 2014

## Management Summary

### Gründe:

Hauptgrund für den Beginn mit der Yoga-Praxis ist für die Befragten die Verbesserung des **körperlichen Befindens** (75%). Insbesondere Frauen, Jungsenioren (50-64 Jahre) und in Partnerschaften ohne Kinder zusammenlebende Personen mittleren Alters sowie Angestellte und Freiberufler/Selbständigen führen diesen Grund an.

Ein weiterer wichtiger Grund ist die Verbesserung des **geistigen Befindens** (64%). Dieser Grund wird vor allem von Männern sowie von jüngeren Personen und Singles genannt. Auch für Angestellte, Beamte und Freiberufler/Selbständigen ist das ein wichtiger Grund.

Etwa. der Hälfte der Befragten ist die Steigerung der körperlichen (48%) und geistigen (53%) Leistungsfähigkeit wichtig. Dabei ist die Steigerung der **körperlichen Leistungsfähigkeit** vor allem für die jüngere Generation, für Freiberufler/Selbständige und für Männer von Bedeutung, während die Steigerung der **geistigen Leistungsfähigkeit** häufiger von Singles mittleren Alters und von Beamten aufgeführt wird.

Die gleichen Gründe werden von den Befragten auf die Frage, warum sie **aktuell Yoga praktizieren**, aufgezeigt. Einzig die **körperlichen Leistungsfähigkeit** ist in der Wichtigkeit vergleichsweise gestiegen. Dies ist in erster Linie darauf zurückzuführen, dass im Verlauf der Yoga-Praxis die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit über alle Lebensphasen hinweg und insbesondere bei den Singles wichtiger geworden ist.

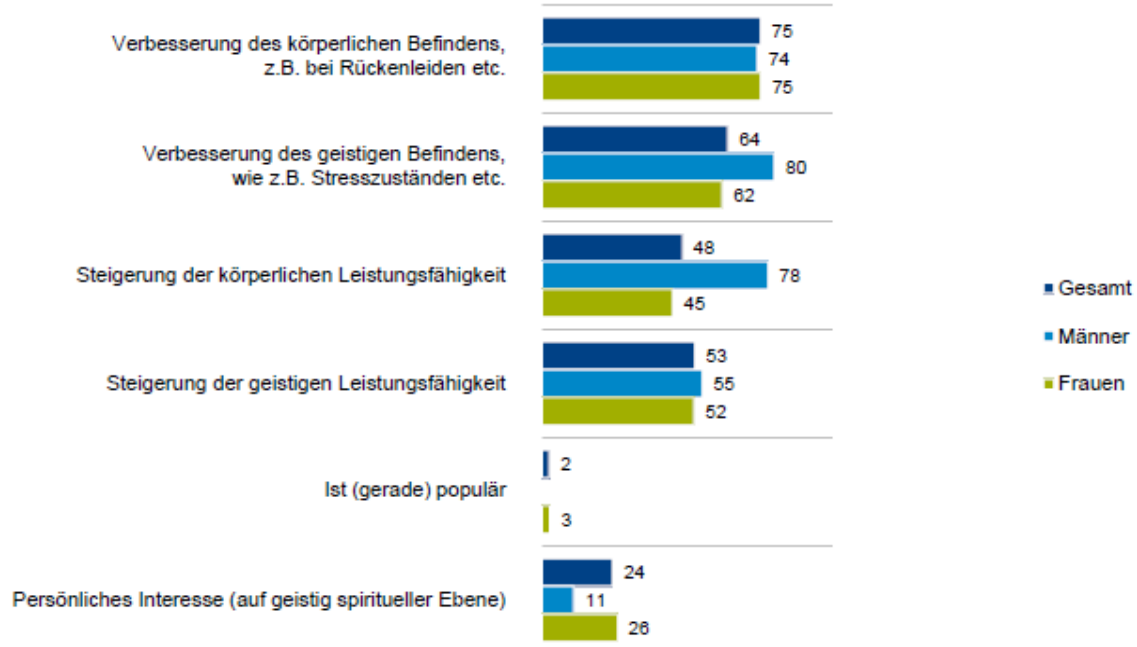
# Management Summary

**Wirkung:**

90% der aktuell Yoga-Praktizierenden haben aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen: Sie sind ausgeglichener / entspannter (59%), körperlich fitter (32%) fühlen sich wohler (30%), haben eine bessere Atmung (11%) und sind konzentrierter (7%).

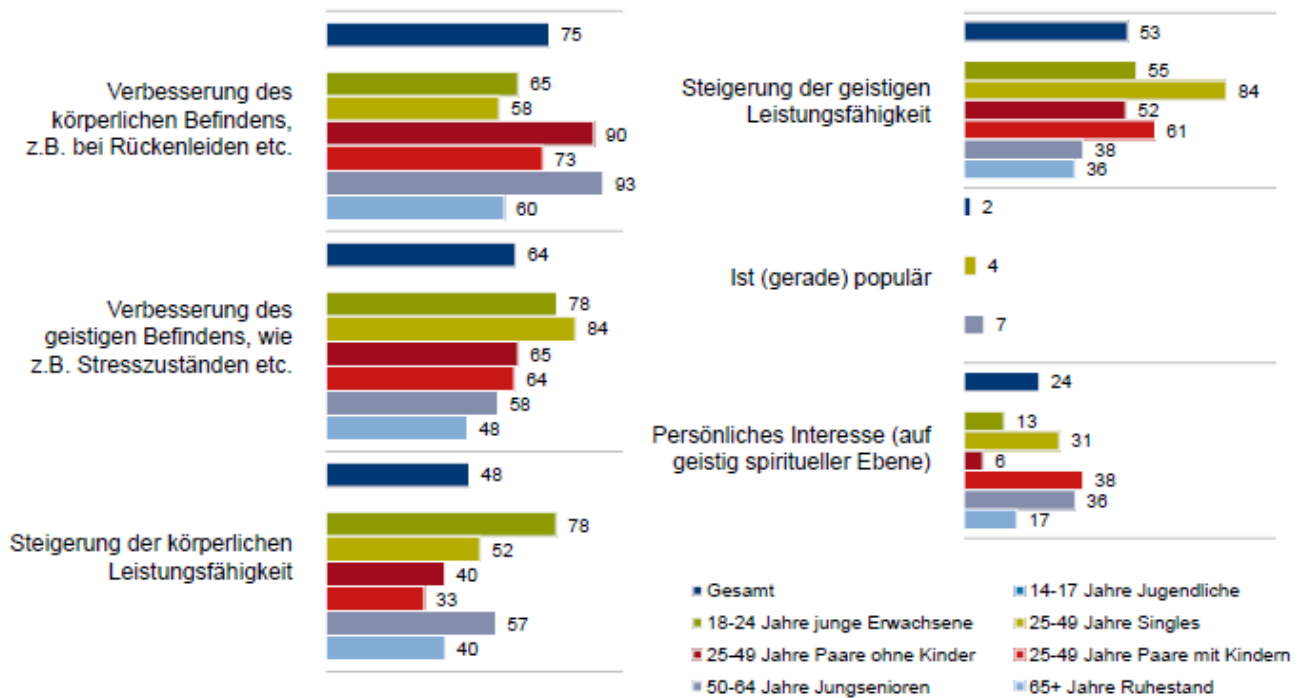
## 3. Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen? - Geschlecht -

in %



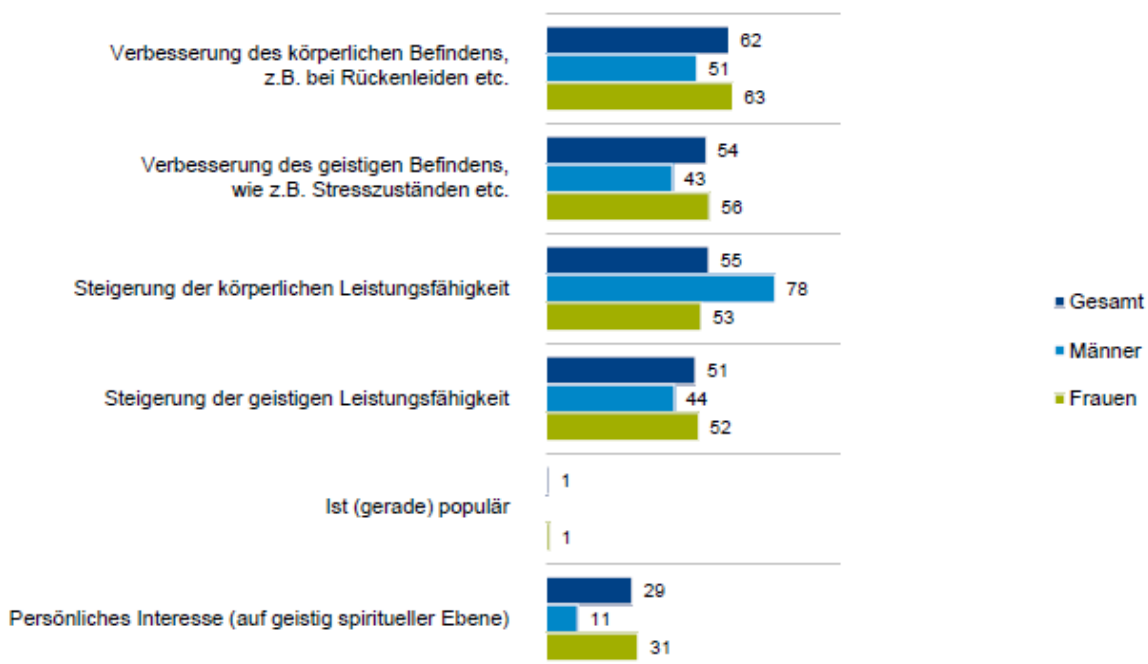
### 3. Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen? - Lebensphasen -

in %



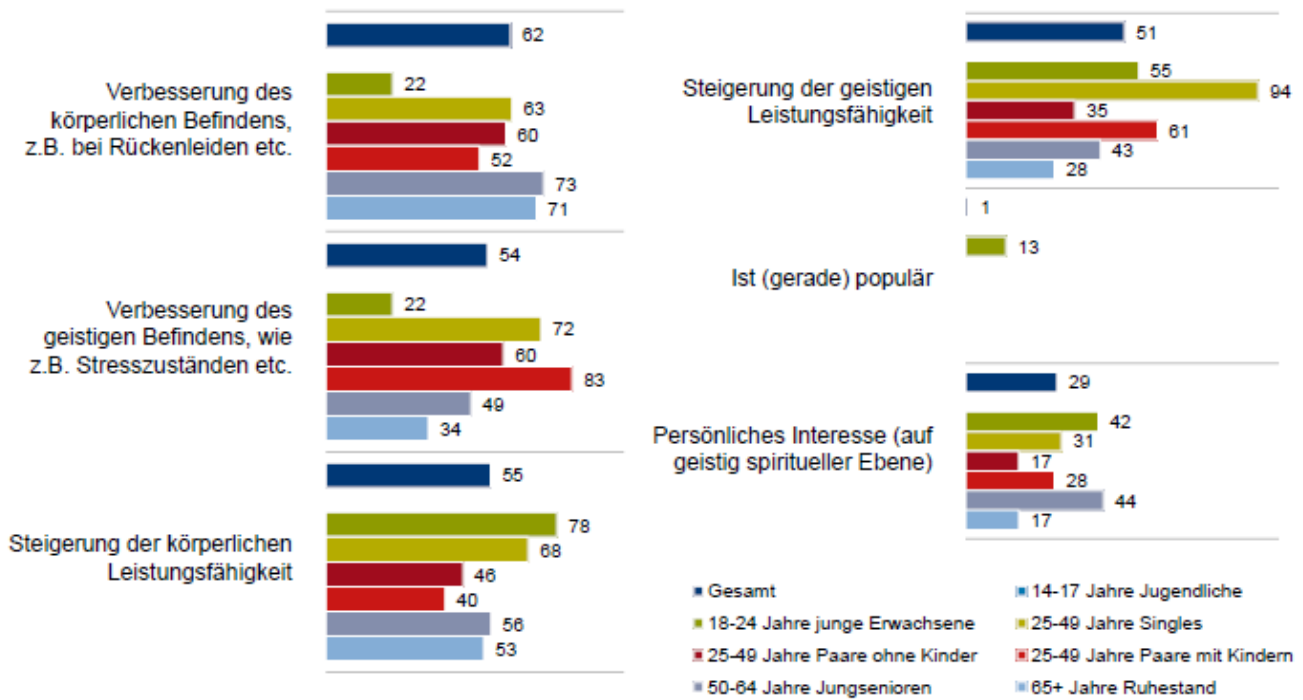
### 4. Warum praktizieren Sie aktuell Yoga? - Geschlecht -

in %



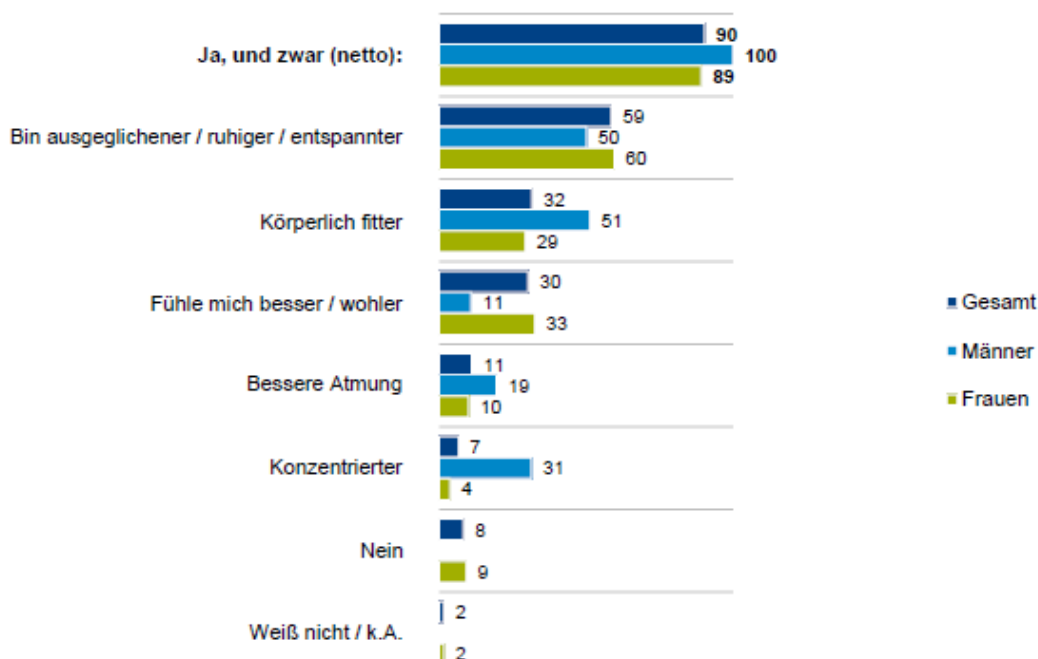
#### 4. Warum praktizieren Sie aktuell Yoga? - Lebensphasen -

in %



#### 5. Haben Sie aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen? - Geschlecht -

in %



## 5. Haben Sie aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen?

- Lebensphasen -

# BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e.V.



in %

