

Yoga in Deutschland 2023

Aktuelle Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage



Berufsverband der Yoga Vidya
Lehrer*innen (BYV)

Impressum

Autorin:

Stefanie Schramm (BYV) | kamala.schramm@yoga-vidya.de

Herausgeber:

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen (BYV)
Yogaweg 7 | 32805 Horn-Bad Meinberg

Zitervorschlag:

Schramm (2023): Yoga in Deutschland 2023 - Aktuelle Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Inhalt

Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis	6
1 Einleitung	7
2 Methodenbeschreibung	9
3 Ergebnisse nach soziodemografischen & -ökonomischen Merkmalen.....	12
3.1 Häufigkeit sportlicher Aktivitäten und Gesundheitszustand.....	12
3.2 Was unter dem Begriff Yoga verstanden wird	19
3.3 Stand der Yogapraktizierenden in Deutschland	23
3.4 Regelmäßigkeit der Yogapraxis.....	27
3.5 Zeitintensität der Yogapraxis	31
3.6 Beliebte Yogastile.....	35
3.7 Hauptgründe um Yogapraxis zu beginnen.....	42
3.8 Hauptgründe um Yoga weiterhin zu praktizieren	50
3.9 Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis	58
3.10 Wie und wo wird Yoga praktiziert	66
3.11 Beliebte Yogatrends.....	74
3.11.1 Yoga in der Natur	75
3.11.2 Achtsamkeitsyoga.....	77
3.11.3 Yin Yoga.....	80
3.11.4 HIIT Yoga	82
3.11.5 Business Yoga.....	85
3.12 Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben.....	88
3.13 Was ist notwendig um mit Yoga anzufangen	98
4 Zusammenfassung & Auswertung	106
Quellen.....	110

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Interesse am Begriff Yoga im zeitlichen Verlauf von 2004 bis 2023 bei Google Websuchen .	7
Abbildung 2: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten - Gesamtüberblick	12
Abbildung 3: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten - nach Geschlecht	12
Abbildung 4: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten - nach Altersklassen.....	13
Abbildung 5: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Lebensphase	13
Abbildung 6: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach netto Haushaltseinkommen	14
Abbildung 7: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Berufsgruppe	15
Abbildung 8: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Region	15
Abbildung 9: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Stadt/ Land Wohnumfeld	16
Abbildung 10: Gesundheitszustand nach Trainingsintensität.....	16
Abbildung 11: Allgemeiner Gesundheitszustand nach Yogapraxis	17
Abbildung 12: Gesundheitszustand nach Häufigkeit der Yogapraxis	18
Abbildung 13: Was unter Yoga verstanden wird - Gesamtüberblick.....	19
Abbildung 14: Was unter Yoga verstanden wird - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)	19
Abbildung 15: Was unter Yoga verstanden wird - nach Alterskategorien (Mehrfachnennung)	20
Abbildung 16: Was unter Yoga verstanden wird - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)	20
Abbildung 17: Was unter Yoga verstanden wird - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)	21
Abbildung 18: Was unter Yoga verstanden wird - nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)	21
Abbildung 19: Was unter Yoga verstanden wird - nach Regionen (Mehrfachnennung)	22
Abbildung 20: Was unter Yoga verstanden wird - nach Stadt/ Land Wohnort (Mehrfachnennung)	22
Abbildung 21: Entwicklung Anteil Yoga Praktizierender an der Gesamtbevölkerung von 2014 bis 2023..	23
Abbildung 22: Anzahl Yoga Praktizierender nach Geschlecht im Vergleich 2018 und 2023	24
Abbildung 23: Anteil Yoga Praktizierender nach Alterskategorien.....	24
Abbildung 24: Anteil Yoga Praktizierender nach Lebensphasen von 2014 bis 2023	25
Abbildung 25: Anteil Yoga Praktizierender nach netto Haushaltseinkommen.....	25
Abbildung 26: Anteil Yoga Praktizierender nach Regionen	26
Abbildung 27: Anteil Yoga Praktizierender - nach Stadt/ Land Wohnumfeld.....	26
Abbildung 28: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Geschlecht.....	27
Abbildung 29: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Alterskategorie	27
Abbildung 30: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Lebensphasen.....	28
Abbildung 31: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach netto Haushaltseinkommen	29
Abbildung 32: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Berufsgruppen.....	29
Abbildung 33: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Regionen.....	30
Abbildung 34: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Stand-Land.....	30
Abbildung 35: Zeitintensität je Yogaeinheit.....	31
Abbildung 36: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Geschlecht	31
Abbildung 37: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Alterskategorie	32
Abbildung 38: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Lebensphase	32
Abbildung 39: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach netto Haushaltseinkommen	33
Abbildung 40: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Berufsgruppe	33
Abbildung 41: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Regionen	34
Abbildung 42: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Stadt/ Land Wohnort	34
Abbildung 43: Beliebte Yogastile (Mehrfachnennung möglich)	35
Abbildung 44: Beliebte Yogastile - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)	36
Abbildung 45: Beliebte Yogastile - nach Alter (Mehrfachnennung)	36
Abbildung 46: Beliebte Yoga Stile - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)	37
Abbildung 47: Beliebte Yogastile - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)	38
Abbildung 48: Beliebte Yoga Stile nach Berufsgruppen (Mehrfachnennung)	39

Abbildung 49: Beliebte Yoga Stile nach Regionen (Mehrfachnennung) 40

Abbildung 50: Beliebte Yoga Stile nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung möglich)..... 41

Abbildung 51: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen (Mehrfachnennung) im Vergleich 2014 bis 2023 - Gesamtüberblick 42

Abbildung 52: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)..... 43

Abbildung 53: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Altersklassen (Mehrfachnennung) 44

Abbildung 54: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Lebensphase (Mehrfachnennung) 45

Abbildung 55: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung) 46

Abbildung 56: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung) 47

Abbildung 57: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Regionen (Mehrfachnennung) 48

Abbildung 58: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung) 49

Abbildung 59: Gründe für aktuelle Yogapraxis (Mehrfachnennung) im Vergleich von 2014 bis 2023 50

Abbildung 60: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Geschlecht (Mehrfachnennung) 51

Abbildung 61: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Altersklasse (Mehrfachnennung)..... 52

Abbildung 62: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Lebensphase (Mehrfachnennung) 53

Abbildung 63: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung) . 54

Abbildung 64: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Berufsgruppen (Mehrfachnennung) 55

Abbildung 65: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Regionen (Mehrfachnennung) 56

Abbildung 66: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung) 57

Abbildung 67: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis (Mehrfachnennung) im Vergleich 2014 bis 2023 58

Abbildung 68: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis - nach Geschlecht (Mehrfachnennung) 59

Abbildung 69: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis - nach Altersklasse (Mehrfachnennung) 60

Abbildung 70: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Lebensphase (Mehrfachnennung) 61

Abbildung 71: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung) 62

Abbildung 72: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung) 63

Abbildung 73: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Regionen (Mehrfachnennung) 64

Abbildung 74: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung) 65

Abbildung 75: Ort der Yogapraxis - Gesamtüberblick..... 66

Abbildung 76: Ort der Yogapraxis im Detail (Mehrfachnennung) - Gesamtüberblick..... 66

Abbildung 77: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Geschlechtern (Mehrfachnennung) 67

Abbildung 78: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Altersklassen (Mehrfachnennung) 68

Abbildung 79: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Lebensphase (Mehrfachnennung)..... 69

Abbildung 80: Ort der Yogapraxis im Detail – nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung) 70

Abbildung 81: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)..... 71

Abbildung 82: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Region (Mehrfachnennung)..... 72

Abbildung 83: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung) 73

Abbildung 84: Beliebte Yogastile 74

Abbildung 85: Praxis von Yoga in der Natur - nach Lebensphase..... 75

Abbildung 86: Praxis von Yoga in der Natur - nach netto Haushaltseinkommen..... 76

Abbildung 87: Praxis von Yoga in der Natur - nach Berufsgruppe 76

Abbildung 88: Praxis von Yoga in der Natur - nach Region..... 77

Abbildung 89: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach Lebensphase..... 77

Abbildung 90: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach netto Haushaltseinkommen..... 78

Abbildung 91: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach Berufsgruppe 79

Abbildung 92: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach Region..... 79

Abbildung 93: Praxis von Yin Yoga - nach Lebensphase 80

Abbildung 94: Praxis von Yin Yoga - nach netto Haushaltseinkommen 81

Abbildung 95: Praxis von Yin Yoga - nach netto Haushaltseinkommen 81

Abbildung 96: Praxis von Yin Yoga - nach netto Haushaltseinkommen 82

Abbildung 97: Praxis von HIIT Yoga - nach Lebensphase 83

Abbildung 98: Praxis von HIIT Yoga - nach netto Haushaltseinkommen 83

Abbildung 99: Praxis von HIIT Yoga - nach Berufsgruppe 84

Abbildung 100: Praxis von HIIT Yoga - nach Regionen..... 84

Abbildung 101: Praxis von Business Yoga - nach Lebensphase 85

Abbildung 102: Praxis von Business Yoga - nach netto Haushaltseinkommen 86

Abbildung 103: Praxis von Business Yoga - nach Berufsgruppe 86

Abbildung 104: Praxis von Business Yoga - nach Regionen 87

Abbildung 105: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben (Mehrfachnennung) – Gesamtüberblick..... 88

Abbildung 106: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)..... 89

Abbildung 107: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach Altersklasse (Mehrfachnennung) 90

Abbildung 108: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach Lebensphase (Mehrfachnennung) 92

Abbildung 109: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach netto Haushaltseinkommen
(Mehrfachnennung) 94

Abbildung 110: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)..... 95

Abbildung 111: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben – nach Region (Mehrfachnennung)..... 96

Abbildung 112: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben – nach Stadt/Land Wohnumfeld
(Mehrfachnennung) 97

Abbildung 113: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen (Mehrfachnennung) -
Gesamtüberblick 98

Abbildung 114: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Geschlecht
(Mehrfachnennung) 99

Abbildung 115: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Altersklasse
(Mehrfachnennung) 100

Abbildung 116: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Lebensphase
(Mehrfachnennung) 101

Abbildung 117: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach netto Haushaltseinkommen
(Mehrfachnennung) 102

Abbildung 118: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Berufsgruppe
(Mehrfachnennung) 103

Abbildung 119: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Regionen (Mehrfachnennung)
..... 104

Abbildung 120: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Stadt/ Land
(Mehrfachnennung) 105

Abbildung 121: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen? 106

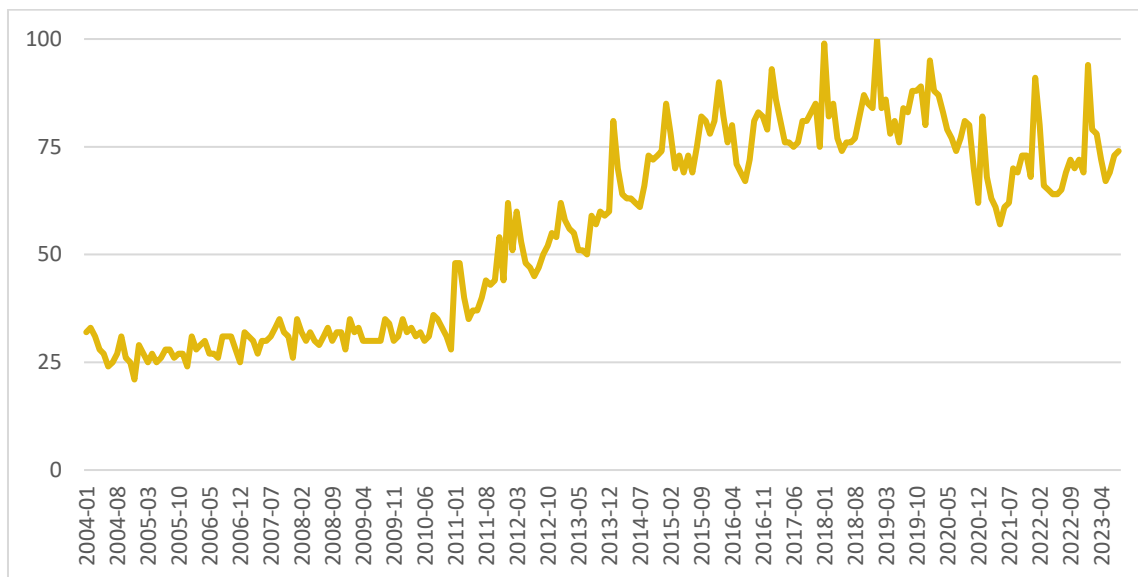
Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Merkmale der Befragten 9

1 Einleitung

Der globale Yogamarkt erreichte im Jahr 2022 einen Wert von 105,9 Mrd. USD und wird voraussichtlich bis 2028 mit einer jährlichen Wachstumsrate von 9 % auf 177,6 Mrd. USD im Jahr 2028 wachsen (Expertmarket Research, 2023). Es ist ein Wachstumsmarkt, der sich spätestens seit den 1960er Jahren auch in Deutschland kontinuierlich aufgebaut hat. Daten von Google Statistics zeigen, wie insbesondere in den letzten 20 Jahren auch das Suchinteresse bei Google Websuchen in Deutschland deutlich zugenommen hat.

Abbildung 1: Interesse am Begriff Yoga im zeitlichen Verlauf von 2004 bis 2023 bei Google Websuchen¹



Quelle: Google Trends (2023)

Das Offline-Yogakurs-Segment machte bis 2019 die Mehrheit des Branchenanteils aus, doch das Online-Yogakurs-Segment wird voraussichtlich bis zum Jahr 2028 mit der schnellsten jährlichen Wachstumsrate expandieren, was auf die COVID-19-Pandemie zurückzuführen ist. In dieser Zeit waren viele Menschen gezwungen zu Hause zu bleiben und von dort zu praktizieren. Das hat zu einer zunehmenden Verlagerung auf Online-Yoga-Kurse geführt, wodurch gleichzeitig verschiedene Online-Yoga-Plattformen inmitten dieser Pandemie entstanden sind. Sie bieten den Vorteil, dass sie bequem zu erreichen sind, wodurch dieses Segmentwachstum deutlich gefördert wurde. Vor allem in Europa hat der Wunsch zu Hause zu trainieren, enorm zugenommen. Außerdem interessieren sich die Menschen zunehmend für Körpergewichtsübungen, Yoga, Pilates und Kampfsportarten, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, was voraussichtlich Wachstumsmöglichkeiten für die Expansion des Segments der Online-Yogakurse bietet. (Expertmarket Research, 2023)

¹ Die Werte geben das Suchinteresse relativ zum höchsten Punkt im Diagramm für die ausgewählte Region im Zeitraum an. 100 steht für die höchste Beliebtheit des Suchbegriffs, 50 bedeutet der Begriff ist halb so beliebt und 0 bedeutet, dass nicht genügend Daten vorliegen.

Im vorliegenden Bericht werden die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage zum Stand der Yogapraktizierenden in Deutschland vorgestellt. Es wurden verschiedene Aspekte einer Yogapraxis aufgegriffen und sie in Beziehung zu sozioökonomischen und -demografischen Faktoren gesetzt. Der Bericht setzt den Fokus darauf die Ausrichtung der Yogapraktizierenden in Deutschland besser zu verstehen und insbesondere Yogalehrenden die Möglichkeit zu geben, sich entsprechend der aktuellen Gegebenheiten mit ihren Angeboten auszurichten. Es wird u. a. erläutert was unter dem Begriff Yoga verstanden wird, wie viele Menschen Yoga praktizieren, welche wahrgenommenen Effekte eine Praxis auf den Körper hat und welche Yogatrends sowie -stile beliebt sind. Auch wurde darauf eingegangen, wo und wie heute bevorzugt praktiziert wird.

Die Darstellung der Untersuchungsergebnisse erfolgt unter Betrachtung folgender soziodemografischer- und ökonomischer Faktoren:

1. Gesamtüberblick

Darstellung des generellen Praxisverhaltens je sozioökonomischen und -demografischen Faktor

2. Geschlechter

Darstellung des Praxisverhaltens bei Männern und Frauen

3. Altersklasse

Darstellung des Praxisverhaltens in unterschiedlichen Altersklassen

4. Lebensphase

Darstellung des Praxisverhaltens in unterschiedlichen Lebensphasen

5. Einkommen

Darstellung des Praxisverhaltens in unterschiedlichen netto Haushaltseinkommensklassen

6. Beruf

Darstellung des Praxisverhaltens in unterschiedlichen Berufsgruppen

7. Regionen

Darstellung des Praxisverhaltens in den Nielsegebieten²

8. Stadt/ Land Wohnumfeld

Darstellung des Praxisverhaltens unterschieden nach städtischen oder ländlichen Wohnumfeld

² Nielsegebiete ist eine Aufteilung aller Bundesländer nach bestimmten Kriterien. Dabei werden die Länder zusammengefasst, bei denen die Marktgegebenheiten wie Kaufkraft und Konsumverhalten ähnlich sind. Der Zweck dieser Aufteilung besteht darin, das unterschiedliche Konsumverhalten der Verbraucher und andere volkswirtschaftliche Phänomene (insbesondere die durchschnittliche Kaufkraft) nach Regionen aufzuteilen.

2 Methodenbeschreibung

Die Feldarbeit wurde in der Zeit zwischen dem 11.05.2023 und 22.05.2023 von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer*innen (BYV) durchgeführt. Die Grundgesamtheit dieser Untersuchung umfasst Männer und Frauen im Alter von 18-74 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland. Der Umfang dieser Gesamtheit beträgt ca. 58.554.000 Personen (deutschsprachige Bevölkerung). Daraus wurde eine repräsentative Stichprobe im Umfang von ca. 2.000 Personen gezogen.

Dieser Untersuchung liegt methodisch eine Quotenstichprobe zugrunde. Die Ermittlung der Quoten erfolgte auf der Basis amtlicher Statistiken (Mikrozensus 2021) sowie eigener Berechnungen. Zur Gewährleistung einer repräsentativen Stichprobe werden die Merkmale Geschlecht, Alter, Bundesland, Ortsgröße, Haushaltsgröße und Schulbildung des Haushaltsvorstandes quotiert. Die Befragung der Panel-Teilnehmer erfolgte anhand eines strukturierten Fragebogens per CAWI (Computer Assisted Web Interview), also Online. Das Interview ist mobile friendly programmiert, kann also auch auf dem Smartphone oder Tablet verwendet werden.

In der nachstehenden Übersicht sind die Merkmale der Befragten (IST-Wert) den vorgegebenen Quoten (SOLL-Wert) gegenübergestellt. Mögliche Abweichungen zwischen den IST- und SOLL-Strukturen werden durch ein mehrstufiges Optimierungsverfahren ("iterative Gewichtung") ausgeglichen. Dies kann dazu führen, dass sich für gleiche Absolut-Werte unterschiedliche Prozent-Werte ergeben.

Tabelle 1: Merkmale der Befragten

	Soll- wert* (%)	Anzahl	%
Geschlecht			
<i>Männer</i>	50	1008	50
<i>Frauen</i>	50	1003	50
Alter			
<i>18 – 29 Jahre</i>	18	362	18
<i>30 – 39 Jahre</i>	18	368	18
<i>40 – 49 Jahre</i>	17	336	17
<i>50 – 59 Jahre</i>	22	444	22
<i>60 – 69 Jahre</i>	18	364	18
<i>70 – 74 Jahre</i>	7	137	7

Haushaltsgröße			
1 Personen-Haushalte	22	442	22
2 Personen-Haushalte	38	756	38
3 Personen-Haushalte	18	372	19
4 Personen-Haushalte	16	320	16
5 Personen-Haushalte und mehr	6	121	6
Ortsgröße			
bis 4.999 Einw.	14	282	14
5.000 bis 19.999 Einw.	26	533	27
20.000 bis 99.999 Einw.	28	555	28
100.000 bis 499.999 Einw.	15	298	15
500.000 Einw. und mehr	17	344	17
Schulbildung des Haushaltsvorstandes			
Volks-/Hauptschule mit/ ohne Lehre	25	507	25
Höhere Schule ohne Abitur	31	623	31
Abitur/Hochschulreife	19	374	19
Abgeschl. Studium	25	507	25
Nielsen Gebiete			
Nord-West (I) <i>(Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen)</i>	16	324	16
NRW (II)	21	428	21
Mitte-West (IIIA) <i>(Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland)</i>	14	278	14
Baden-Wttgb.(IIIB)	13	269	13
Bayern (IV)	16	322	16
Berlin (V)	5	90	4
Nord-Ost (VI) <i>(Mecklenburg-Vorp., Brandenburg, Sachsen-Anhalt)</i>	8	153	8
Mitte-Ost (VII) <i>(Sachsen, Thüringen)</i>	7	147	7
BASIS (100 %)		2011	100

* Soll-Wert: basiert auf amtlicher Statistik

Auf Grundlage des aktuellen Mikrozensus werden für jeden GfK eBUS® die Teilnehmer aus dem Accesspanel der GfK SE ("askGfK") per Quota-Auswahl angefiltert. Die Probanden werden per E-Mail zur Befragung

eingeladen und erhalten zusätzlich auf ihrer Eingangsseite zu "askGfK" die Mitteilung, dass ein Fragebogen zur Verfügung steht.

Zur Gewährleistung eines aus soziodemographischer Sicht ausgewogenes Samples wurde eine ausgewogene Mischung von Online- und Offline-Rekrutierungsverfahren verwendet:

- Persönliche Rekrutierung über Interviewer
- Rekrutierung per Telefon (CATI) nach Interviews mit einem Grundlagen-Sample, welches die Bevölkerung repräsentiert
- Rekrutierung über verschiedene Kooperationspartner im Internet (Internet-Provider, Benutzerportale, Gemeinschaften etc.)

Für die endgültige Auswertung standen netto 2.011 Fragebögen zur Verfügung, deren Inhalt nach entsprechender Vorbereitung vercodet und in die Datenbank übernommen wurde. Die EDV-Auswertung erfolgte auf leistungsfähigen Arbeitsplatzcomputern mit Quantum Software in der Ad hoc Produktion der GfK SE.

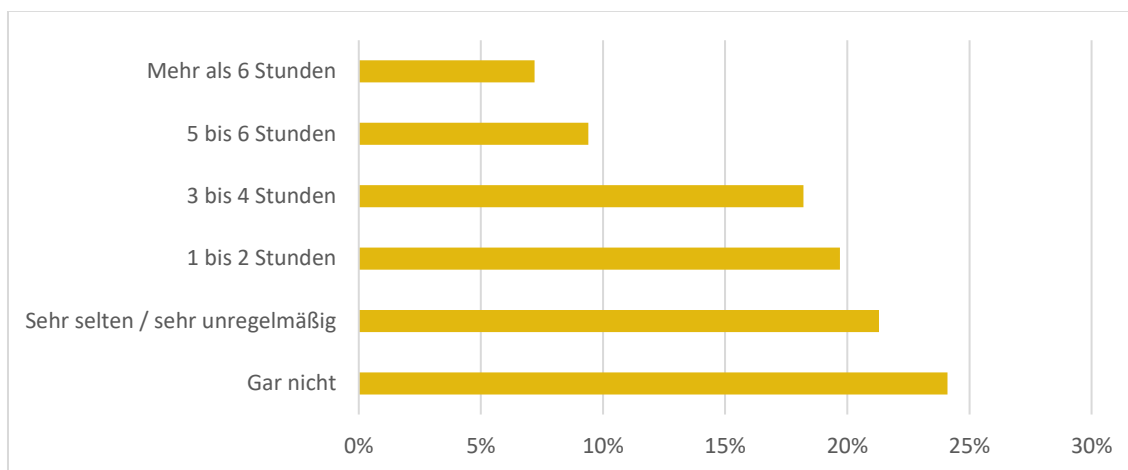
Zur Sicherstellung eines hohen Standards an Datenqualität ergreift die GfK SE vor der Auswertung der erhobenen Daten umfangreiche, gezielte Kontrollmaßnahmen. Dies sind sowohl individuelle Kontrollen auf Personenebene (Double-Opt-in Registrierung, Plausibilitätschecks, Konsistenzchecks von persönlichkeitskonstanten Merkmalen, "Faker-Checks" nach Loginverhalten) als auch automatisierte Kontrollen (Herkunftsüberwachung, Panel-Blacklist-Abgleich, Doubletten-Check, Spam-/Ausfallkontrolle). Darüber hinaus laufen im Hintergrund verschiedene Programme, die die Interview- bzw. Antwortqualität prüfen (Speeder-Check, Straightlining etc.), Doppelteilnahmen an Studien unterbinden und das Teilnehmer-Engagement verifizieren.

3 Ergebnisse nach soziodemografischen & -ökonomischen Merkmalen

3.1 Häufigkeit sportlicher Aktivitäten und Gesundheitszustand

Entsprechend der vorliegenden Auswertung praktizieren 54,6 % der Befragten regelmäßig Sport (mehr als eine Stunde pro Woche) - das entspricht 1098 Personen. Davon machen 37 % mehr als drei Stunden pro Woche Sport. Knapp ein Viertel der Befragten (24 %) machen gar keinen Sport.

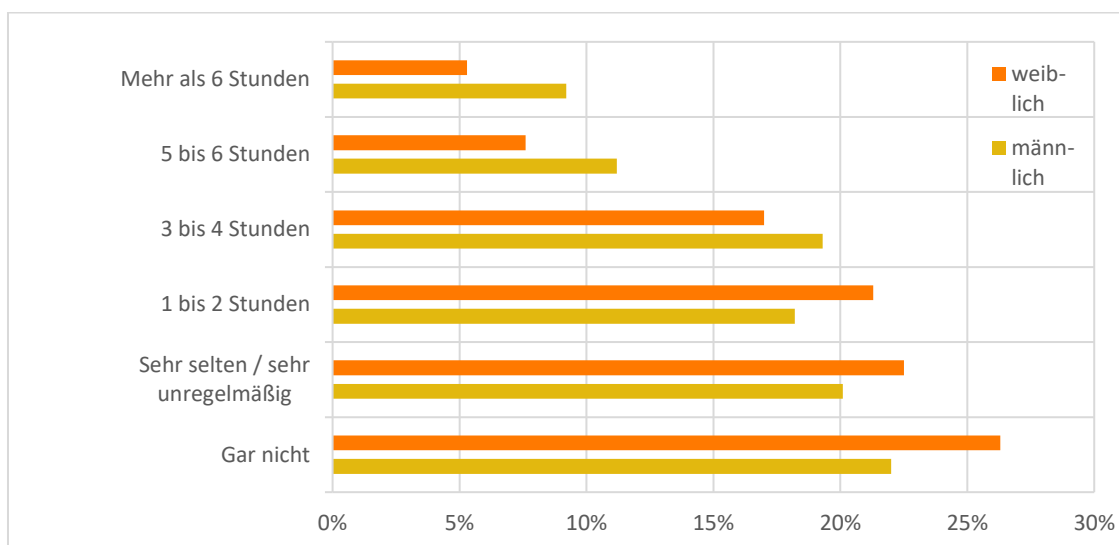
Abbildung 2: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten - Gesamtüberblick



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Hinblick auf die Geschlechter sind Männer etwas aktiver als Frauen. Knapp 40 % der Männer trainieren mehr als 3 Stunden pro Woche, wohingegen das auf 30 % der Frauen zutrifft.

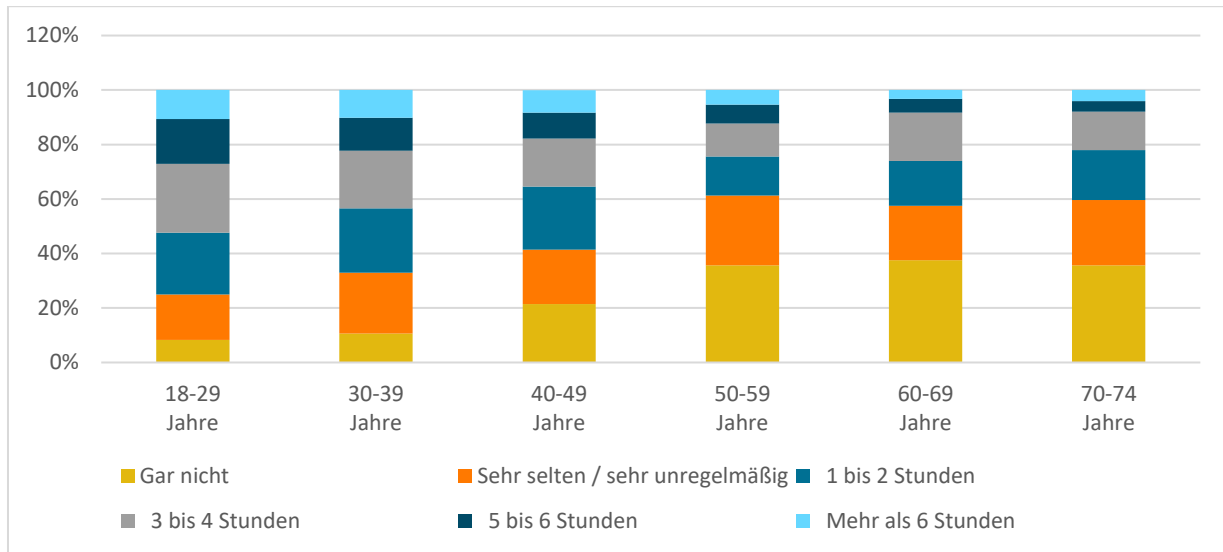
Abbildung 3: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten - nach Geschlecht



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Vergleich der Altersgruppen fällt auf, dass Menschen ab 50 Jahren deutlich weniger trainieren. Während in der Alterskategorie 18 bis 29 Jahre nur 8 % angeben gar keinen Sport zu machen, trifft das in der Alterskategorie 70 bis 74 Jahre auf 39 % zu. 24 % gaben zudem in dieser Alterskategorie an, sehr selten und eher unregelmäßig zu trainieren. Das heißt, 60 % der Befragten im Alter zwischen 70 und 74 Jahren machen sehr wenig bis gar keinen Sport. Ein ähnliches Bild zeichnet sich in der Alterskategorie 50 bis 59 sowie 60 bis 69 Jahren ab. Die sportlich aktivste Alterskategorie sind die 18 bis 29-jährigen.

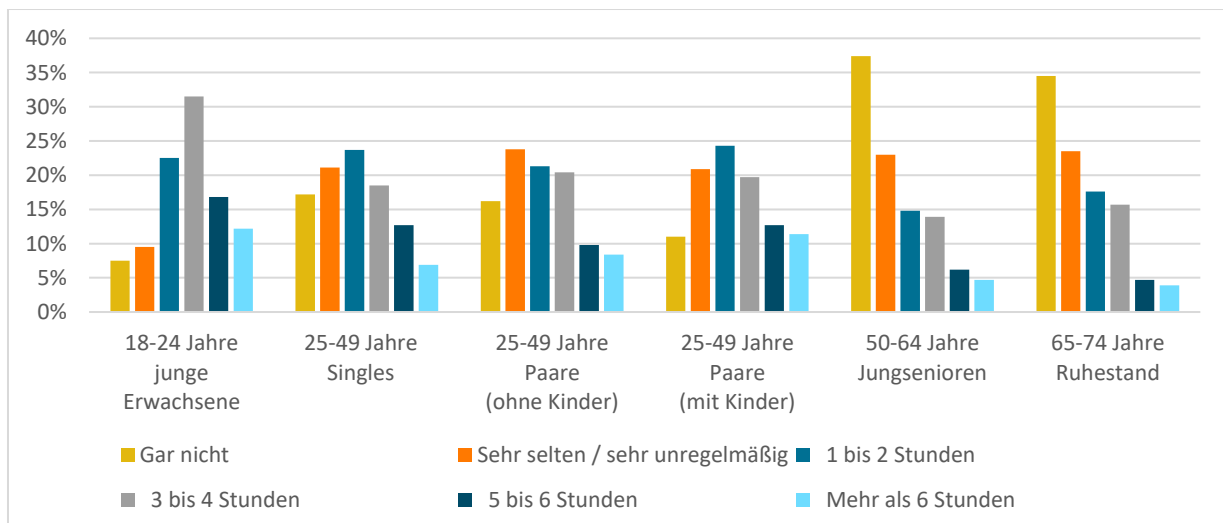
Abbildung 4: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten - nach Altersklassen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch nach Lebensphasen betrachtet fällt auf, je älter die Menschen werden desto weniger sind sie sportlich aktiv. Paare mit Kinder trainieren dagegen etwas häufiger (68 % trainieren min. eine Stunde pro Woche) als Paare ohne Kinder (59 % trainieren min. eine Stunde pro Woche). Bei den Singles trainieren auch 63 % mindestens einmal wöchentlich. Die aktivsten Sportler sind junge Erwachsene.

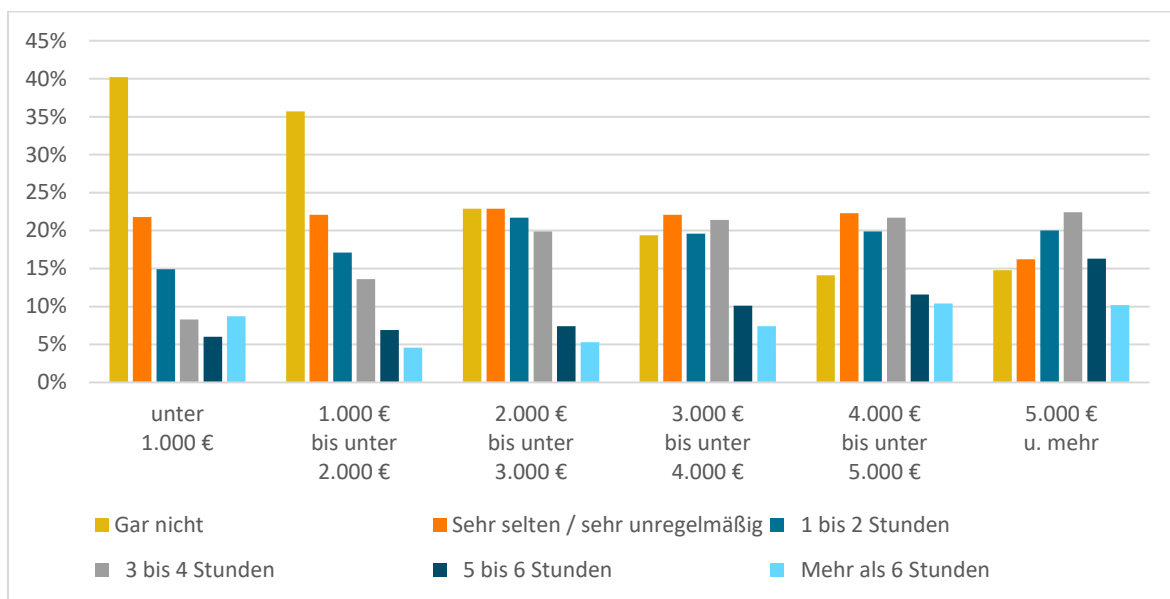
Abbildung 5: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Vergleich des Haushalts-Nettoeinkommens gibt es einen deutlichen Unterschied je nach Einkommenshöhe. Je geringer das Einkommen desto weniger Sport wird getrieben. So wird in 40 % der Haushalte mit einem Netto Haushaltseinkommen von unter 1.000 € angegeben, dass sie gar keinen Sport ausüben. Bei Haushalte mit einem Einkommen von mehr als 4.000 € sind das lediglich 14 %. Das heißt, je höher das Einkommen desto mehr Sport wird praktiziert. 70 % der Haushalte mit einem Einkommen von mehr als 5.000 € geben an regelmäßig Sport zu machen. Davon machen 20 % ein bis zwei Stunden die Woche Sport, 22 % drei bis vier Stunden pro Woche, 16 % fünf bis sechs Stunden und 10 % sogar mehr als sechs Stunden pro Woche.

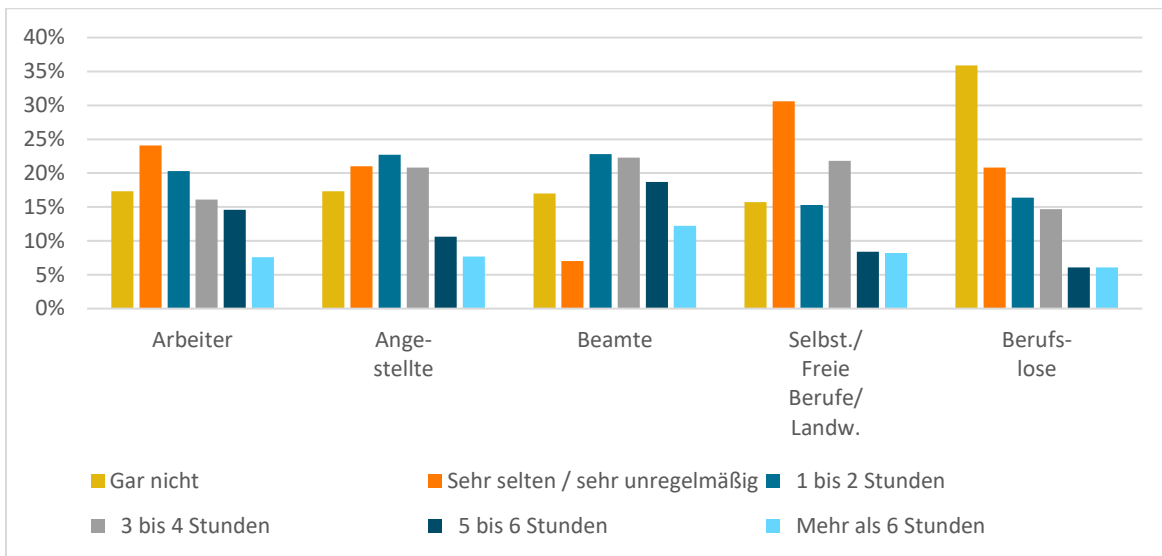
Abbildung 6: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Berufsgruppen betrachtet gaben 36 % der Berufslosen an gar keinen Sport zu machen, während dies nur auf 15 % bis 17 % der Befragten in den anderen Berufsgruppen zutrifft. Die höchste Häufigkeit haben Beamte – hier gaben 77 % an, dass sie regelmäßig (mindestens einmal pro Woche) Sport machen.

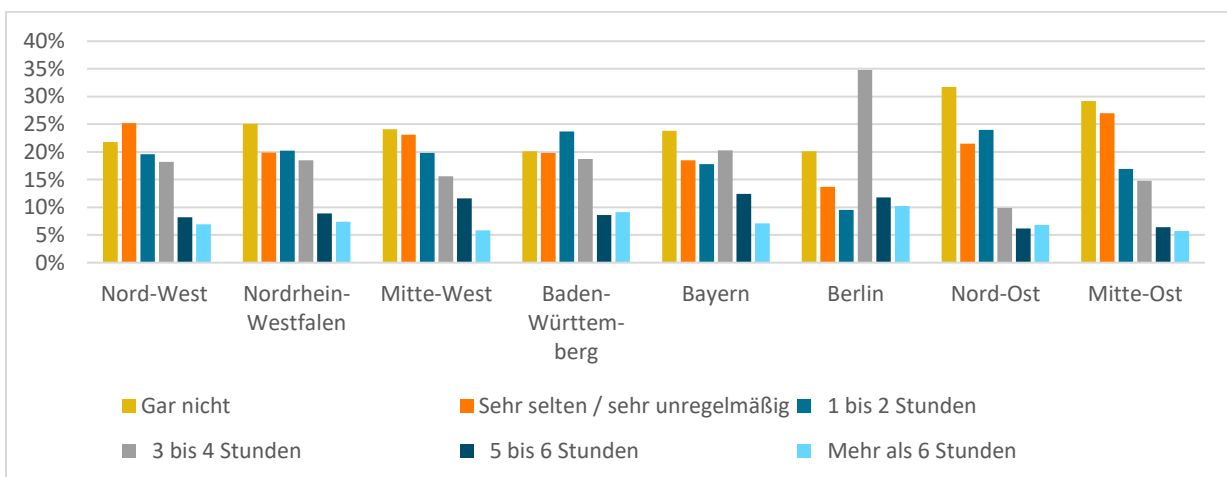
Abbildung 7: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Berufsgruppe



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im regionalen Vergleich fällt auf, dass in den neuen Bundesländern tendenziell etwas weniger Sport getrieben wird als in den Alten. So gaben knapp 32 % der Befragten in der Region Nord-Ost und rund 30 % der Region Mitte-Ost an nie Sport zu machen. In den anderen Regionen verhält sich die sportliche Aktivität ähnlich. Im Mittel gaben 56 % der anderen Regionen an regelmäßig zu trainieren. Hervorsticht die Trainingsintensität der Berliner. Rund 35 % der Befragten gaben an, dass sie 3 bis 4 Stunden wöchentlich sportlich aktiv sind.

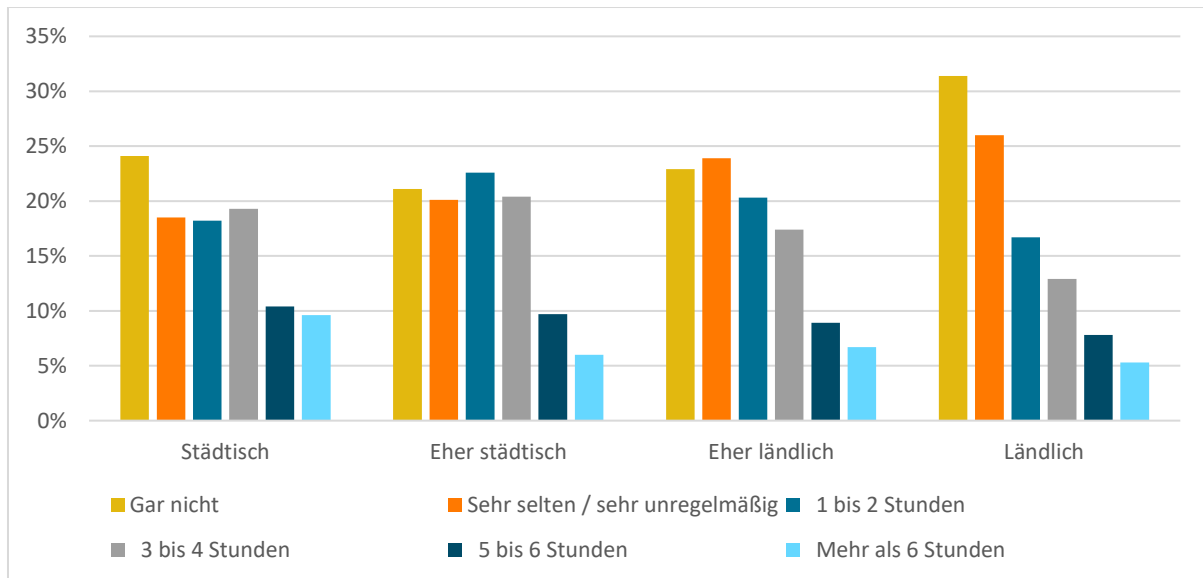
Abbildung 8: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Region



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Stadt/ Land Vergleich gibt es in ländlichen Gegenden eine Tendenz dazu weniger Sport zu machen als im städtischen Raum.

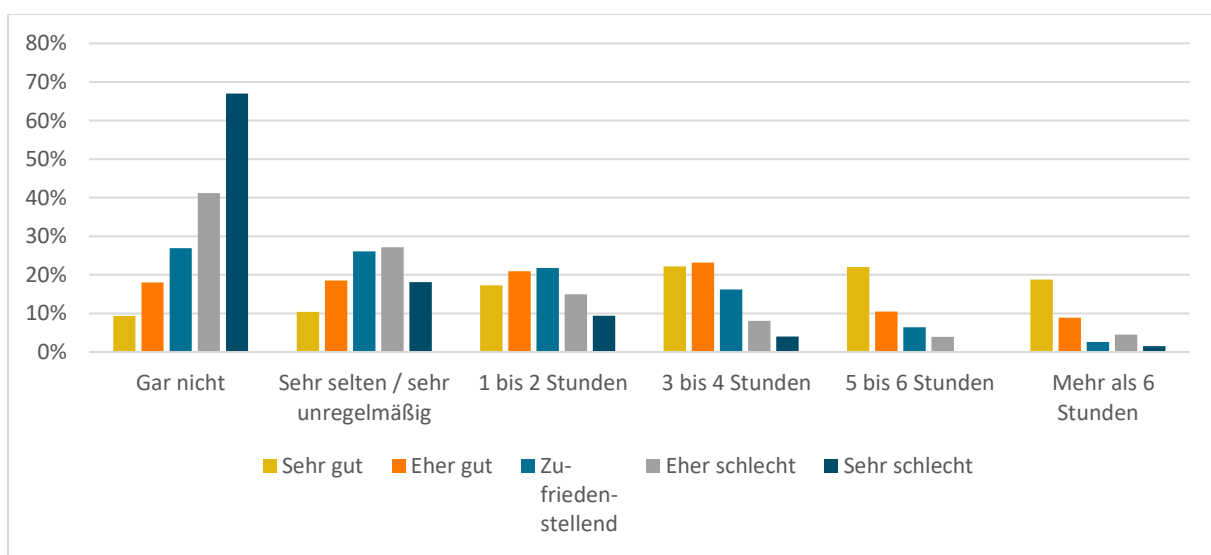
Abbildung 9: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten – nach Stadt/ Land Wohnumfeld



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Entsprechend der Umfrageergebnisse hängt auch die Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustandes mit der Trainingsintensität zusammen. 67 % der Personen, die angaben gar keinen Sport zu machen, bewerten ihren Gesundheitszustand als sehr schlecht. Dagegen bewerten 80 % der Personen, die angaben regelmäßig Sport zu machen, ihren Gesundheitszustand als sehr gut.

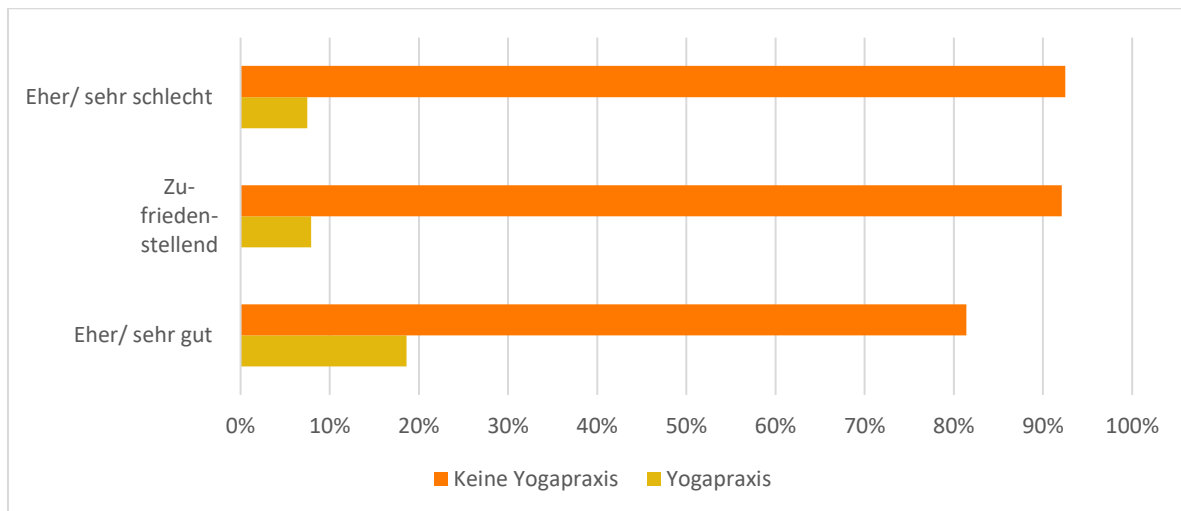
Abbildung 10: Gesundheitszustand nach Trainingsintensität



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der folgenden Abbildung ist dargestellt wie die Befragten ihren eigenen Gesundheitszustand einschätzen und ob sie Yoga praktizieren. In der Befragung haben 318 Personen ihren Gesundheitszustand als eher/ sehr schlecht eingeordnet. Von diesen Personen praktizieren lediglich 8 % Yoga. 700 Personen schätzen ihren Gesundheitszustand als zufriedenstellend ein, davon praktizieren ebenfalls nur 8 % Yoga. Von den 994 Personen die ihren Gesundheitszustand als eher/ sehr gut einordnen, praktizieren dagegen 19 % Yoga.

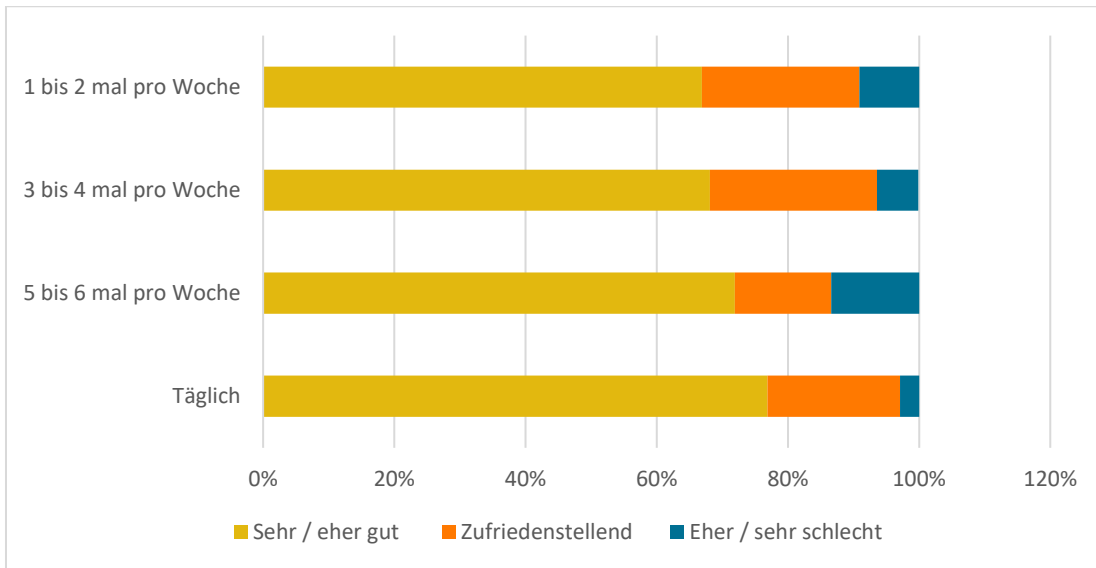
Abbildung 11: Allgemeiner Gesundheitszustand nach Yogapraxis



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Wer regelmäßig praktiziert, schätzt seinen Gesundheitszustand insgesamt als eher gut ein. Je häufiger pro Woche praktiziert wird, desto besser wird auch der eigene Gesundheitszustand bewertet. 67 % der Personen die angaben, ein bis zwei Mal wöchentlich Yoga zu praktizieren, schätzen ihren Gesundheitszustand bereits als eher/ sehr gut. 77 % der Personen, die angaben täglich zu praktizieren schätzen ihren Gesundheitszustand ebenfalls als eher/ sehr gut ein – eine Erhöhung um 10 Prozentpunkten.

Abbildung 12: Gesundheitszustand nach Häufigkeit der Yogapraxis

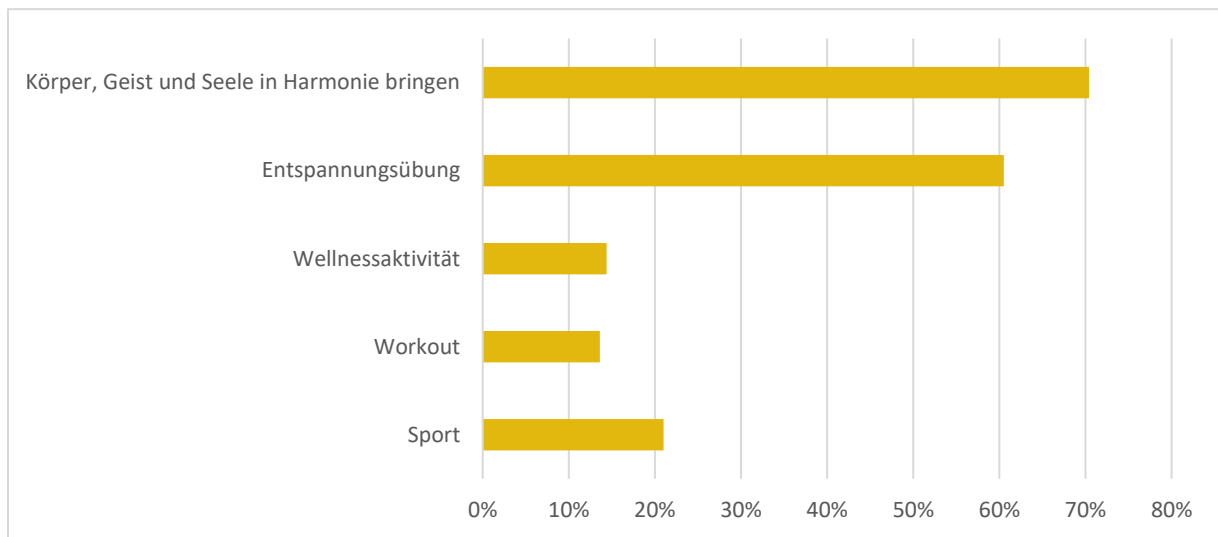


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.2 Was unter dem Begriff Yoga verstanden wird

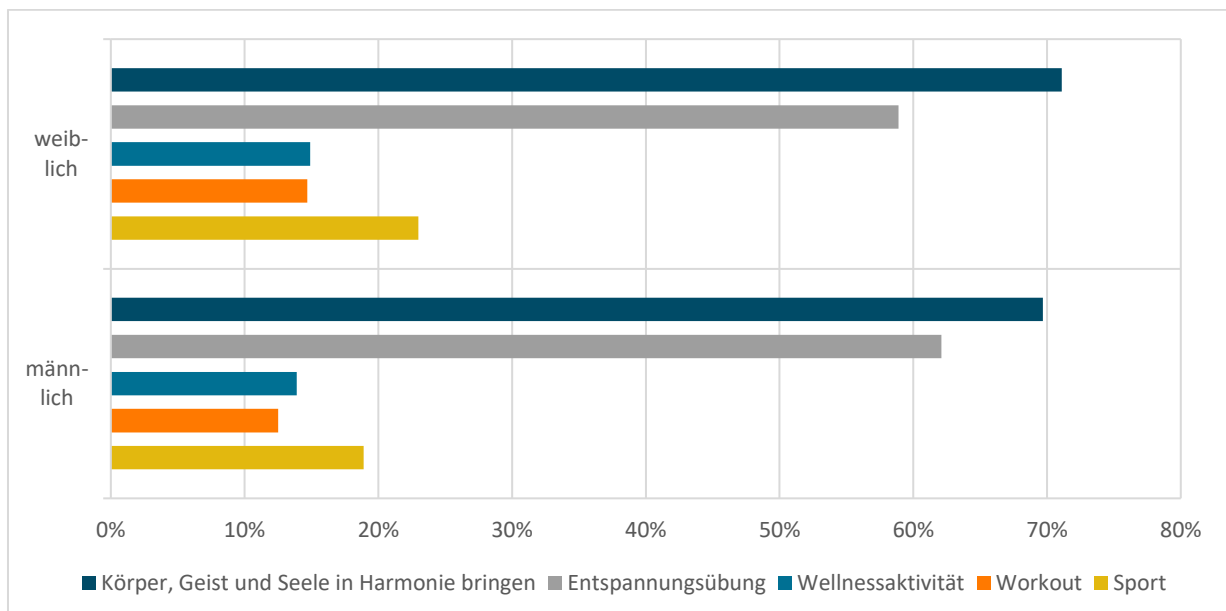
70 % der Befragten verstehen Yoga als eine Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. 60 % sehen es als eine Entspannungsübung und 22 % verstehen darunter Sport. Weitere 14 % sehen darin eine Wellnessaktivität oder ein Workout. Diese Einteilung wird sowohl von Frauen als auch von Männern ähnlich vorgenommen.

Abbildung 13: Was unter Yoga verstanden wird - Gesamtüberblick



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

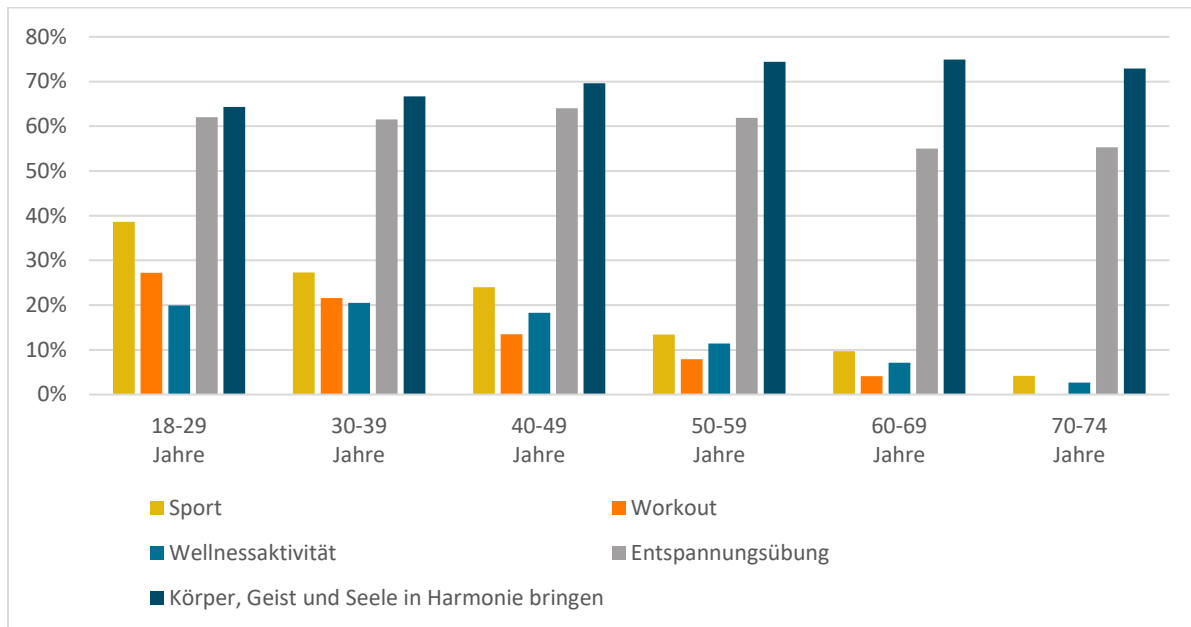
Abbildung 14: Was unter Yoga verstanden wird - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

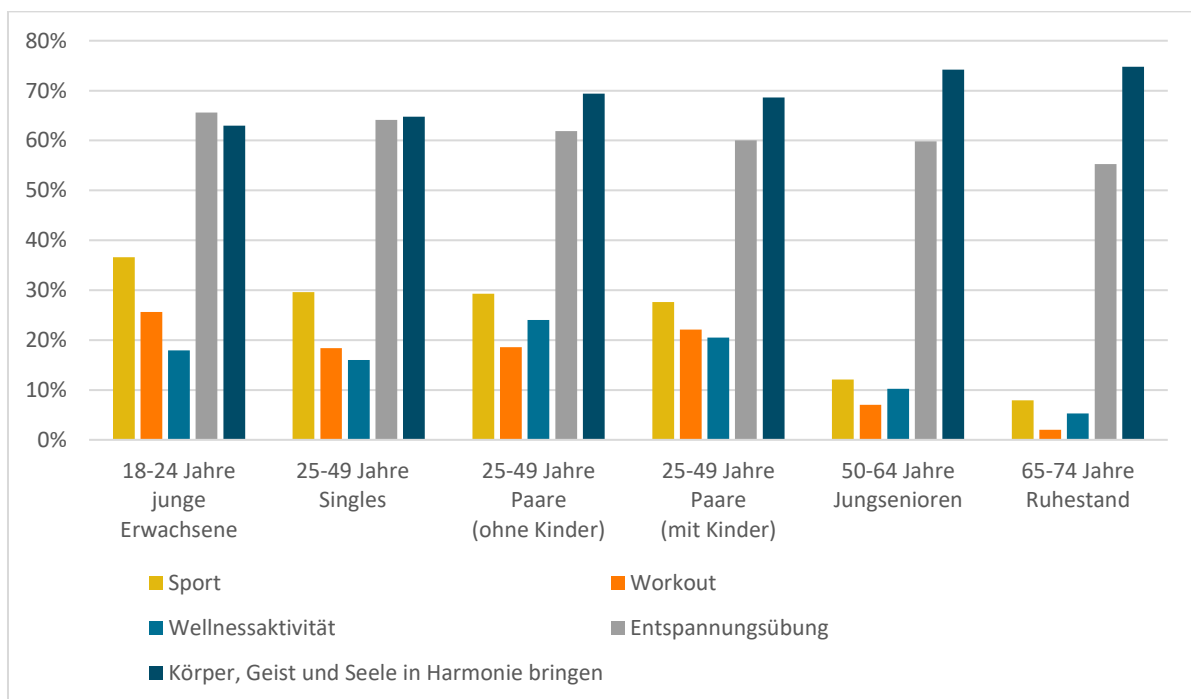
Nach Alterskategorien und Lebensphasen unterschieden, ordnen jüngere Menschen Yoga eher noch zusätzlich im Bereich der sportlichen Aktivitäten ein als Ältere. So gaben 39 % der 18 bis 29-jährigen an, dass sie unter Yoga auch Sport verstehen. In der Alterskategorie 70 bis 74 Jahre stimmen dem nur 4 % der Befragten zu. Ähnlich verhält es sich in der Unterscheidung nach Lebensphasen.

Abbildung 15: Was unter Yoga verstanden wird - nach Alterskategorien (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

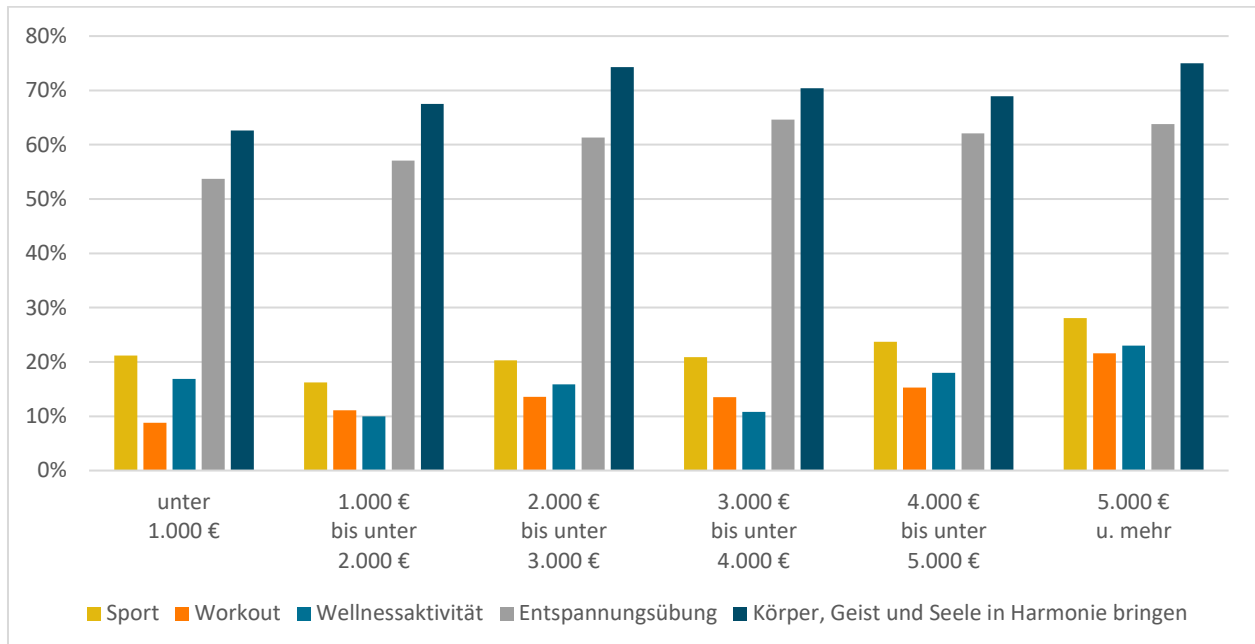
Abbildung 16: Was unter Yoga verstanden wird - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach dem netto Haushaltseinkommen, scheint es bei Personen mit einem höheren Einkommen (ab 4.000 €) eine Tendenz dafür zu geben, Yoga ebenfalls verstärkt als eine sportliche Aktivität einzuordnen.

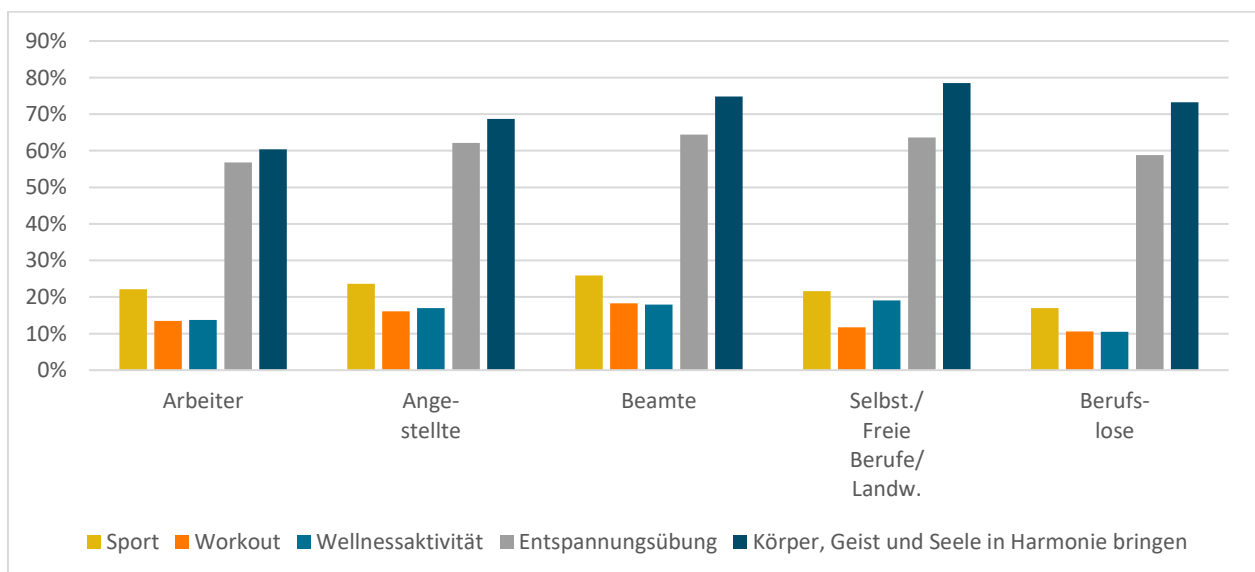
Abbildung 17: Was unter Yoga verstanden wird - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach Berufsgruppen gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Berufsgruppen.

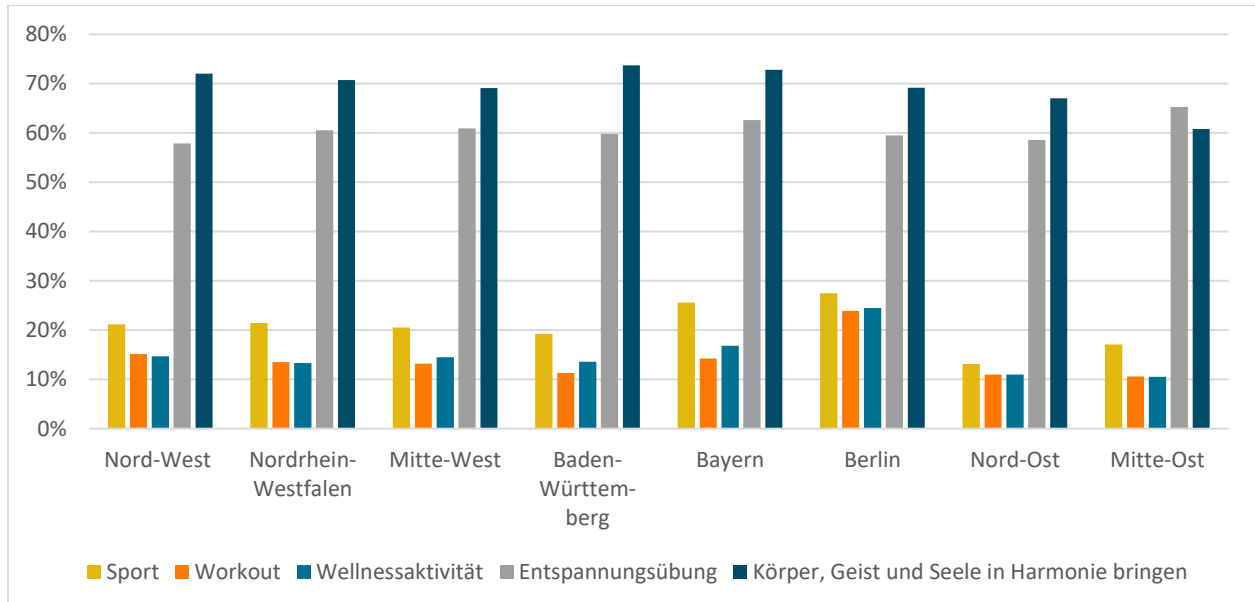
Abbildung 18: Was unter Yoga verstanden wird - nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch betrachtet nach Regionen gibt es keine signifikanten Unterschiede. Lediglich in der Region Berlin scheint Yoga tendenziell etwas stärker auch dem Sport zugeordnet zu werden.

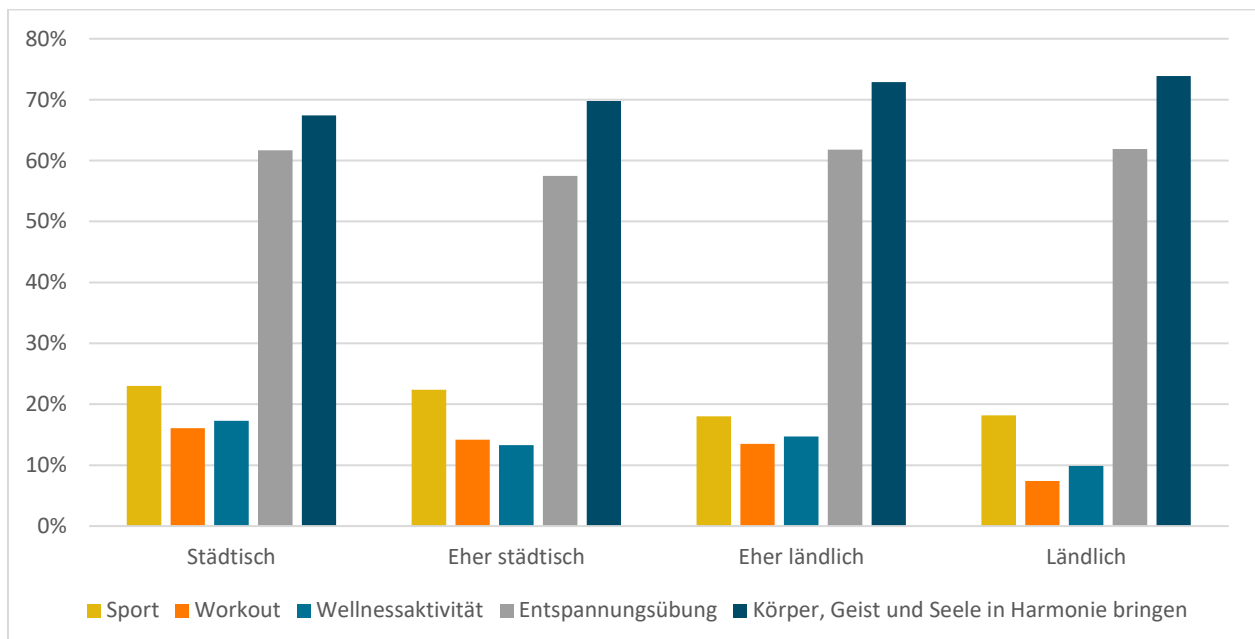
Abbildung 19: Was unter Yoga verstanden wird - nach Regionen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Unterscheidung nach dem Wohnort besteht Einigkeit darüber, dass der Begriff Yoga vor allem für eine Praxis steht, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und zudem entspannend wirkt. Deutlich untergeordnet wird die Einschätzung des sportlichen Aspekts.

Abbildung 20: Was unter Yoga verstanden wird - nach Stadt/ Land Wohnort (Mehrfachnennung)

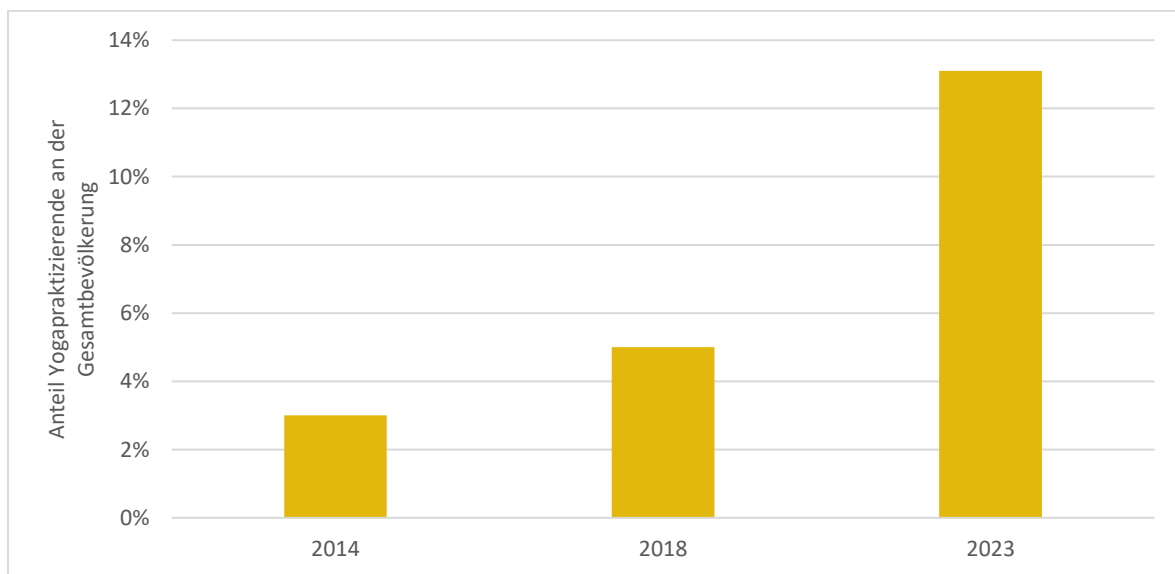


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.3 Stand der Yogapraktizierenden in Deutschland

In der aktuellen Befragung gaben 263 Personen an, dass sie derzeit Yoga praktizieren - das entspricht einem Anteil von 13 %. Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung (aktuell 84,4 Mio.³) entspricht das etwa 11 Millionen Menschen in Deutschland. Laut einer Umfrage des BDY praktizierten im Jahr 2014 erst 3 % (entspricht ca. 2,42 Mio.) und im Jahr 2018 lediglich 5 % der Befragten (entspricht ca. 4,15 Mio.) Yoga (BDY, 2018). Das heißt, innerhalb von knapp 10 Jahren hat sich die Anzahl der Yoga Praktizierenden vervierfacht.

Abbildung 21: Entwicklung Anteil Yoga Praktizierender an der Gesamtbevölkerung von 2014 bis 2023



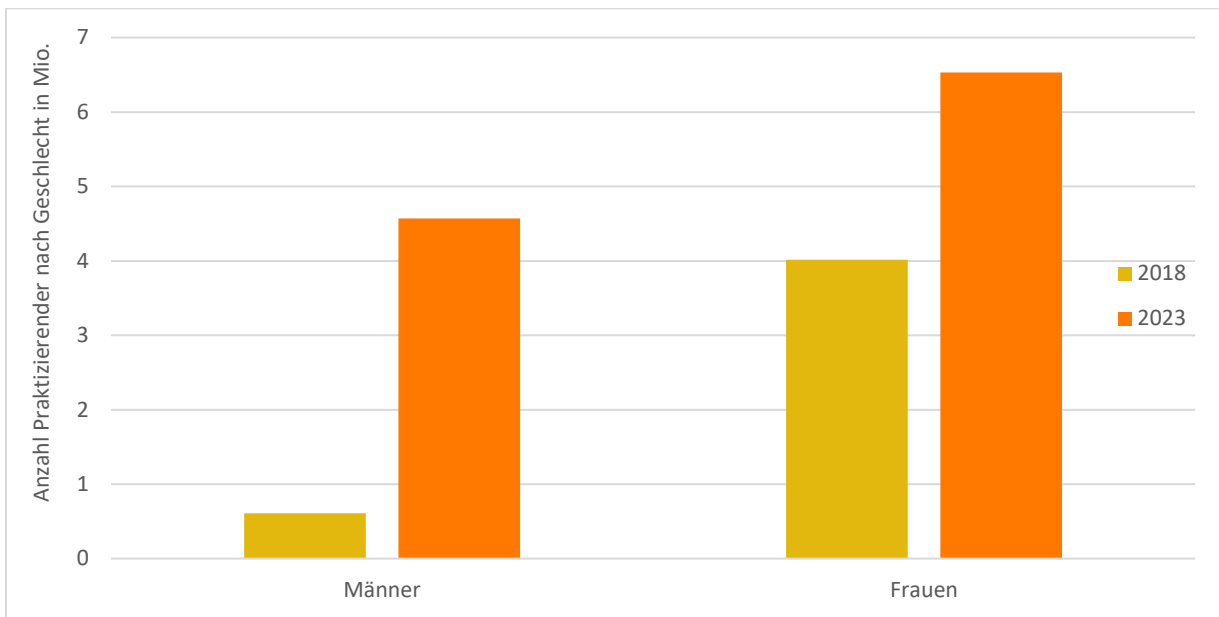
Quelle: BDY (BDY, 2018) und eigene Darstellung des Berufsverbandes Yoga Vidya für 2023

Das Institut für Demoskopie fragt ebenfalls in regelmäßigen Abständen Sport- und Freizeitaktivitäten der deutschen Bevölkerung ab. Unterschieden wird dabei nach einer regelmäßigen und einer unregelmäßigen Praxis. Demnach praktizierten im Jahr 2018 regelmäßig 2,64 Mio. Menschen (4 %) und im Jahr 2022 ungefähr 3,37 Mio. Menschen (5 %). Wird die unregelmäßige und die regelmäßige Praxis zusammengekommen, praktizierten 9,24 Mio. Menschen im Jahr 2018 und 11,74 Mio. Menschen im Jahr 2022 Yoga (Institut für Demoskopie Allensbach, 2022). Beide Ergebnisse lassen einen deutlichen Trend in der Zunahme der Yogaaktivität in Deutschland erkennen, und decken sich mit den Ergebnissen vom BDY und BYV.

Auch bei den Geschlechtern zeigt sich, dass Männer zunehmend Interesse an Yoga entwickeln. Während im Jahr 2018 nur 1,5 % der befragten Männer angaben Yoga zu praktizieren, hat sich dieser Anteil im Jahr 2023 auf 10 % erhöht. Das entspricht aktuell etwa 4,57 Mio. Männern in Deutschland. Bei den Frauen gab es in den letzten 5 Jahren ebenfalls eine Zunahme an Praktizierenden. Dieser stieg von 4,53 Mio. im Jahr 2018 auf 6,53 Mio. im Jahr 2023.

³ Vgl. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/_inhalt.html

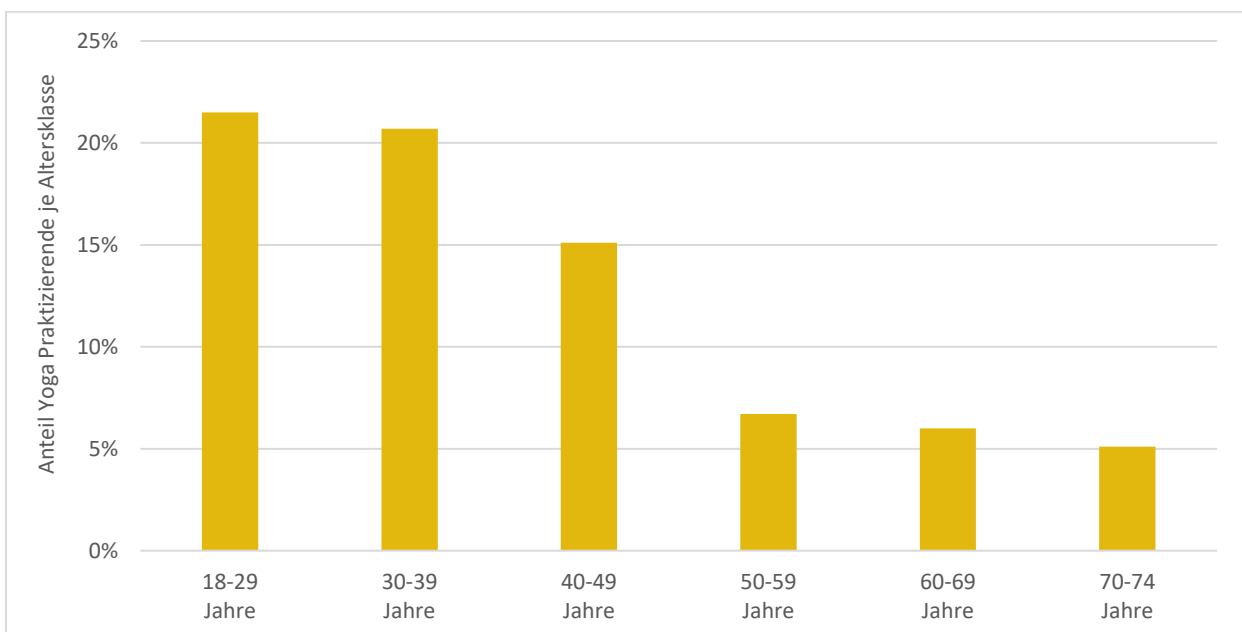
Abbildung 22: Anzahl Yoga Praktizierender nach Geschlecht im Vergleich 2018 und 2023



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Besonders beliebt ist Yoga aktuell bei jungen Menschen. Sowohl in der Alterskategorie von 18 bis 29 Jahren als auch in der Kategorie von 30 bis 39 Jahren ist der Anteil mit jeweils mehr als 20% der Befragten im Vergleich zu den anderen Alterskategorien sehr hoch.

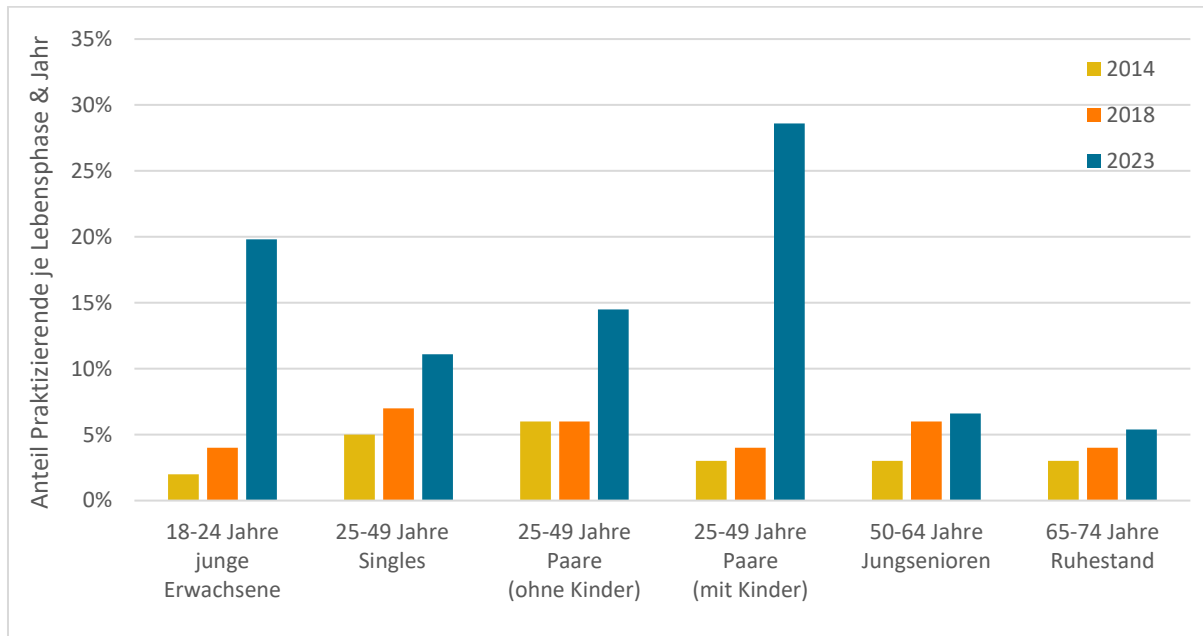
Abbildung 23: Anteil Yoga Praktizierender nach Alterskategorien



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Eine deutliche Entwicklung in der Yogapraxis gab es in den letzten Jahren bei Menschen mit Kindern. So gaben in der aktuellen Umfrage 26 % der Befragten mit Kindern an, Yoga zu praktizieren. Während dies nur 8,4 % der Personen ohne Kinder angaben.

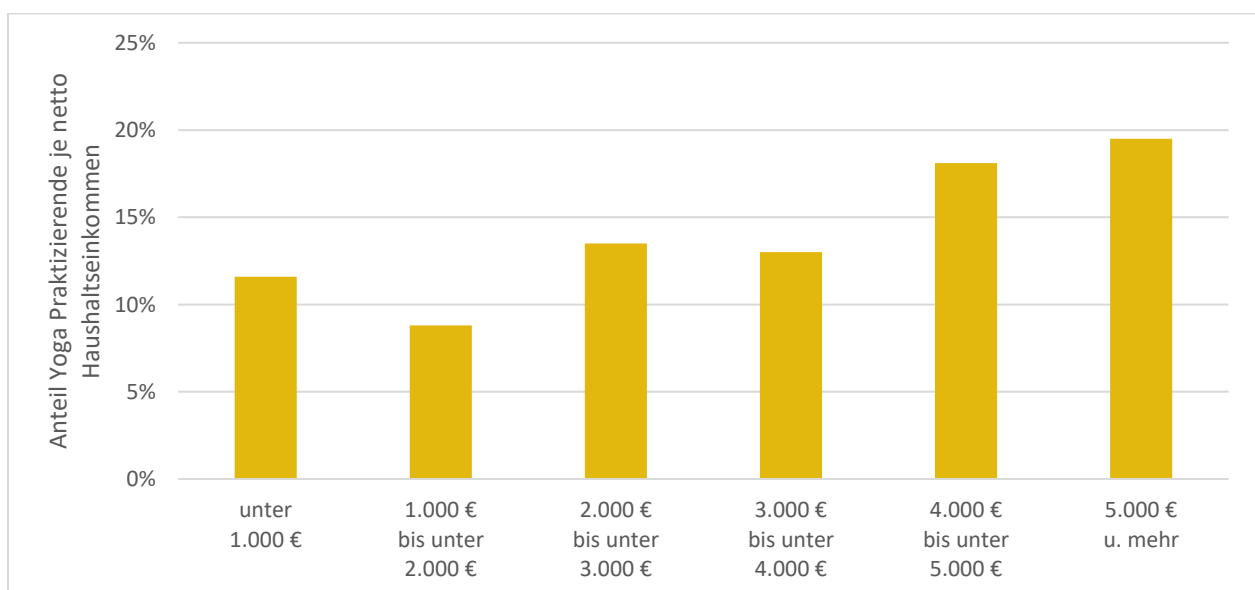
Abbildung 24: Anteil Yoga Praktizierender nach Lebensphasen von 2014 bis 2023



Quelle: Daten für 2014 & 2018 (BDY, 2022) und eigene Darstellung des Berufsverbandes Yoga Vidya für 2023

Befragte mit einem hohen Haushaltsnettoeinkommen praktizieren ebenfalls vermehrt Yoga. Der höchste Anteil mit knapp 20 % liegt bei Personen mit einem netto Haushaltseinkommen über 5.000 €.

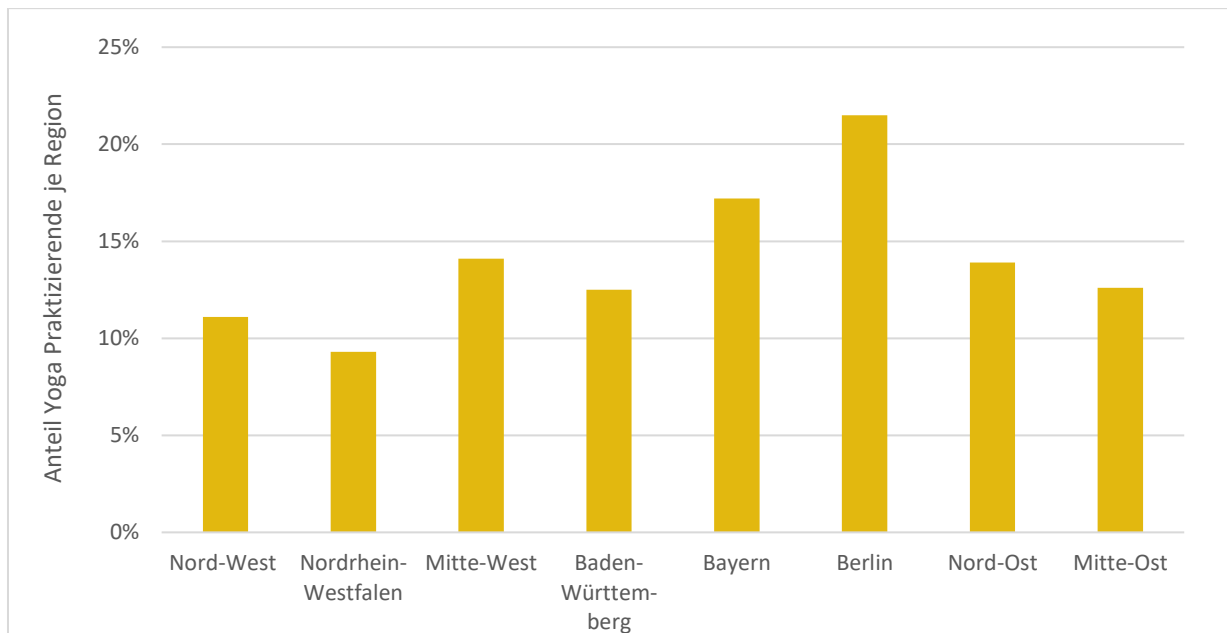
Abbildung 25: Anteil Yoga Praktizierender nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Sehr beliebt ist Yoga in Berlin. Hier liegt der Anteil an Praktizierenden bei 22 %. Aber auch in den Regionen Bayern mit 17 % und Mitte-West mit einem Anteil von 14 % besteht großes Interesse an Yoga.

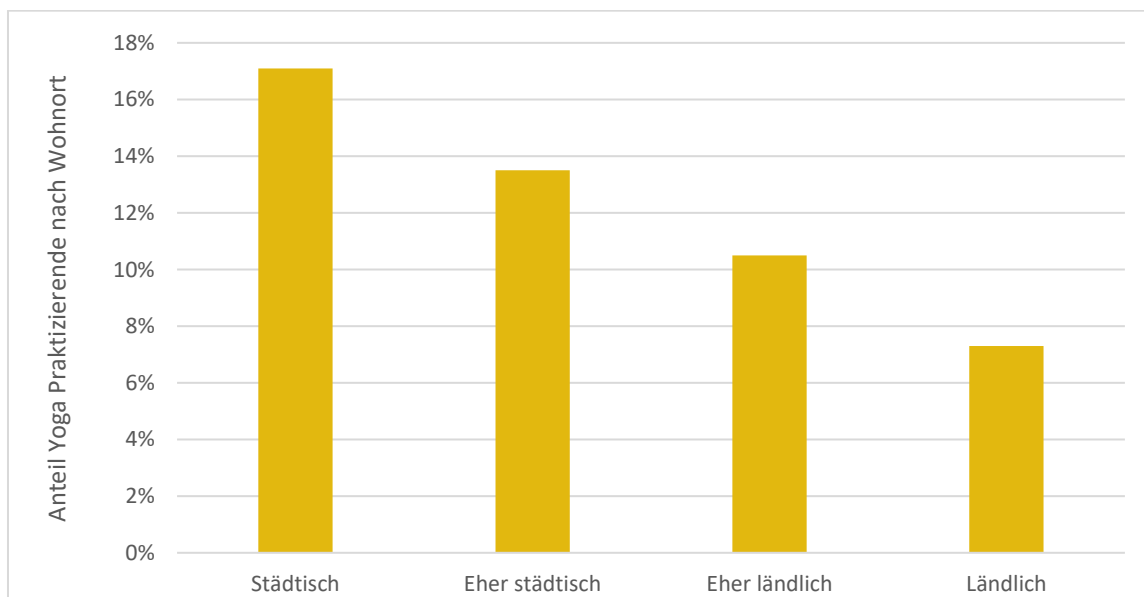
Abbildung 26: Anteil Yoga Praktizierender nach Regionen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach dem Wohnort wird deutlich, dass der Anteil von Yogapraktizierenden in Städten oder städtisch geprägten Wohngegenden deutlich höher ist. So liegt der Anteil von Yogapraktizierenden in Städten bei 17 %, während er in ländlichen Gegenden lediglich bei 7 % liegt.

Abbildung 27: Anteil Yoga Praktizierender - nach Stadt/ Land Wohnumfeld

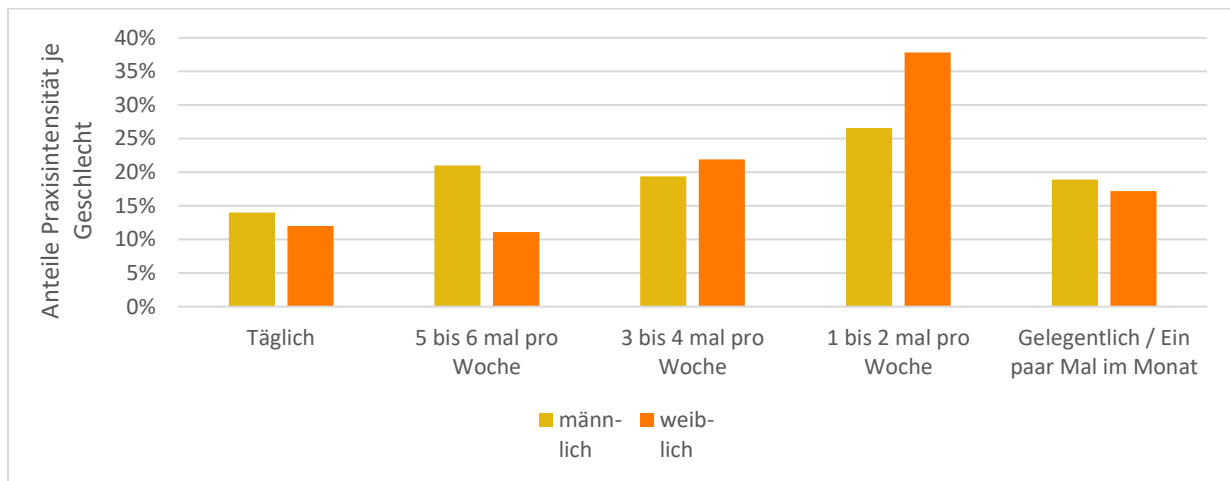


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.4 Regelmäßigkeit der Yogapraxis

Von den Personen, die angaben Yoga zu machen, praktizieren 82 % regelmäßig. Am beliebtesten ist es sowohl bei Männern (27 % der Befragten) als auch bei Frauen (38 % der Befragten) ein bis zwei Mal pro Woche zu praktizieren. Das entspricht 2,5 Mio. Frauen und 1,2 Mio. Männern. Täglich praktizieren 0,6 Mio. Männer und 0,8 Mio. Frauen.

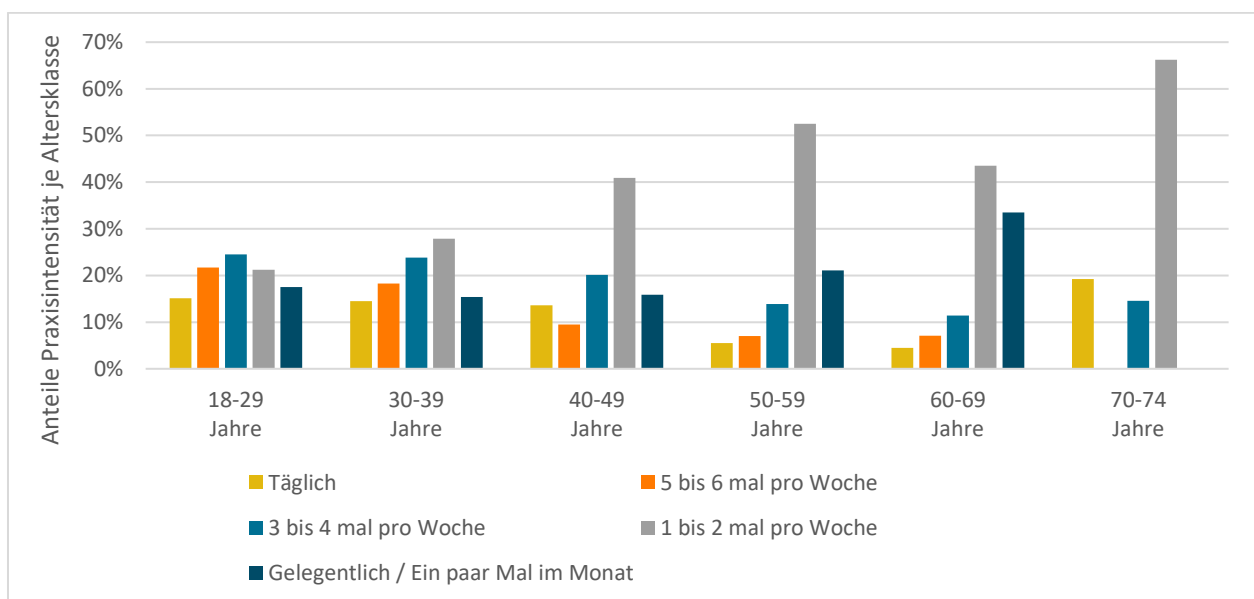
Abbildung 28: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Geschlecht



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch in der Unterscheidung nach Alterskategorien wird deutlich, dass die meisten Menschen ein bis zwei Mal pro Woche Yoga praktizieren. Nur die Jüngeren der Alterskategorie 18 bis 29 Jahren haben eine erhöhte Regelmäßigkeit. So praktizieren 25 % der Befragten (0,8 Mio.) dieser Kategorie mindestens drei bis vier Mal die Woche und 22 % (0,7 Mio.) sogar fünf bis sechs Mal wöchentlich.

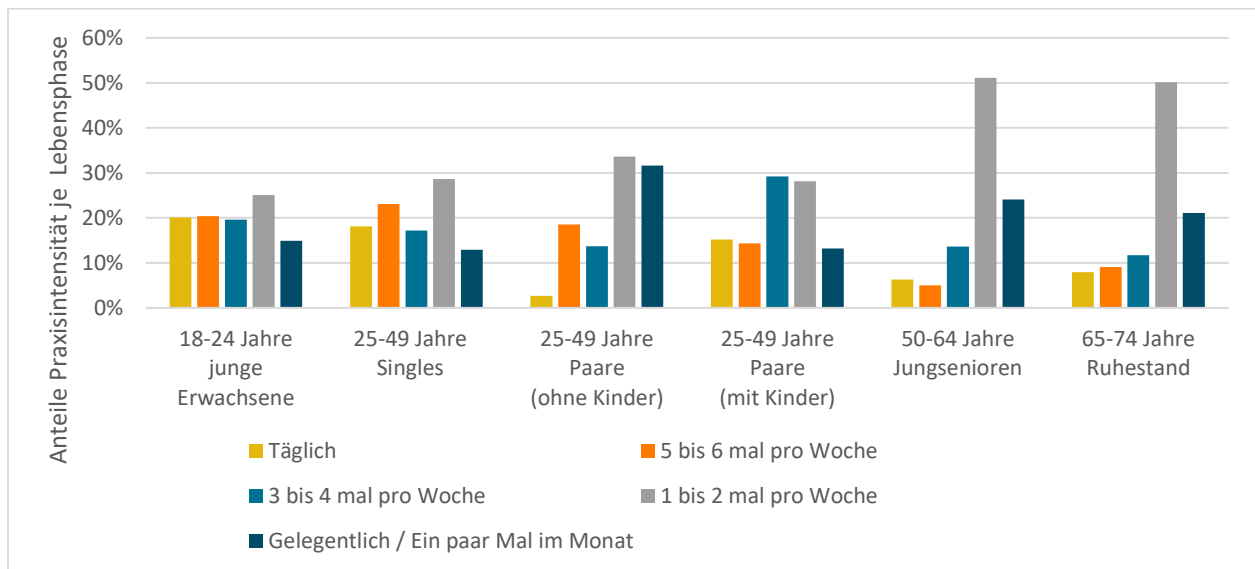
Abbildung 29: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Alterskategorie



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterteilt nach Lebensphasen wird wieder deutlich, dass junge Erwachsene sowie Personen mit Kindern verstärkt praktizieren. 40 % der 18 bis 24-jährigen praktizieren mindestens fünfmal pro Woche. Das entspricht 0,6 Mio. Personen. Auch in der Lebensphase 25 bis 49 Jahre (ledig, ohne Kinder) wird von 41 % der Befragten mindestens 5-mal pro Woche praktiziert. Das entspricht ebenfalls 0,6 Mio. Menschen. In der Lebensphase 25 bis 49 Jahre (Paar mit Kindern) praktizieren 29 % der Befragten drei bis vier Mal pro Woche sowie 28 % mindestens einmal wöchentlich. Zusammen ergibt das 2,5 Mio. Personen. In der Lebensphase ab 50 (Jungsenioren und Ruhestand) wird vorwiegend einmal pro Woche praktiziert. Das ergibt zusammen 1,24 Mio. Personen.

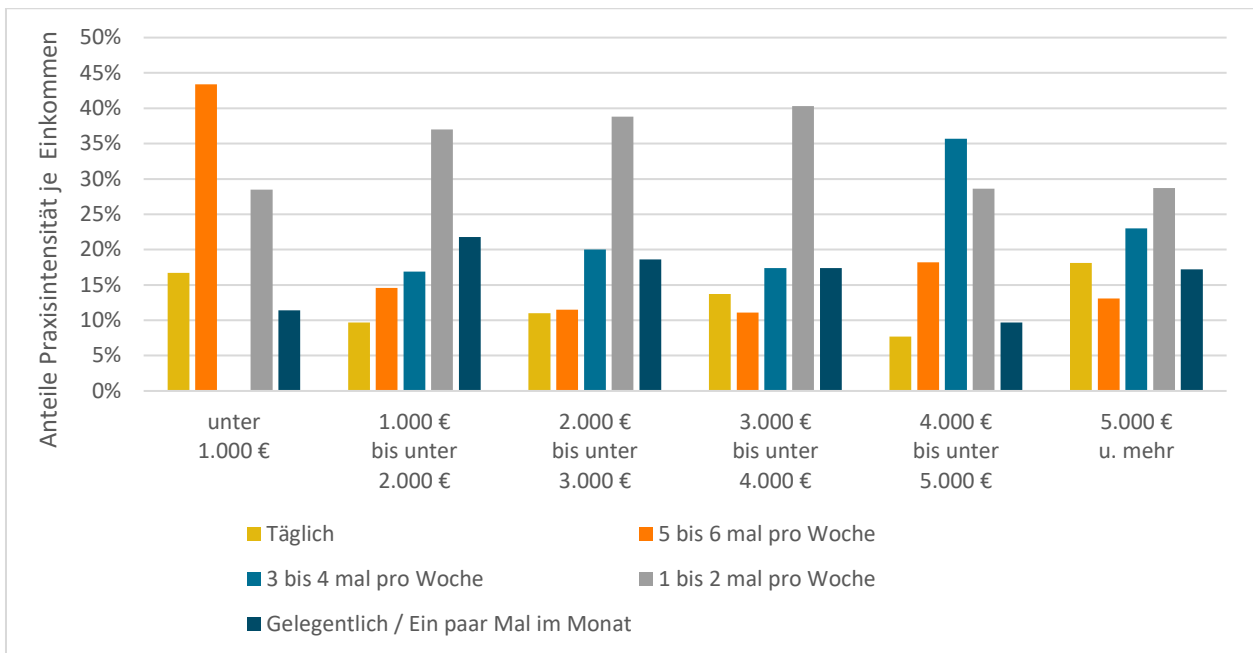
Abbildung 30: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Lebensphasen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach dem netto Haushaltseinkommen fällt zum einen auf, je höher das Einkommen desto häufiger wird praktiziert. So praktizieren 36 % der Befragten (0,5 Mio.) mit einem Einkommen ab 4.000 € drei bis vier Mal pro Woche und ab einem Einkommen von 5.000 € sind es 23 % (0,5 Mio.). Der Anteil von täglich Praktizierenden ist bei einem Einkommen ab 5.000 € mit 18 % ebenfalls am höchsten. Zum anderen wird aber auch bei Menschen mit einem geringen Einkommen häufiger praktiziert als bei denjenigen mit einem mittleren Einkommen.

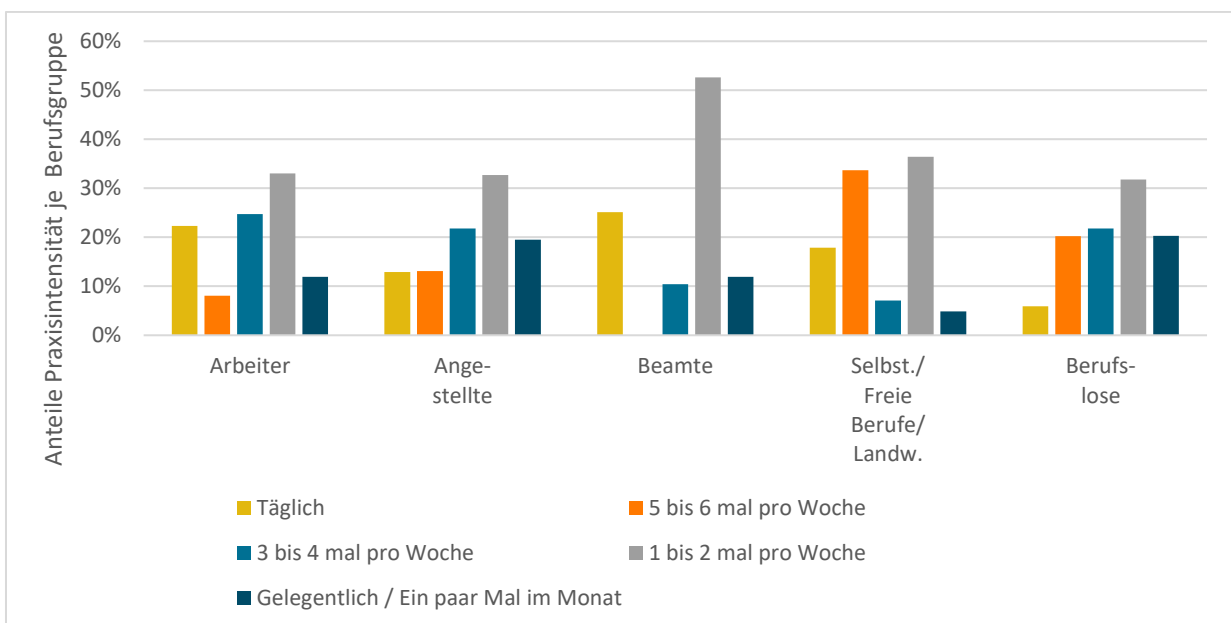
Abbildung 31: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterteilt nach Berufsgruppen wird wieder deutlich, dass in der Regel ein bis zwei Mal pro Woche praktiziert wird. Vor allem Beamte bevorzugen diese Regelmäßigkeit - hier liegt der Anteil bei 53 %. Aber auch der Anteil an täglich Praktizierenden ist bei ihnen mit 25 % am höchsten. 34 % der Selbstständigen praktizieren fünf bis sechs Mal pro Woche. Auch bei den Berufslosen lässt sich eine erhöhte Praxisintensität erkennen.

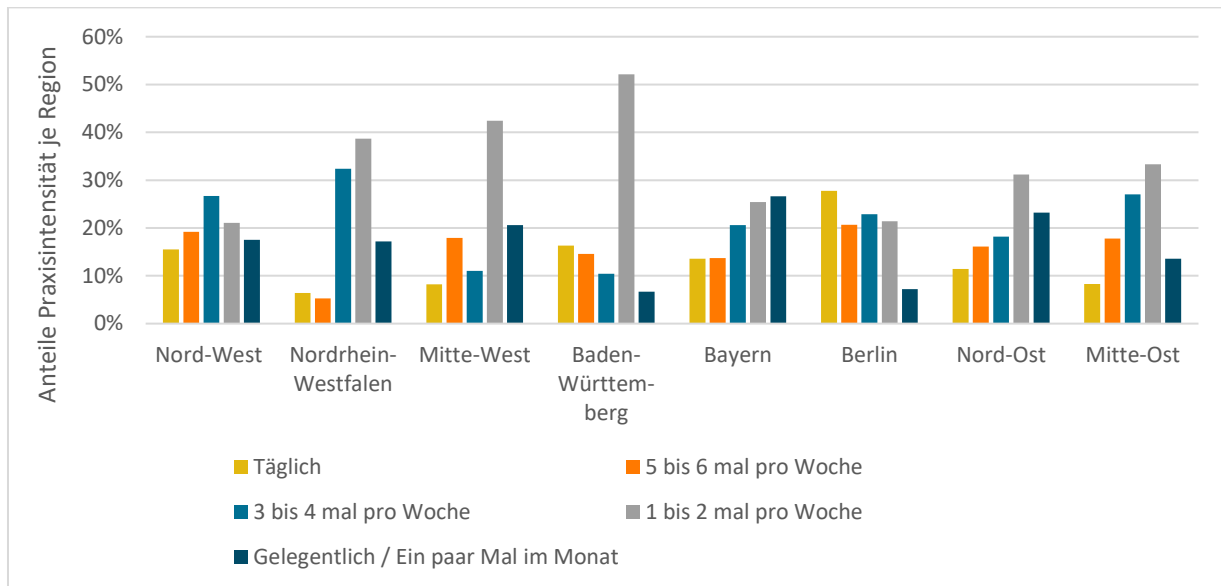
Abbildung 32: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Berufsgruppen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In den Regionen sticht ebenfalls Berlin mit einer erhöhten Regelmäßigkeit hervor. Hier praktizieren 28 % der Befragten täglich, 21 % fünf bis sechs Mal wöchentlich und 23 % drei bis vier Mal pro Woche.

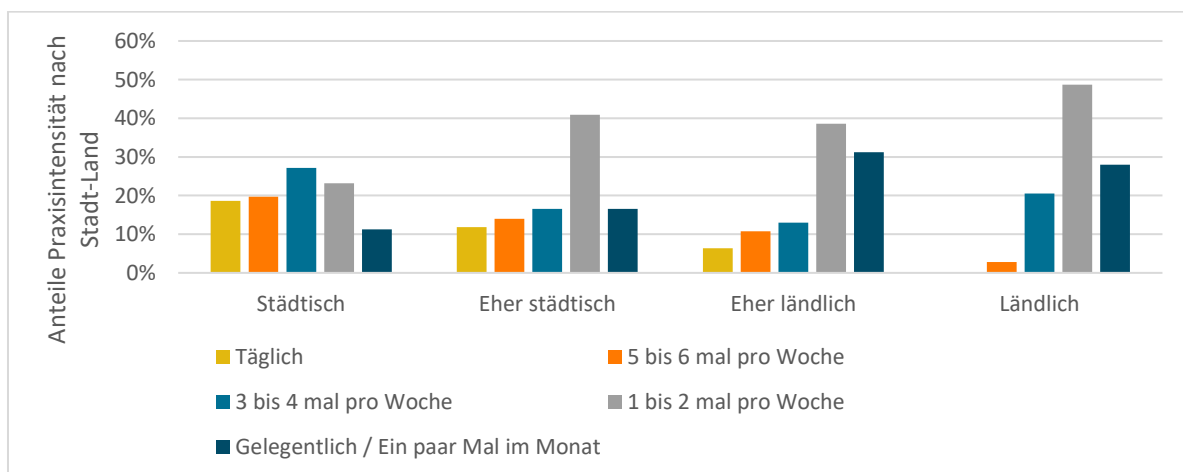
Abbildung 33: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Regionen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Generell wird in Städten intensiver und häufiger praktiziert als in ländlichen Gebieten. 87 % (7,13 Mio.) der Befragten, die städtisch geprägt (netto: eher städtisch und städtisch) wohnen, praktizieren regelmäßig. Davon praktizieren 16 % (1,14 Mio.) täglich, 17 % (1,21 Mio.) fünf bis sechs Mal wöchentlich, 23 % (1,64 Mio.) drei bis vier Mal in der Woche und 30 % (2,14) ein bis zwei Mal pro Woche. Von den Personen die ländlich geprägt (netto: eher ländlich und ländlich) wohnen, praktizieren auch 70 % (2,04 Mio.) regelmäßig, die wöchentliche Intensität ist allerdings geringer. Nur 4,3 % (0,09 Mio.) praktizieren täglich, 8,1 % (0,17 Mio.) praktiziert fünf bis sechs Mal in der Woche, 16 % (0,33 Mio.) praktiziert drei bis vier Mal pro Woche und 42 % (0,86 Mio.) praktiziert ein bis zwei Mal in einer Woche.

Abbildung 34: Regelmäßigkeit der Yogapraxis - nach Stadt-Land

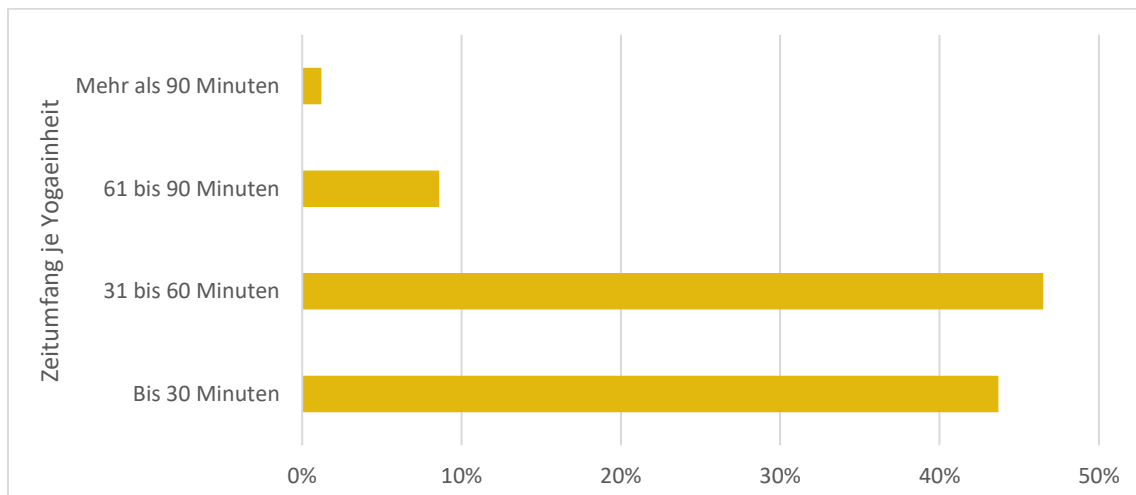


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.5 Zeitintensität der Yogapraxis

Bei der Zeitintensität zeigt sich deutlich über alle Merkmale hinweg, dass die meisten Befragten (90%) maximal 60 Minuten pro Yogaeinheit praktizieren. Davon praktizieren 44 % (4,85 Mio.) bis zu 30 Minuten und 47 % (5,16 Mio.) zwischen 30 und 60 Minuten.

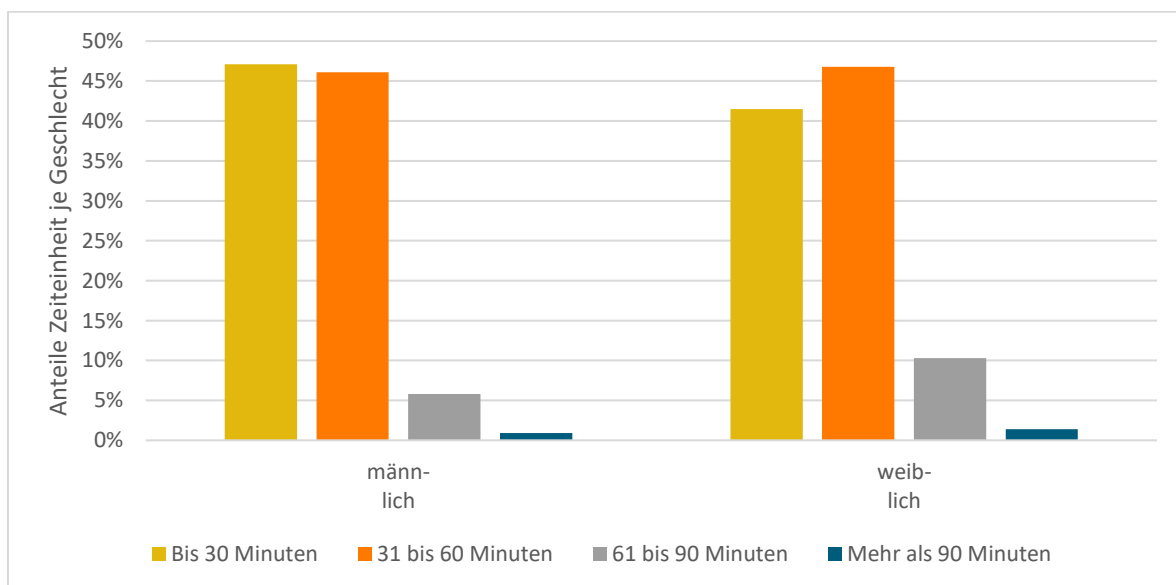
Abbildung 35: Zeitintensität je Yogaeinheit



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Geschlechtern betrachtet, praktizieren 47 % der Männer bis zu 30 Minuten und 46 % der Männer bis zu 60 Minuten je Yogaeinheit. Nur 6 % praktizieren bis zu 90 Minuten, und nur 1 % praktiziert länger als 90 Minuten. Bei den Frauen praktizieren 47 % bis zu 60 Minuten und 42 % bis zu 30 Minuten je Einheit. 10 % praktizieren bis zu 90 Minuten und ebenfalls lediglich 1 % praktiziert länger als 90 Minuten.

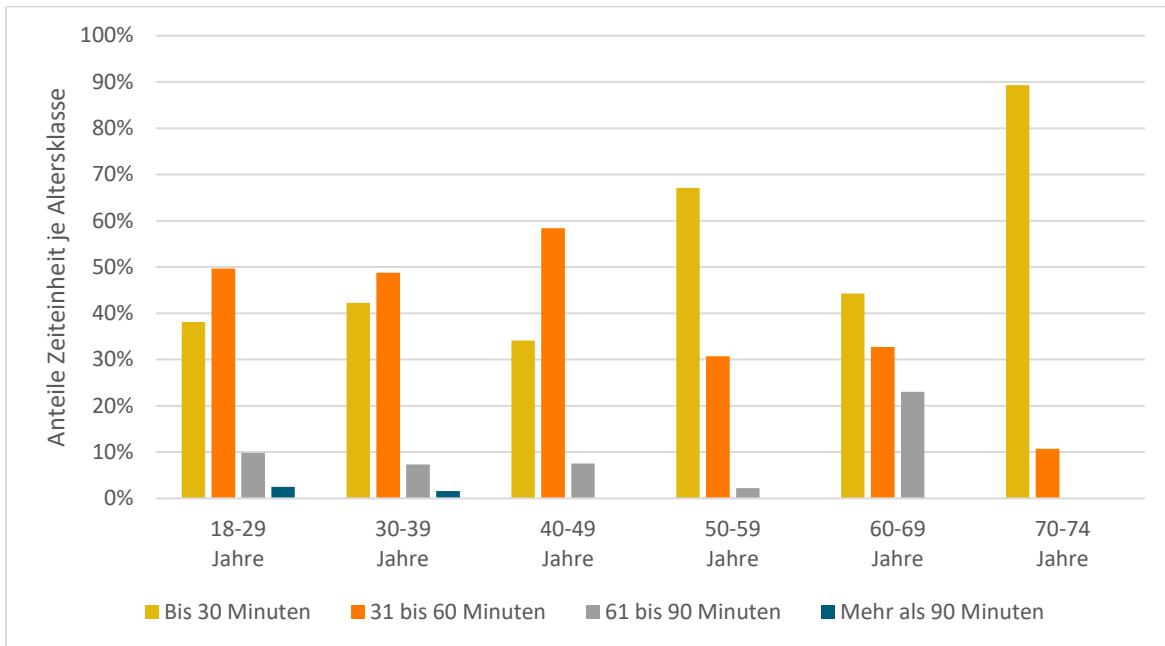
Abbildung 36: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Geschlecht



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

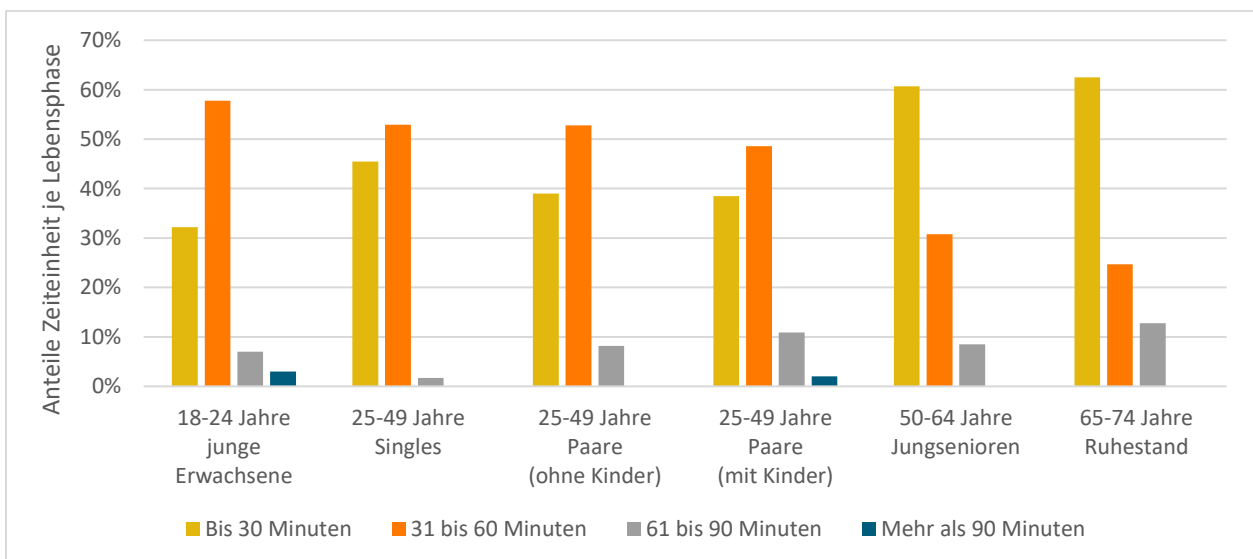
Zeiteinheiten zwischen 61 und 90 Minuten je Yogaeinheit werden vor allem in der Alterskategorie 60 bis 69 Jahre von 23 % (0,2 Mio.) der Befragten praktiziert. Mehr als 90 Minuten praktizieren lediglich 3 % in der Alterskategorie 18 bis 29 Jahre und 2 % in der Alterskategorie 30 bis 39 Jahre. Am beliebtesten ist ein Zeitumfang zwischen 31 und 60 Minuten in der Altersklasse zwischen 18 und 49 Jahren. Ein ähnliches Muster lässt sich auch bei Betrachtung der Lebensphasen erkennen.

Abbildung 37: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Alterskategorie



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

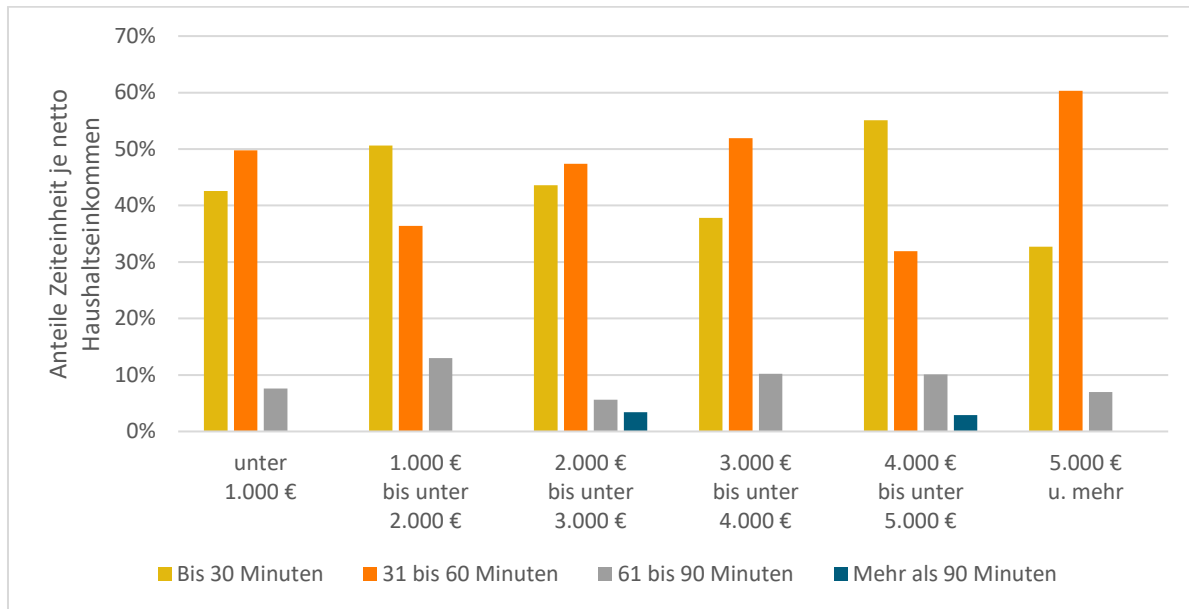
Abbildung 38: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Eine Praxis bis zu 30 Minuten wird bevorzugt in Haushalten mit einem netto Haushaltseinkommen zwischen 4.000 € und 5.000 € (55 % der Befragten) sowie zwischen 1.000 € und 2.000 € (51 % der Befragten) durchgeführt. Alle anderen Haushalte bevorzugen eine Praxis zwischen 31 und 60 Minuten.

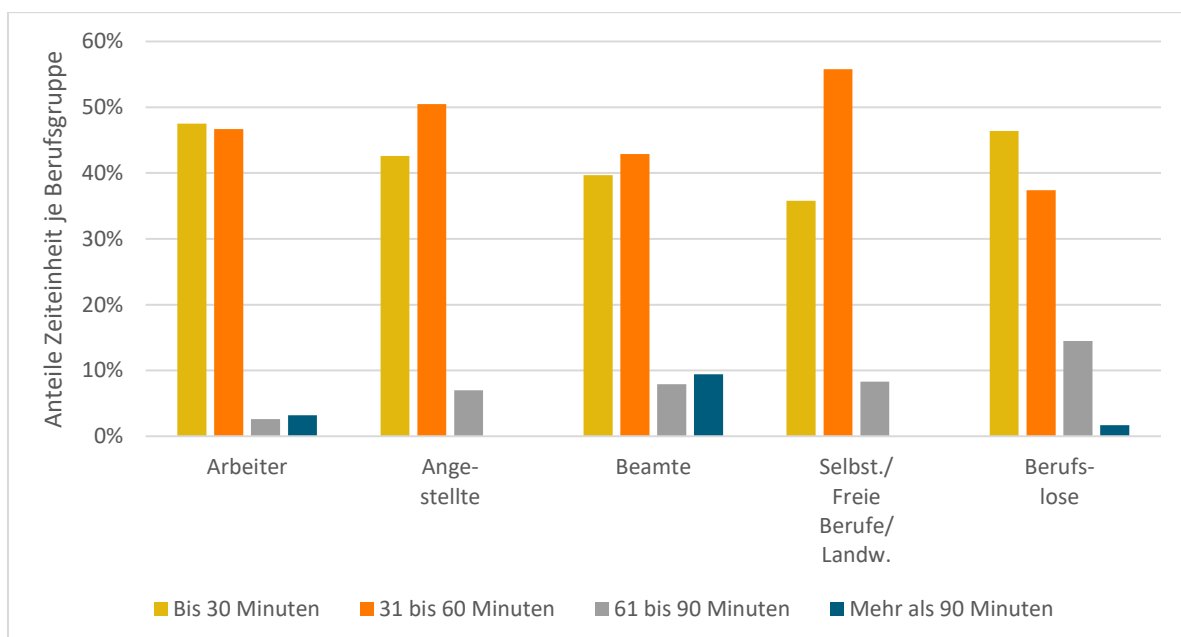
Abbildung 39: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch bei den Berufsgruppen zeigt sich die deutliche Begeisterung für Yogaeinheiten bis maximal 60 Minuten. Insbesondere Selbstständige (56 % der Befragten) bevorzugen eine Praxisdauer zwischen 31 und 60 Minuten.

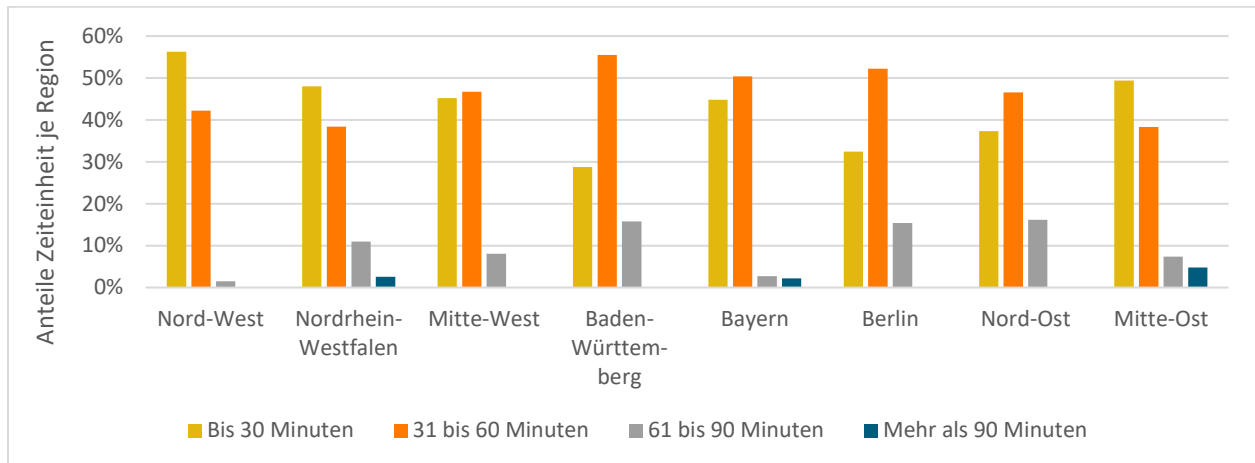
Abbildung 40: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Berufsgruppe



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Eine Praxisdauer zwischen 31 und 60 Minuten ist am beliebtesten in den Regionen Baden-Württemberg (56 % der Befragten) sowie in Berlin (52 % der Befragten). Mehr als 90 Minuten wird lediglich in Nordrhein-Westfalen, Bayern und der Region Mitte-Ost praktiziert.

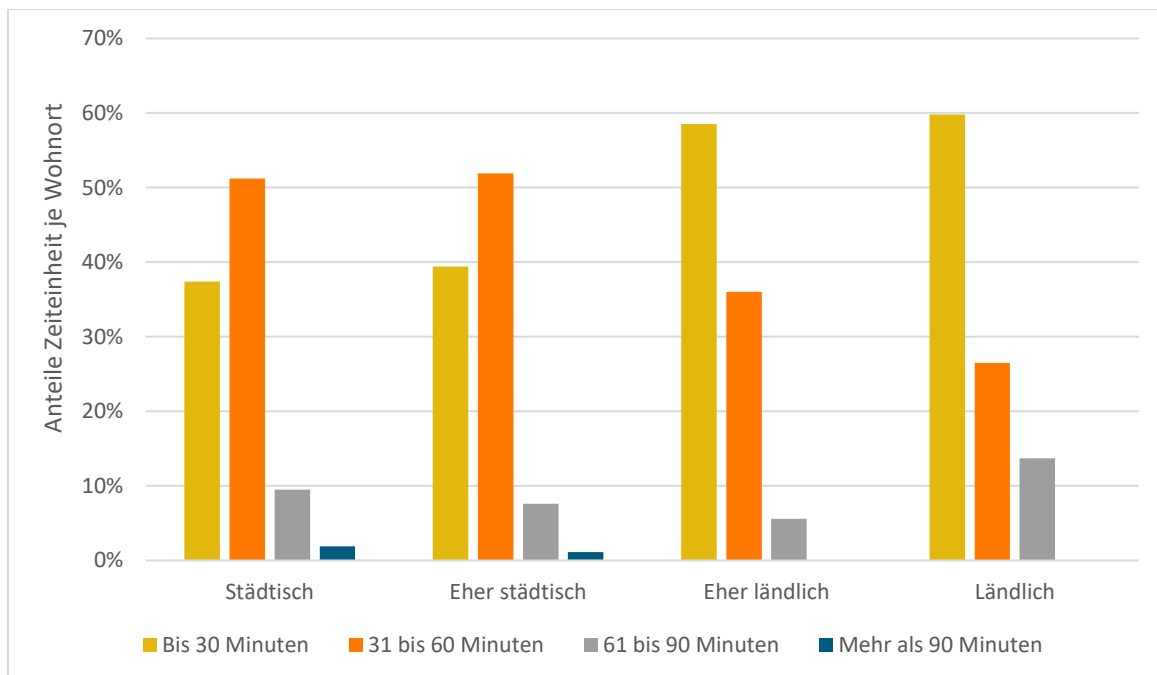
Abbildung 41: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Regionen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach einem eher ländlichen oder städtischen Wohnumfeld fällt auf, dass Menschen in der Stadt eher zwischen 31 und 60 Minuten praktizieren, während Menschen auf dem Land eine Praxis bis zu 30 Minuten bevorzugen.

Abbildung 42: Zeitintensität je Yogaeinheit – nach Stadt/ Land Wohnort

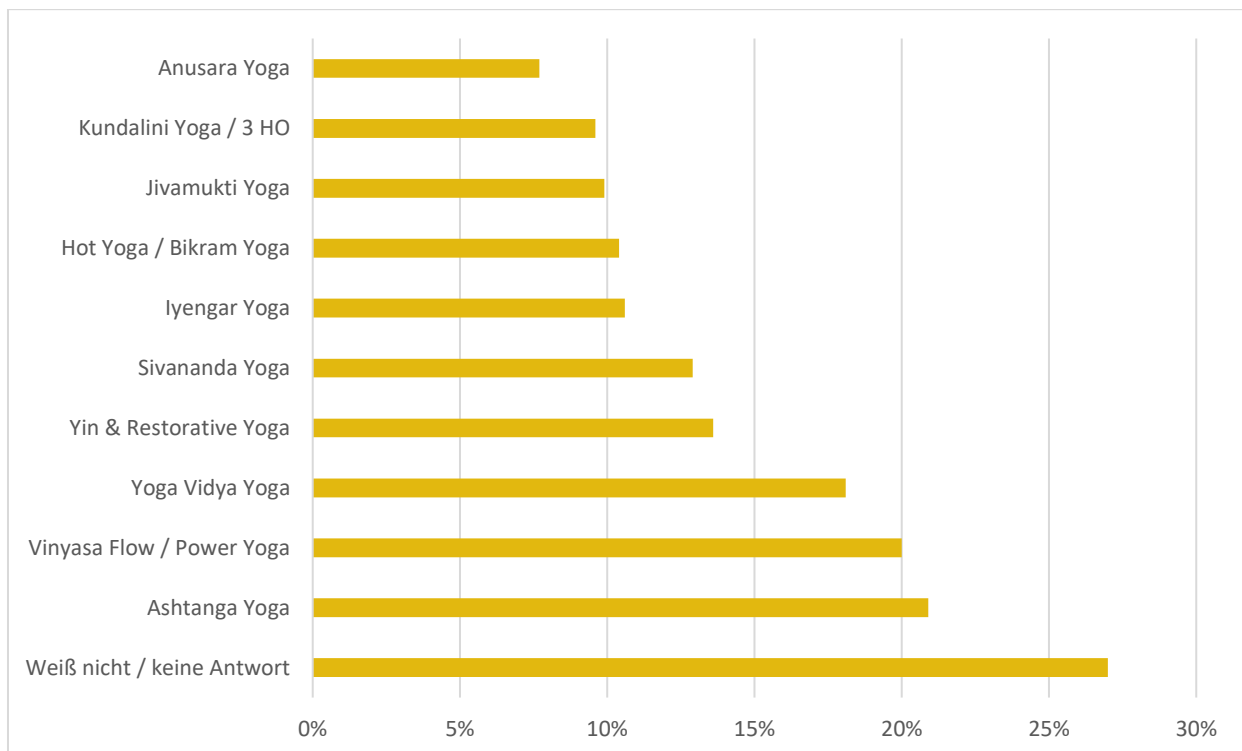


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.6 Beliebte Yogastile

Der beliebteste Yogastil entsprechend der Auswertung ist Ashtanga Yoga. 21 % der Befragten praktizieren diesen Stil regelmäßig - das entspricht 2,3 Mio. Menschen. Auf dem zweiten Platz liegt Vinyasa Flow/ Power Yoga. Diesen Stil praktizieren 20 % der Befragten – das entspricht 2,2 Mio. Menschen. Auf dem dritten Platz liegt der Yoga Vidya Stil, welcher von 18 % der Befragten praktiziert wird – das entspricht 1,8 Mio. Menschen. Weitere beliebte Stile sind Yin und Sivananda Yoga. Besonders interessant ist jedoch, dass 27 % der Befragten nicht genau wissen nach welchem Stil sie praktizieren.

Abbildung 43: Beliebte Yogastile (Mehrfachnennung möglich)



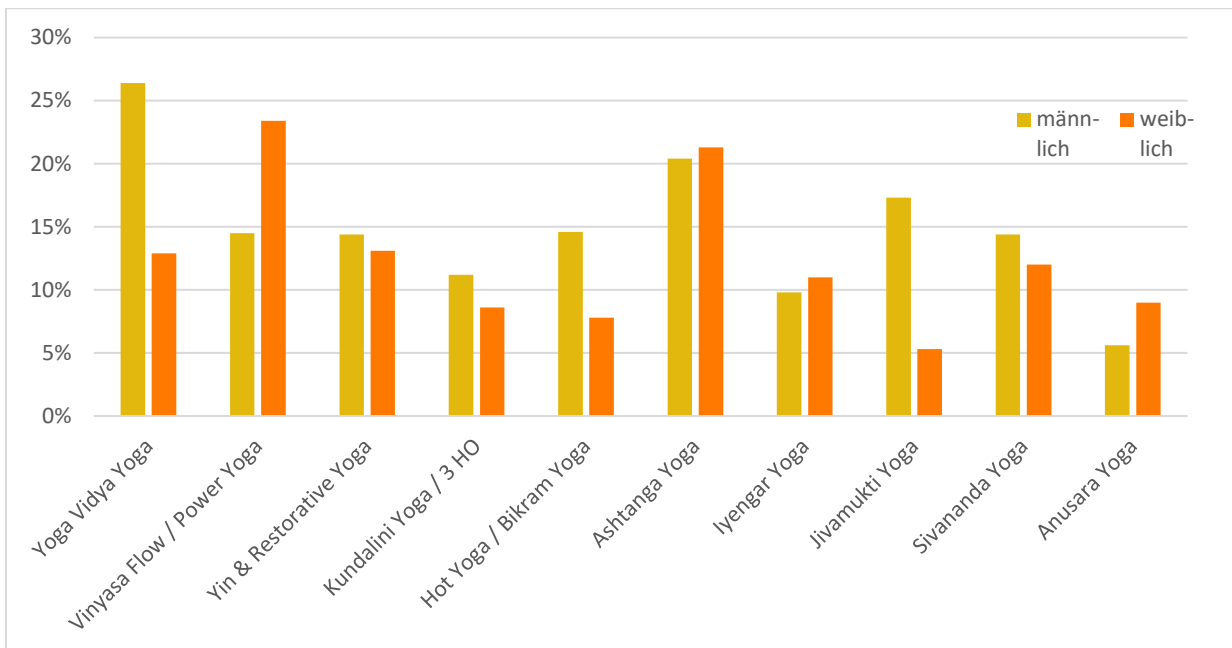
Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Der Anbieter Eversports⁴ hat in seinem Branchenreport 2023 ebenfalls erfasst, welche Yogastile im gesamten DACH-Raum beliebt sind. In dieser Auswertung liegt Vinyasa Yoga auf Platz 1, Hatha Yoga auf Platz 2 und Yin Yoga auf Platz 3. Weitere beliebte Stile sind Bikram und Hot Yoga (Eversports, 2023)

Unterschieden nach Geschlechtern ist bei Frauen der Vinyasa Flow Stil am beliebtesten. Diesen praktizieren 23 % der Befragten (6,8 Mio.). Bei den Männern praktizieren 26 % der Befragten am häufigsten nach dem Yoga Vidya Stil.

⁴ Einer App zur Buchung von lokalen sportlichen Aktivitäten

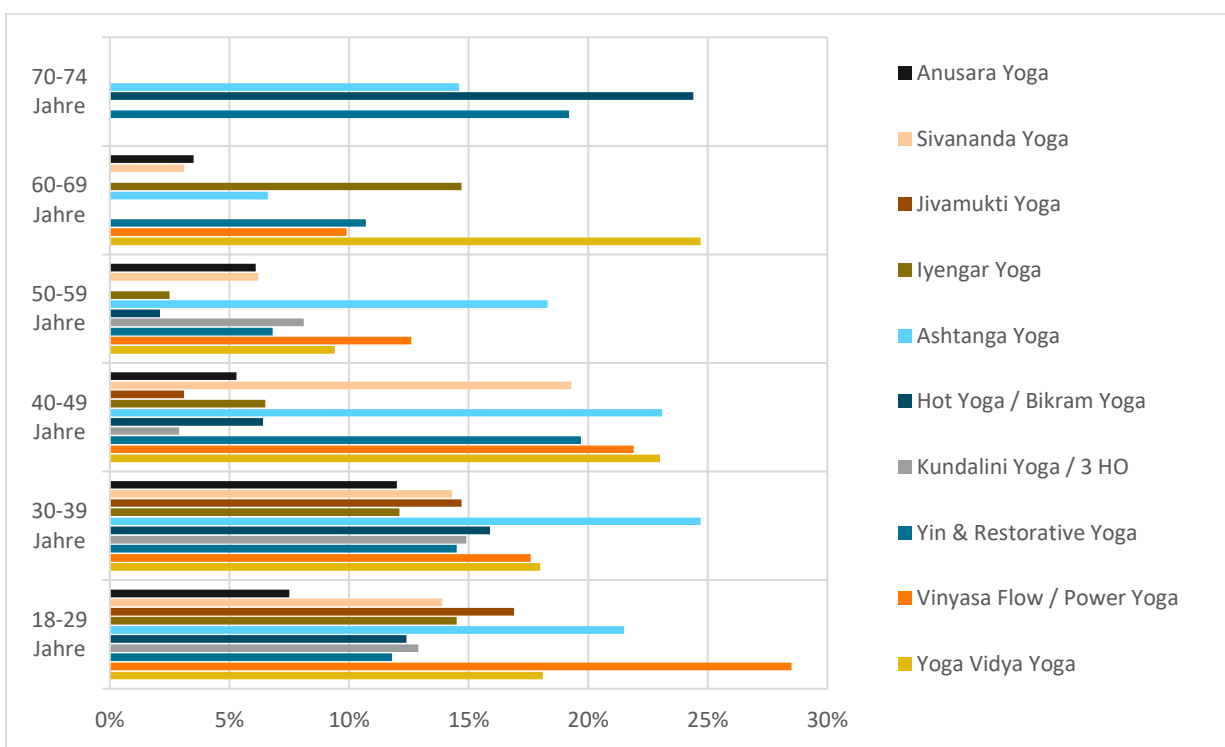
Abbildung 44: Beliebte Yogastile - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Alterskategorie 18 bis 59 Jahre sind die beliebtesten Stile ebenfalls Vinyasa, Ashtanga und Yoga Vidya Yoga. In der Alterskategorie 18 bis 29 Jahre wird am häufigsten nach dem Vinyasa Stil praktiziert, in der Alterskategorie 30 bis 59 Jahre am häufigsten Ashtanga. In der Alterskategorie 60 bis 69 Jahre ist der Yoga Vidya Stil am beliebtesten, und in der Alterskategorie 70 bis 74 Jahre Hot Yoga.

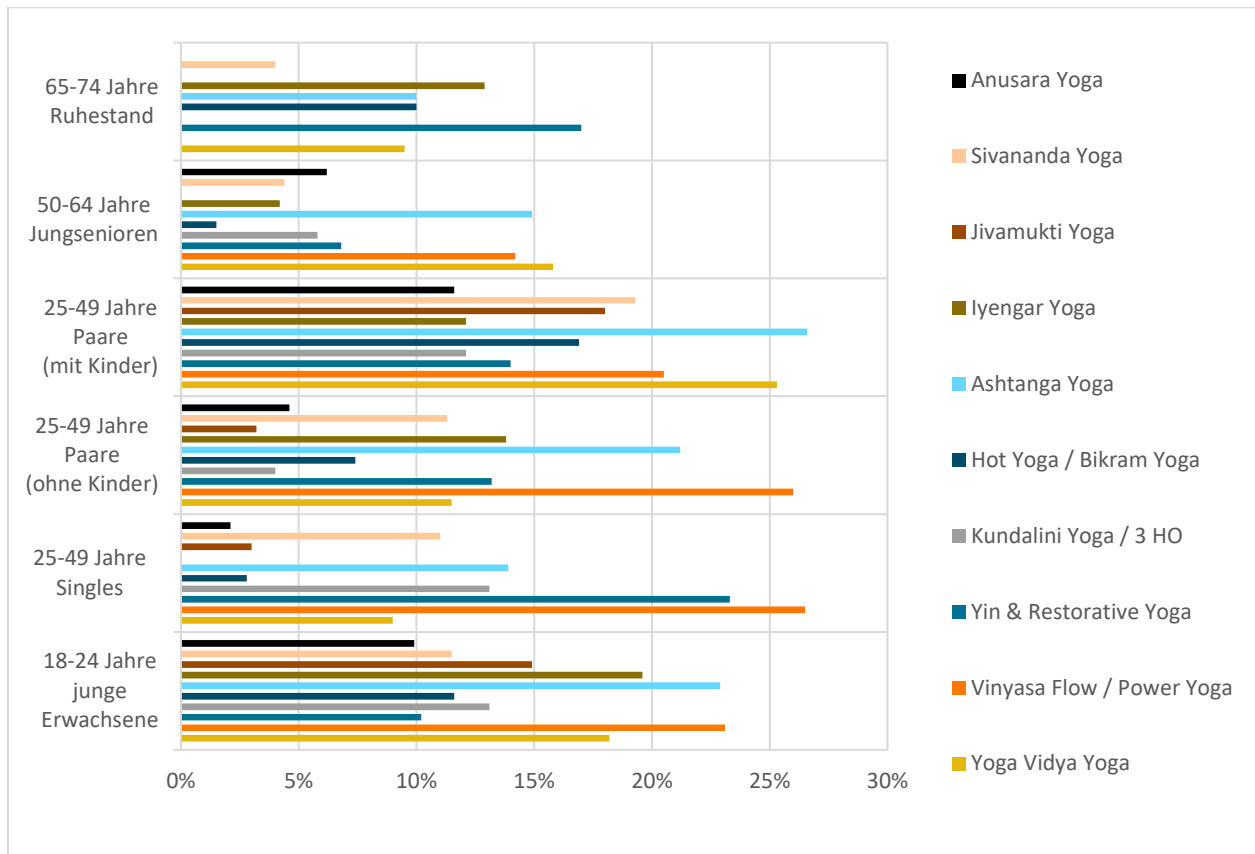
Abbildung 45: Beliebte Yogastile - nach Alter (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Lebensphasen, sind in der Lebensphase 18 bis 24 Jahre (junge Erwachsene) die beliebtesten Stile Ashtanga, Vinyasa und Iyengar. In der Phase 25 bis 49 (Singles) sind es Vinyasa, Yin und Ashtanga. In der Phase 25 bis 49 Jahre (Paare) sind es Vinyasa, Ashtanga und Iyengar. In der Phase 50 bis 64 Jahre (Jungsenioren) sind es Yoga Vidya, Ashtanga und Vinyasa. In der Phase 65 bis 74 Jahre (Ruhestand) sind es Yin, Iyengar sowie Ashtanga und Hot Yoga.

Abbildung 46: Beliebte Yoga Stile - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)

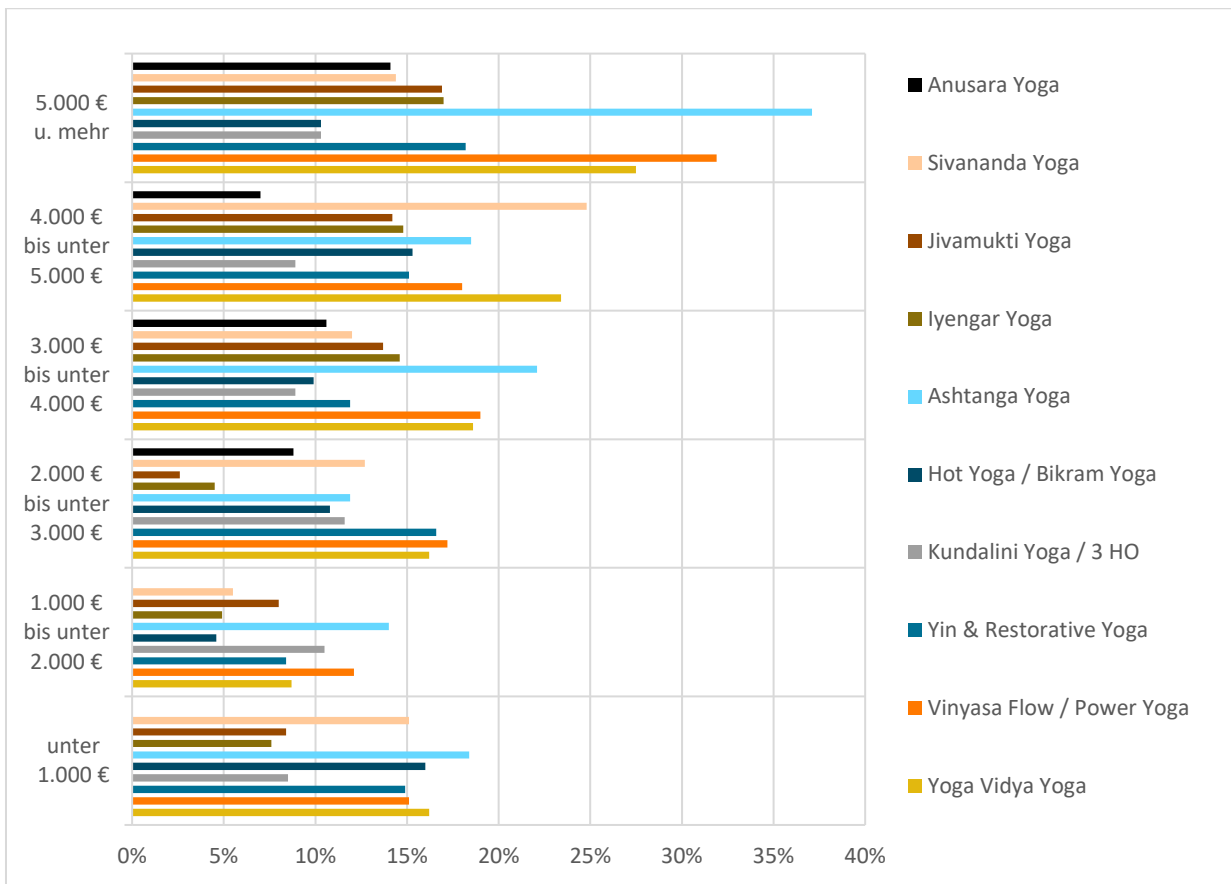


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach dem netto Haushaltseinkommen werden je Einkommenskategorie die folgenden Stile am häufigsten je Einkommenskategorie praktiziert:

- Einkommenskategorie unter 1.000 €: Ashtanga, Yoga Vidya, Hot Yoga
- Einkommenskategorie 1.000 € bis unter 2.000 €: Ashtanga, Vinyasa, Kundalini
- Einkommenskategorie 2.000 € bis unter 3.000 €: Vinyasa, Yin, Yoga Vidya
- Einkommenskategorie 3.000 € bis unter 4.000 €: Ashtanga, Vinyasa, Yoga Vidya
- Einkommenskategorie 4.000 € bis unter 5.000 €: Sivananda, Yoga Vidya, Ashtanga
- Einkommenskategorie 5.000 € und mehr: Ashtanga, Vinyasa, Yoga Vidya

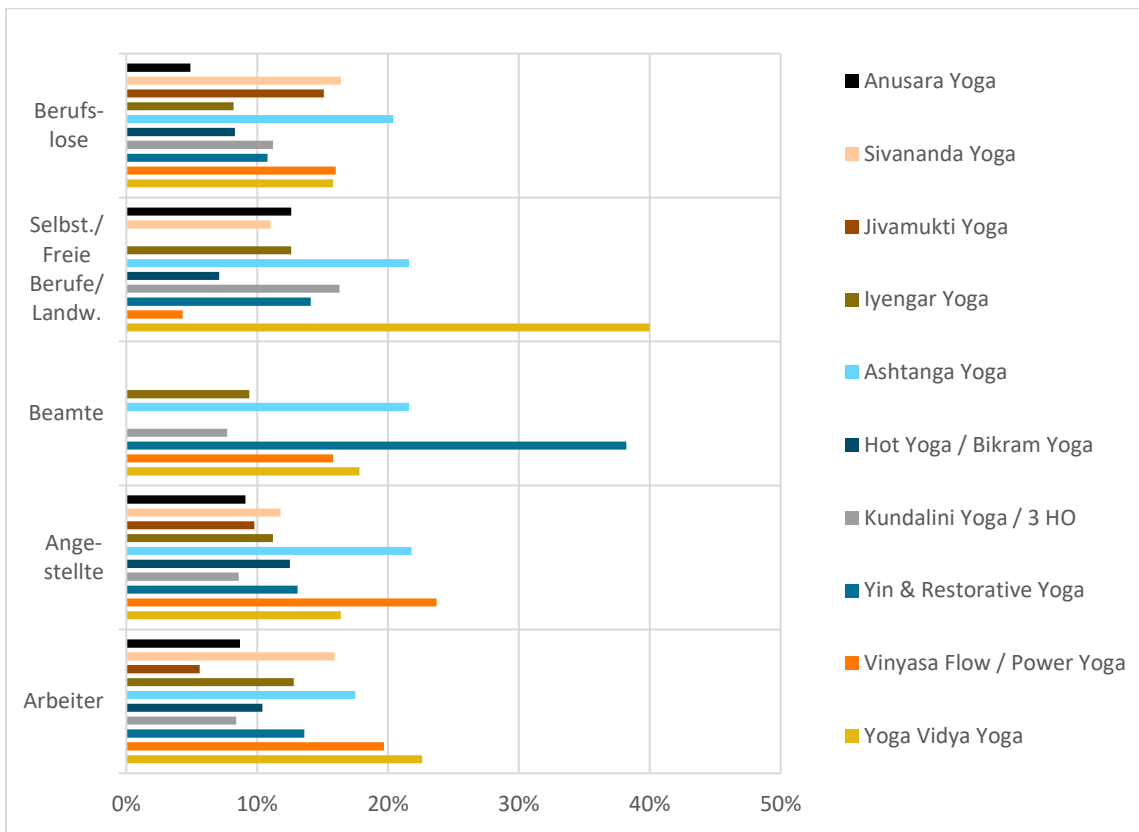
Abbildung 47: Beliebte Yogastile - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Berufsgruppen sind bei Arbeitern und Angestellten ebenfalls Ashtanga, Vinyasa und Yoga Vidya Yoga am beliebtesten. Bei den Beamten sind es Hot Yoga, Ashtanga und Yoga Vidya Yoga. In den freien Berufen, bzw. bei Selbstständigen dominiert der Yoga Vidya Stil, gefolgt von Ashtanga und Kundalini. Bei den Berufslosen sind wieder Ashtanga, Vinyasa und Yoga Vidya am beliebtesten.

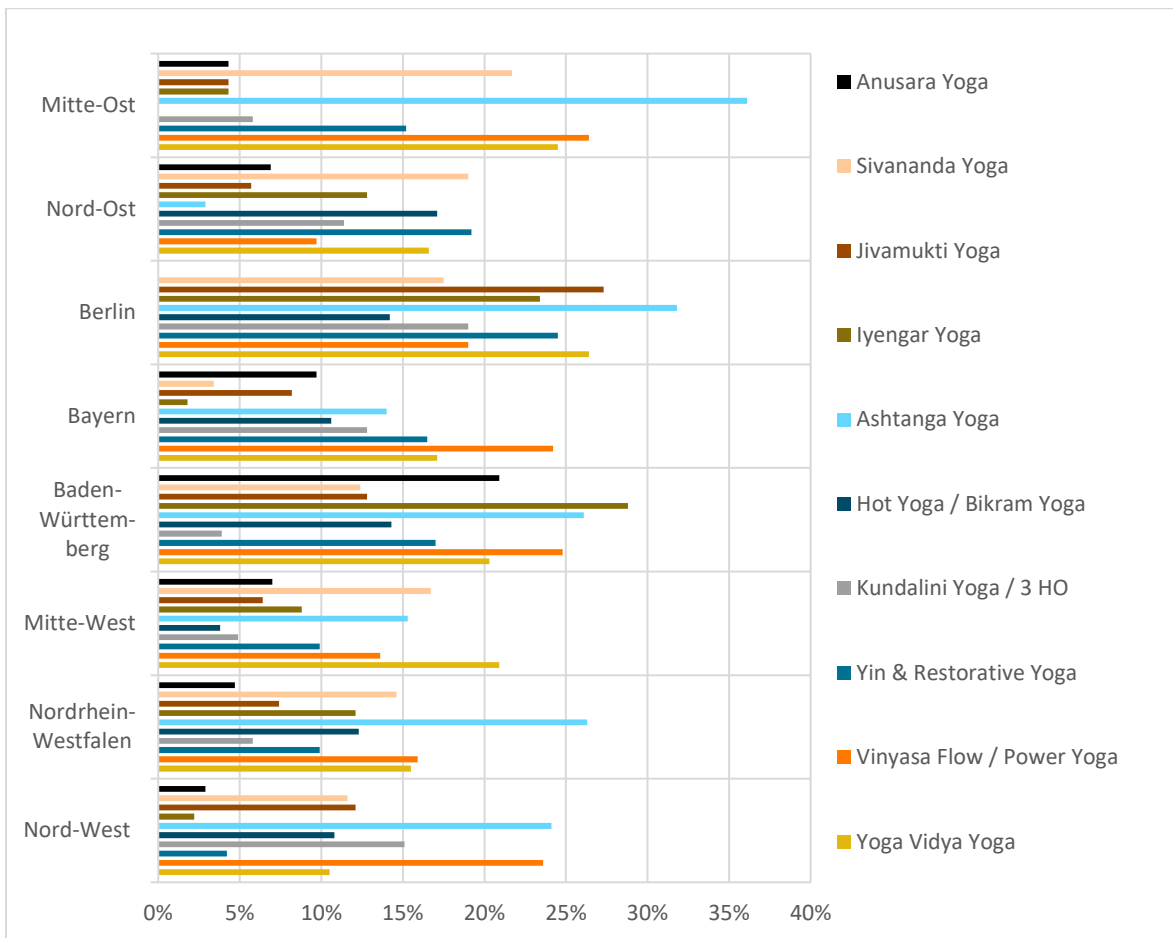
Abbildung 48: Beliebte Yoga Stile nach Berufsgruppen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Regionen betrachtet, sind in Mitte-Ost ebenfalls Ashtanga, Vinyasa und Yoga Vidya am beliebtesten. In der Region Nord-Ost sind es Sivananda Yoga, Hot Yoga und Yin Yoga. In Berlin Ashtanga, Jivamukti und Yoga Vidya. In Bayern Vinyasa, Yin und Yoga Vidya. In Baden-Württemberg Iyengar, Vinyasa und Yoga Vidya. In der Region Mitte-West Yoga Vidya, Sivananda und Ashtanga. In Nordrhein-Westfalen sind es Ashtanga, Vinyasa und Yoga Vidya. In der Region Nord-West Ashtanga, Vinyasa und Kundalini.

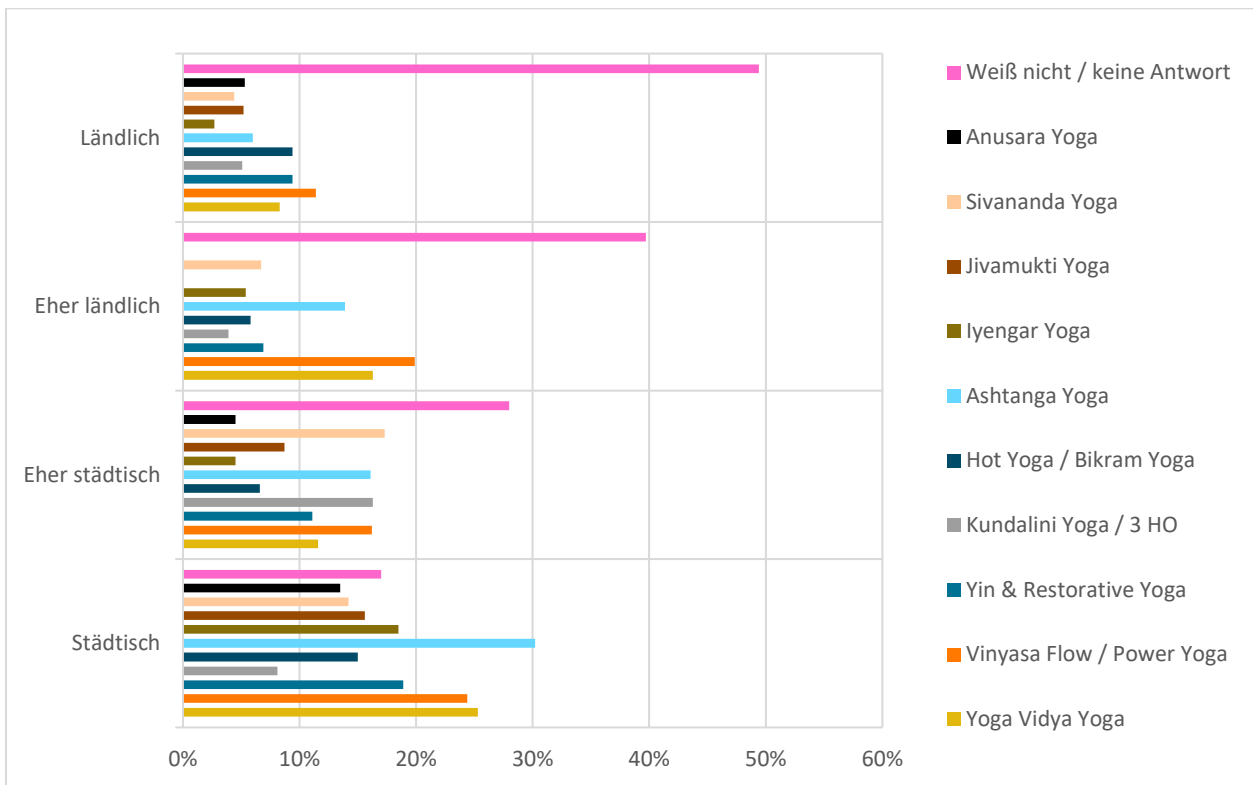
Abbildung 49: Beliebte Yoga Stile nach Regionen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach ländlichen oder städtischen Lebensort fällt auf, dass insbesondere Menschen auf dem Land nicht genau wissen nach welchem Stil sie praktizieren. Knapp 50 % der Befragten die ländlich leben, konnten hierzu keine Angabe machen. Auch 40 % der Personen die eher ländlich wohnen, wissen es nicht. In der Stadt sind die beliebtesten Stile wieder Ashtanga, Yoga Vidya und Vinyasa.

Abbildung 50: Beliebte Yoga Stile nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung möglich)

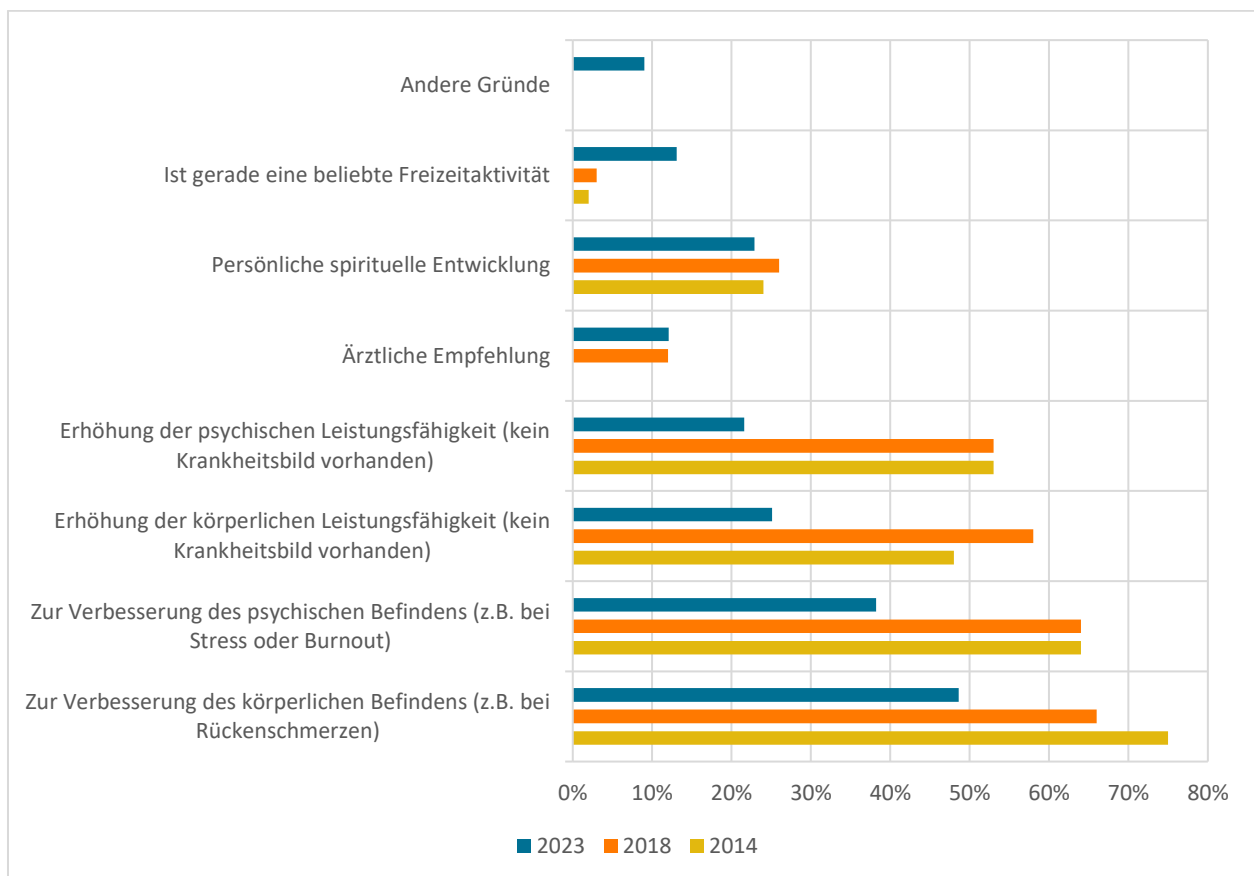


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.7 Hauptgründe um Yogapraxis zu beginnen

Der häufigste Grund eine Yogapraxis zu beginnen war im Jahr 2023 der Wunsch nach einer Verbesserung eines körperlichen Leidens (z. B. Rückenschmerzen). Dem stimmten 49 % der Befragten zu - das entspricht 5,4 Mio. der Yogapraktizierenden. Auch in den Jahren 2014 und 2018 war dies der häufigste Grund um mit der Praxis zu beginnen (BDY, 2022). Das Bestreben, die psychische Gesundheit zu verbessern, führte bei 38 % der Befragten im Jahr 2023 dazu mit Yoga anzufangen. In den Jahren 2014 und 2018 bestätigten dies sogar 64 % der Befragten (BDY, 2022). Generell liegen die Hauptgründe um mit der Praxis zu beginnen darin, dass die Befragten nach einem gesunden Körper und psychischer Leistungsfähigkeit streben. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Bedürfnis nach persönlicher spiritueller Entwicklung - 23 % der Befragten stimmten dem im Jahr 2023 zu. 12 % der Befragten beginnen mit der Praxis aufgrund eines ärztlichen Rates.

Abbildung 51: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen (Mehrfachnennung) im Vergleich 2014 bis 2023 - Gesamtüberblick

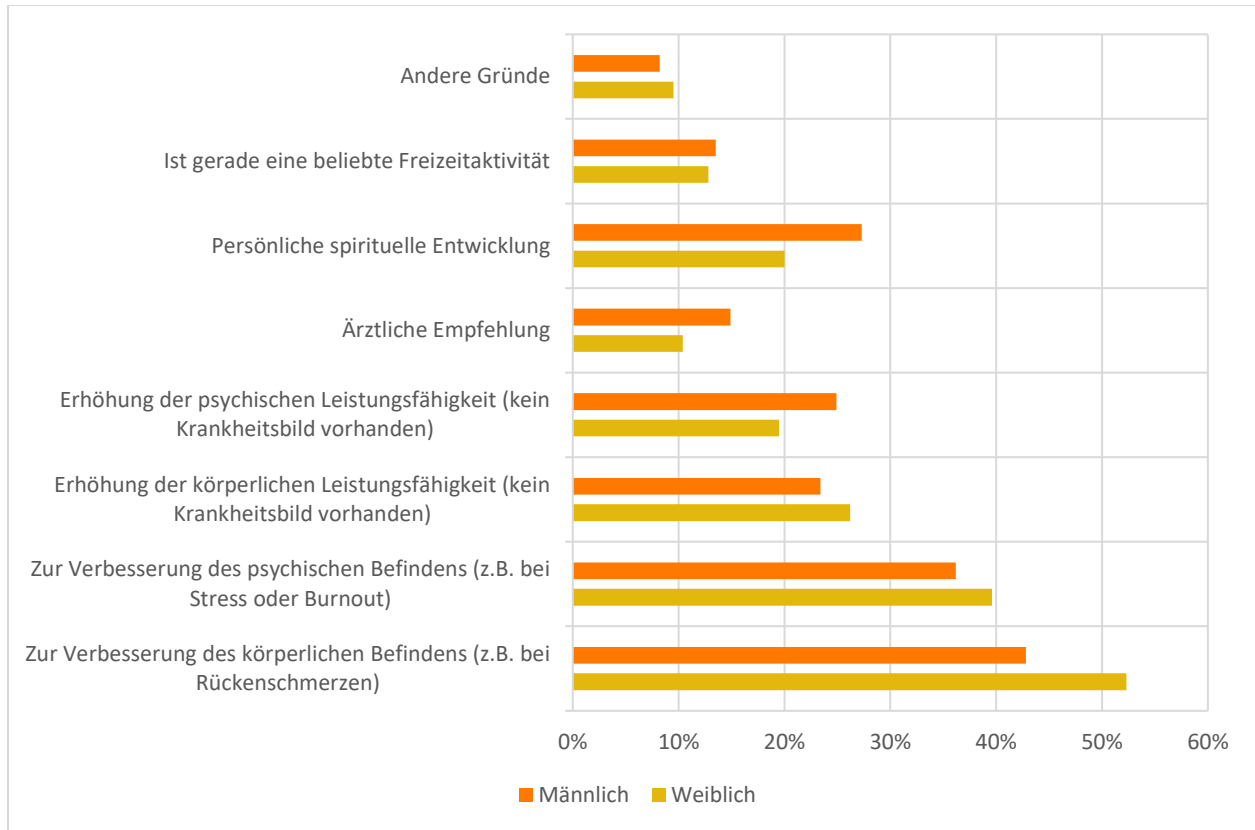


Quelle: Zahlen für 2014 & 2018 (BDY, 2022), eigene Darstellung

Ein ähnliches Bild ergibt sich auch unterschieden nach Geschlechtern für das Jahr 2023. Interessant ist, dass mehr Männer (27 % der Befragten) als Frauen (20 % der Befragten) mit der Praxis aufgrund eines

Strebens nach spiritueller Entwicklung angefangen haben. Auch beginnen sie eher aufgrund eines ärztlichen Rates mit der Praxis als Frauen.

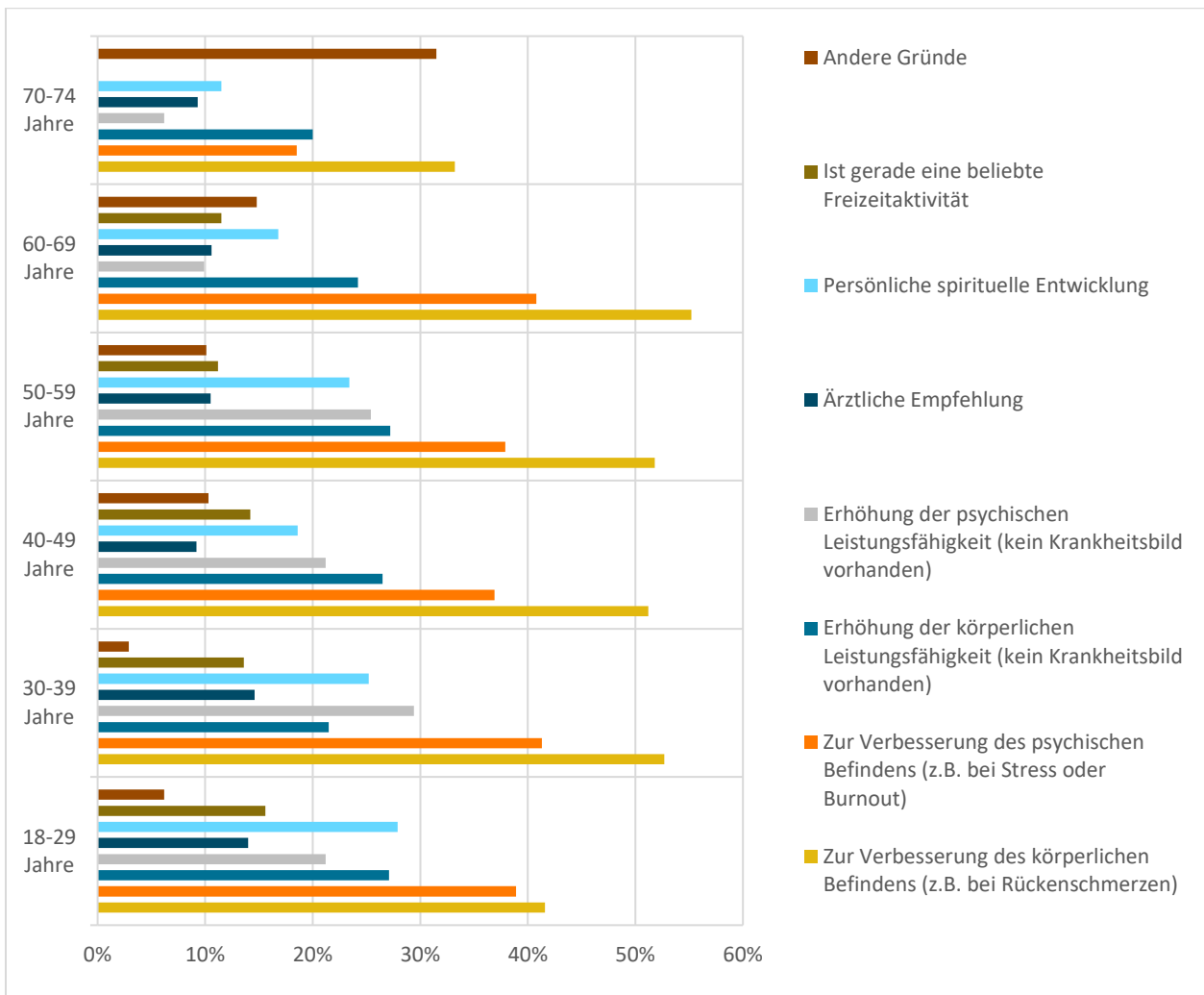
Abbildung 52: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei Betrachtung der Altersklassen zeigt sich, dass auch hier der primäre Grund darin liegt ein bereits aufgetretenes gesundheitliches Problem (körperlich oder psychisch) zu verbessern. Die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit durch Yoga zu erhöhen ist ebenfalls in fast allen Altersklassen ein häufiger Grund mit der Praxis zu beginnen. Besonders in der Altersklasse 18 bis 29 Jahre ist zudem die eigene spirituelle Entwicklung ein beliebter Grund mit Yoga zu beginnen. 28 % der Befragten in dieser Altersklasse streben hier eine Entwicklung an, während das in der Altersklasse 70 bis 74 Jahre nur auf 12 % der Befragten zutrifft.

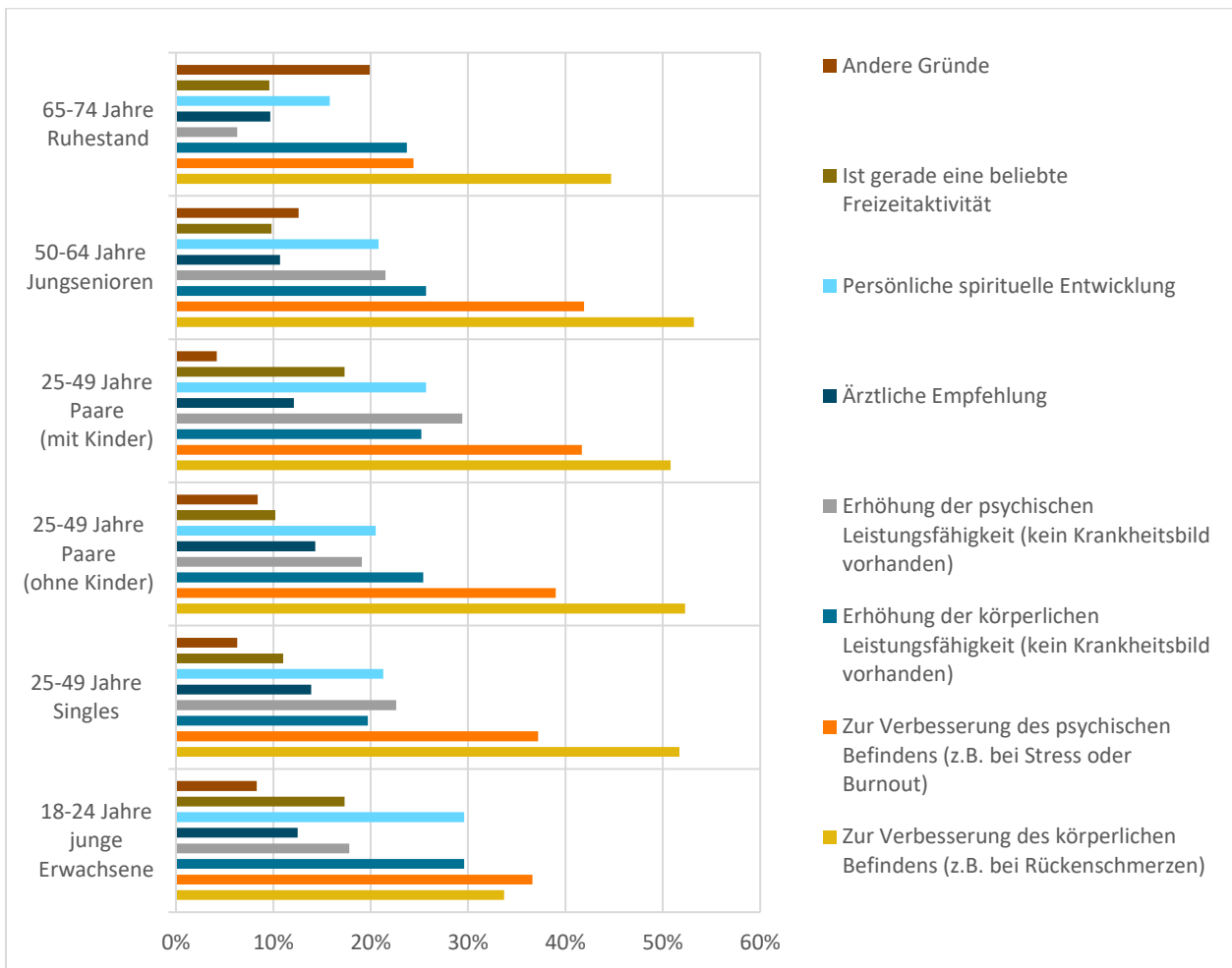
Abbildung 53: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Altersklassen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Ähnlich ist auch das Ergebnis betrachtet nach Lebensphasen - der vorwiegende Grund ist die Verbesserung der Gesundheit. In der Altersklasse 18 bis 29 Jahre (junge Erwachsene) stimmten 30 % der Befragten zu, dass sie sich spirituell entwickeln möchten. In der Altersklasse 65 bis 74 Jahre (Ruhestand) ist das nur für 16 % der Befragten ein Grund.

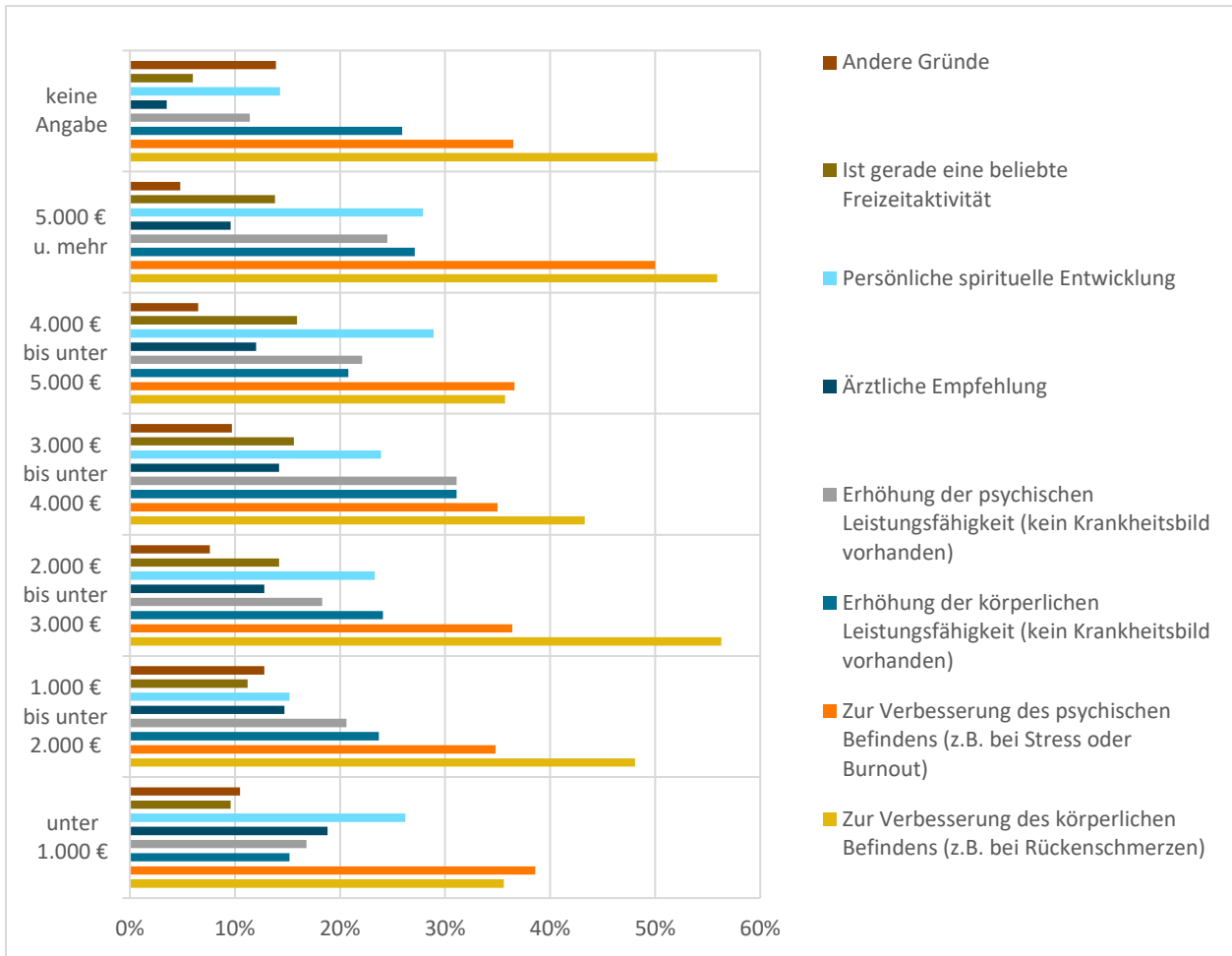
Abbildung 54: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach dem netto Haushaltseinkommen ist der vorwiegende Grund die Verbesserung des körperlichen Befindens. Besonders deutlich sticht dieser Grund bei der Klasse 2.000 € bis unter 3.000 € hervor. 56 % der Befragten mit diesem netto Haushaltseinkommen haben mit Yoga angefangen, weil sie körperliche Beschwerden hatten. In der Klasse 1.000 € bis unter 2.000 € sind es 48 % der Befragten dieser Kategorie. In der Einkommensklasse 4.000 € bis unter 5.000 € ist der Hauptgrund bei 37 % der Befragten die Verbesserung des psychischen Befindens.

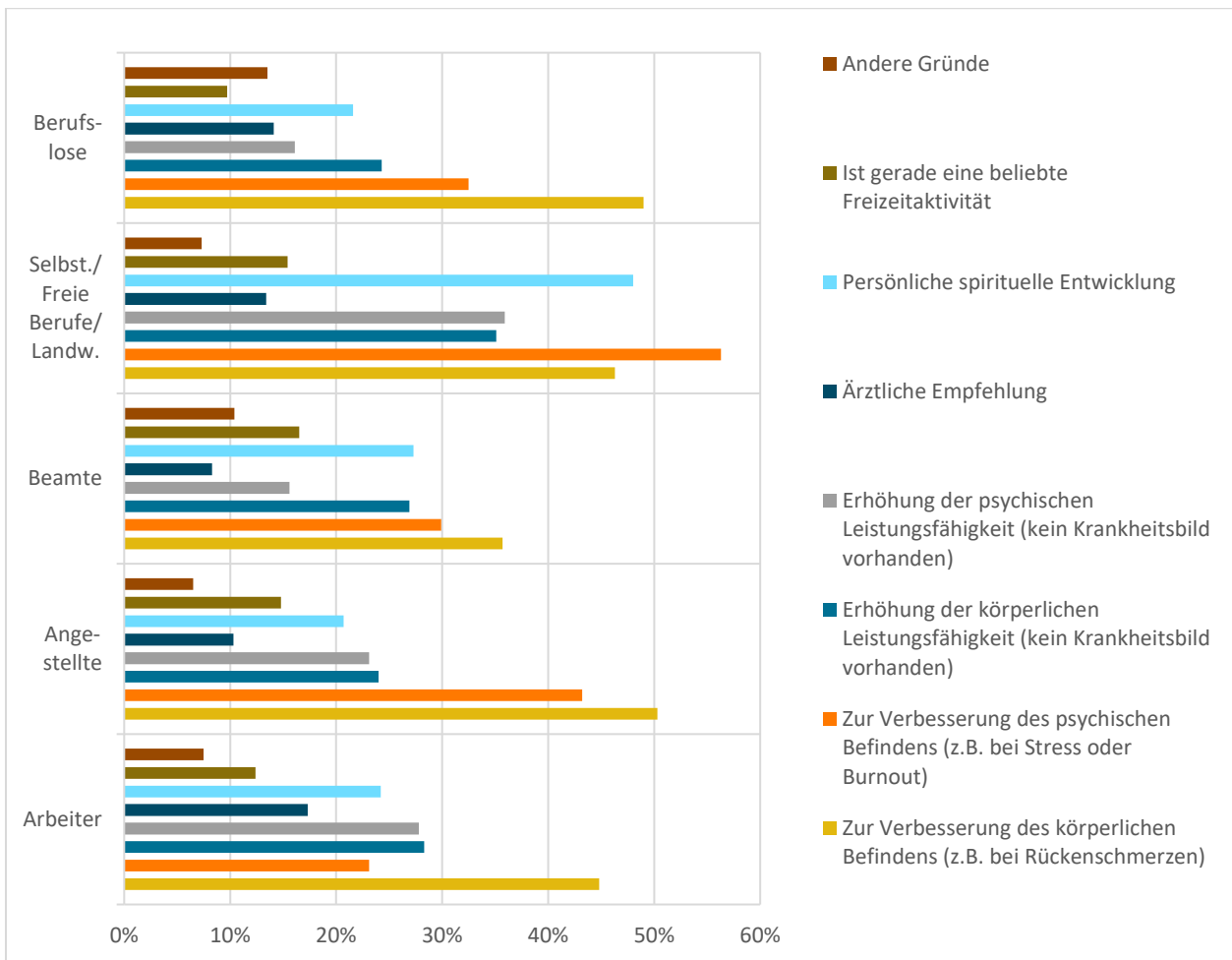
Abbildung 55: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei Arbeitern, Angestellten, Beamten und Berufslosen ist der vorwiegende Grund ebenfalls die Verbesserung des körperlichen Befindens. Insbesondere bei Arbeitern (45 % der Befragten) und Berufslosen (49 % der Befragten) dominiert dieser Grund deutlich. Bei Selbstständigen und Personen mit freien Berufen dominieren dagegen die Gründe Verbesserung des psychischen Befindens (56 % der Befragten) und die spirituelle Entwicklung (48 % der Befragten).

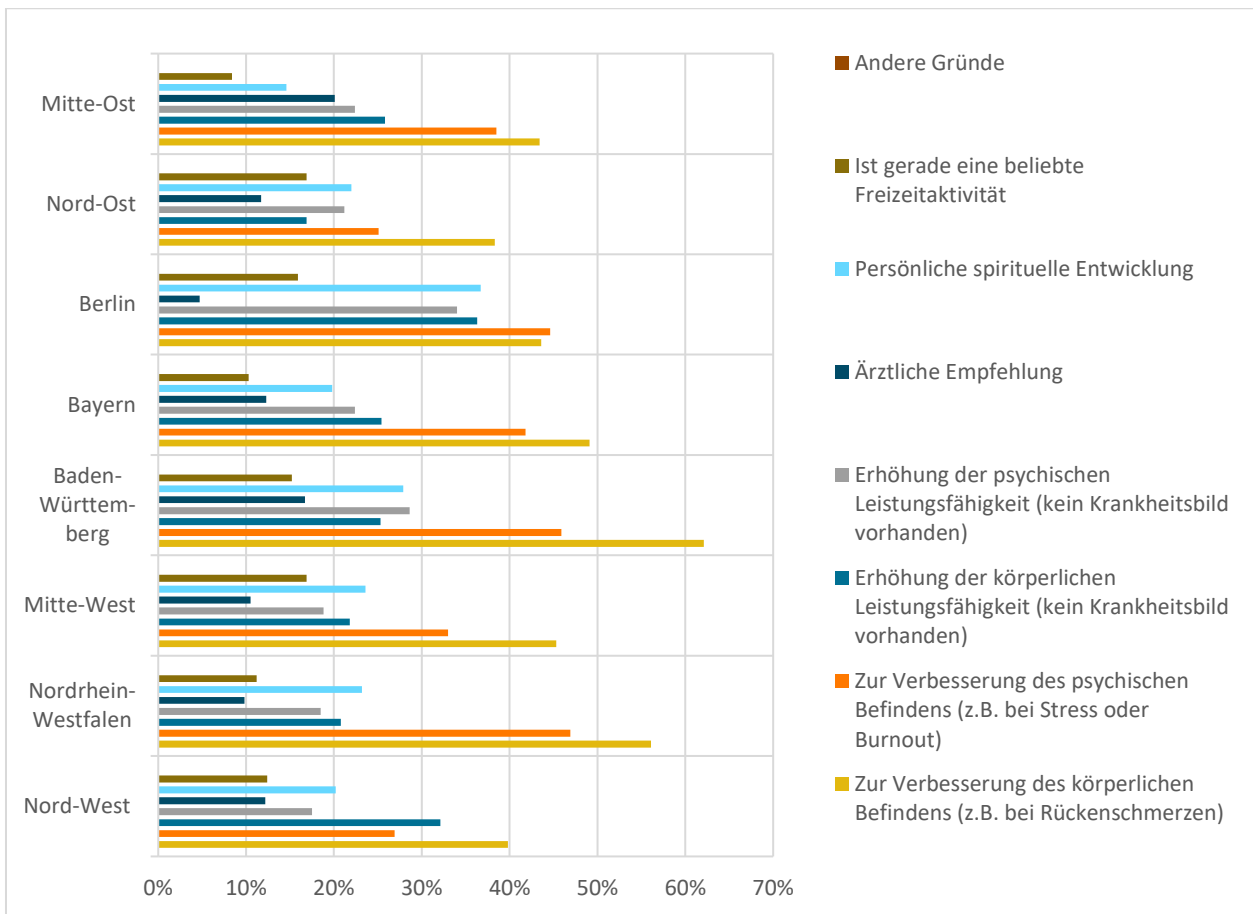
Abbildung 56: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Regionen ist der Hauptgrund ebenfalls die Verbesserung des körperlichen Befindens. Besonders dominant ist dieser Grund in Baden-Württemberg mit 62 % der Befragten und in Nordrhein-Westfalen mit 56 % der Befragten. In Berlin sind dagegen, neben der Verbesserung des körperlichen Befindens, die häufigsten Gründe die Verbesserung des psychischen Befindens (45 % der Befragten) und die spirituelle Entwicklung (37 % der Befragten).

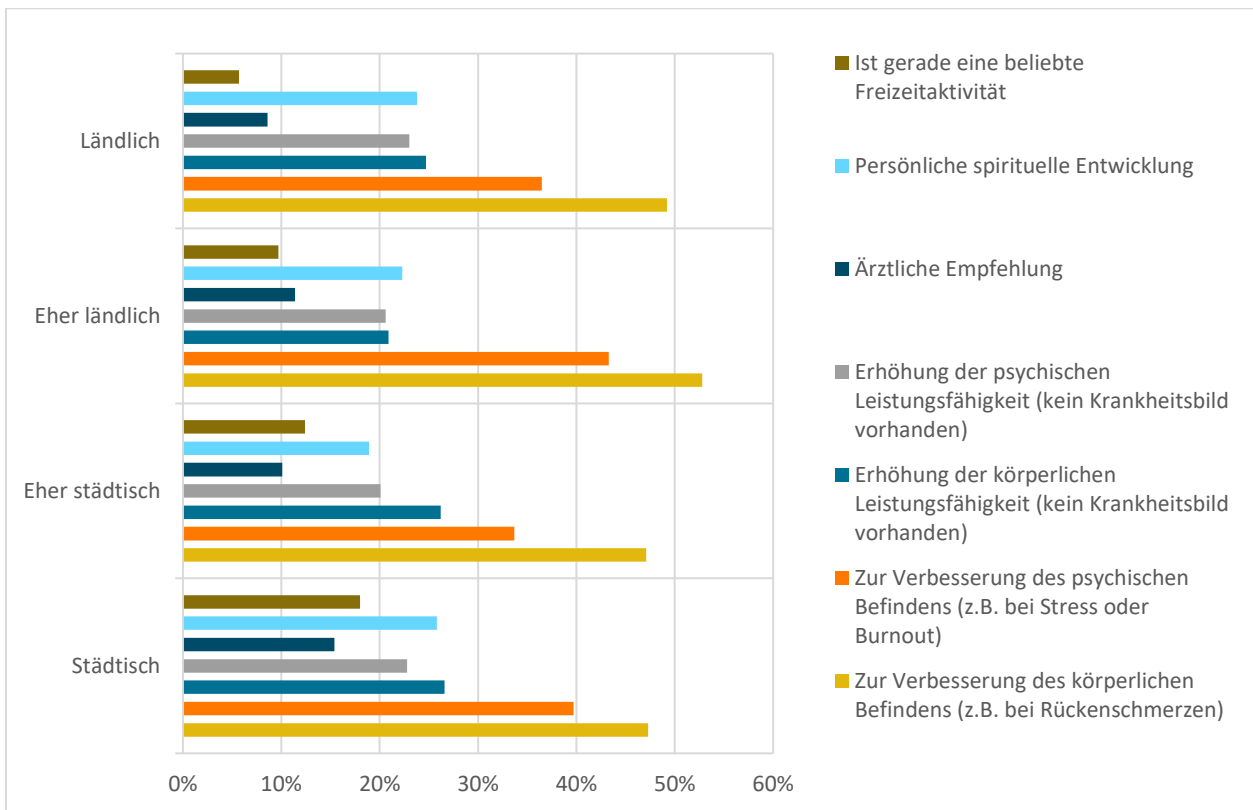
Abbildung 57: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Regionen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch nach ländlichen oder städtischen Lebensumfeld betrachtet, sind die dominierenden Gründe die Verbesserung des psychischen und körperlichen Befindens.

Abbildung 58: Gründe um mit Yogapraxis zu beginnen - nach Stadt/Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung)

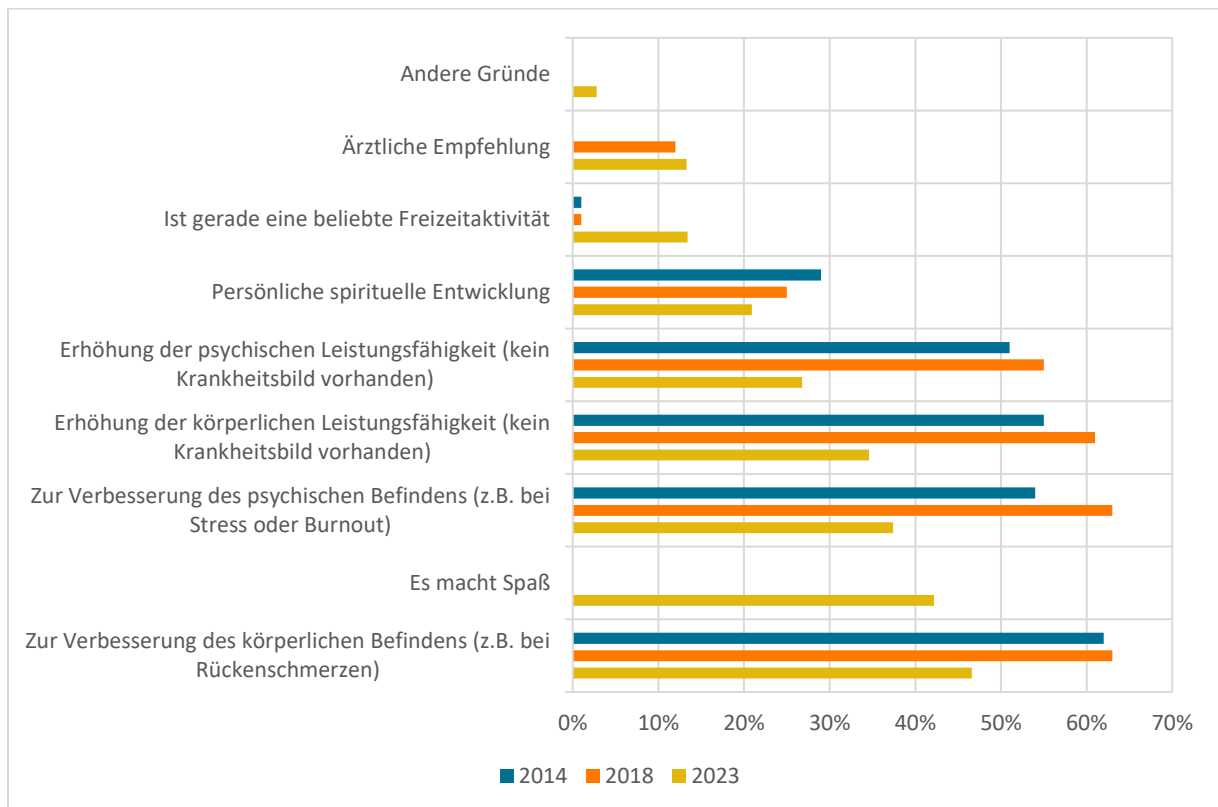


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.8 Hauptgründe um Yoga weiterhin zu praktizieren

Die Gründe zur Aufrechterhaltung der Yogapraxis entsprechen denselben Gründen wie den Gründen um zu beginnen. Es geht vor allem darum die eigene Gesundheit (psychisch oder physisch) aufrecht zu erhalten oder wieder zu verbessern. Dem unter geordnet sind die Gründe der spirituellen Entwicklung, ärztliche Empfehlungen oder Yoga als beliebte Freizeitaktivität. Diese Ergebnisse finden sich auch in den vom BDY in den Jahren 2014 und 2018 abgefragten Gründen. Neu abgefragt wurde der Spaßfaktor. Hier gaben 42 % der Befragten an, dass sie aktuell Yoga praktizieren, weil es ihnen Spaß macht.

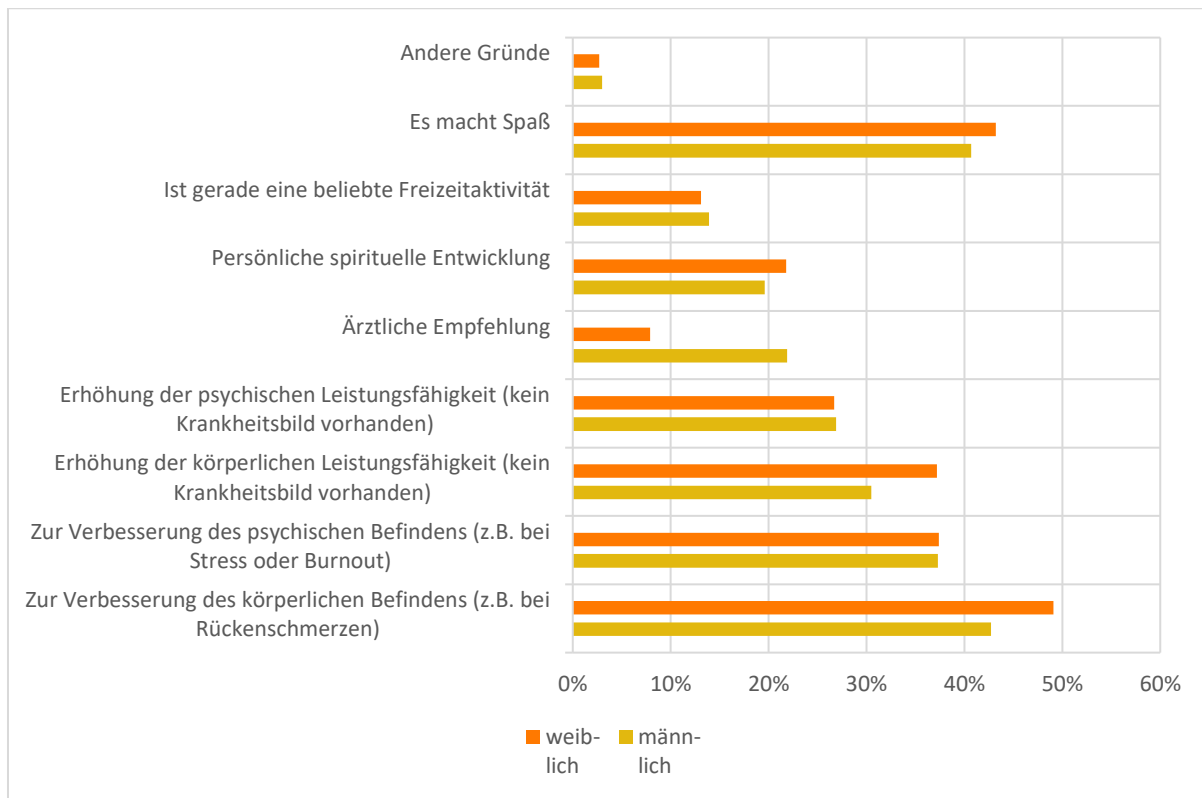
Abbildung 59: Gründe für aktuelle Yogapraxis (Mehrfachnennung) im Vergleich von 2014 bis 2023



Quelle: Zahlen für 2014 & 2018 (BDY, 2022) und eigene Darstellung des Berufsverbandes Yoga Vidya für 2023

Unterschieden nach Geschlechtern zeigt sich, dass bei beiden Geschlechtern der primäre Grund aktuell Yoga zu praktizieren darin liegt, das körperliche Befinden zu verbessern (49 % der Frauen und 43 % der Männer). Gefolgt vom Spaß an der Praxis (43 % der Frauen und 41 % der Männer).

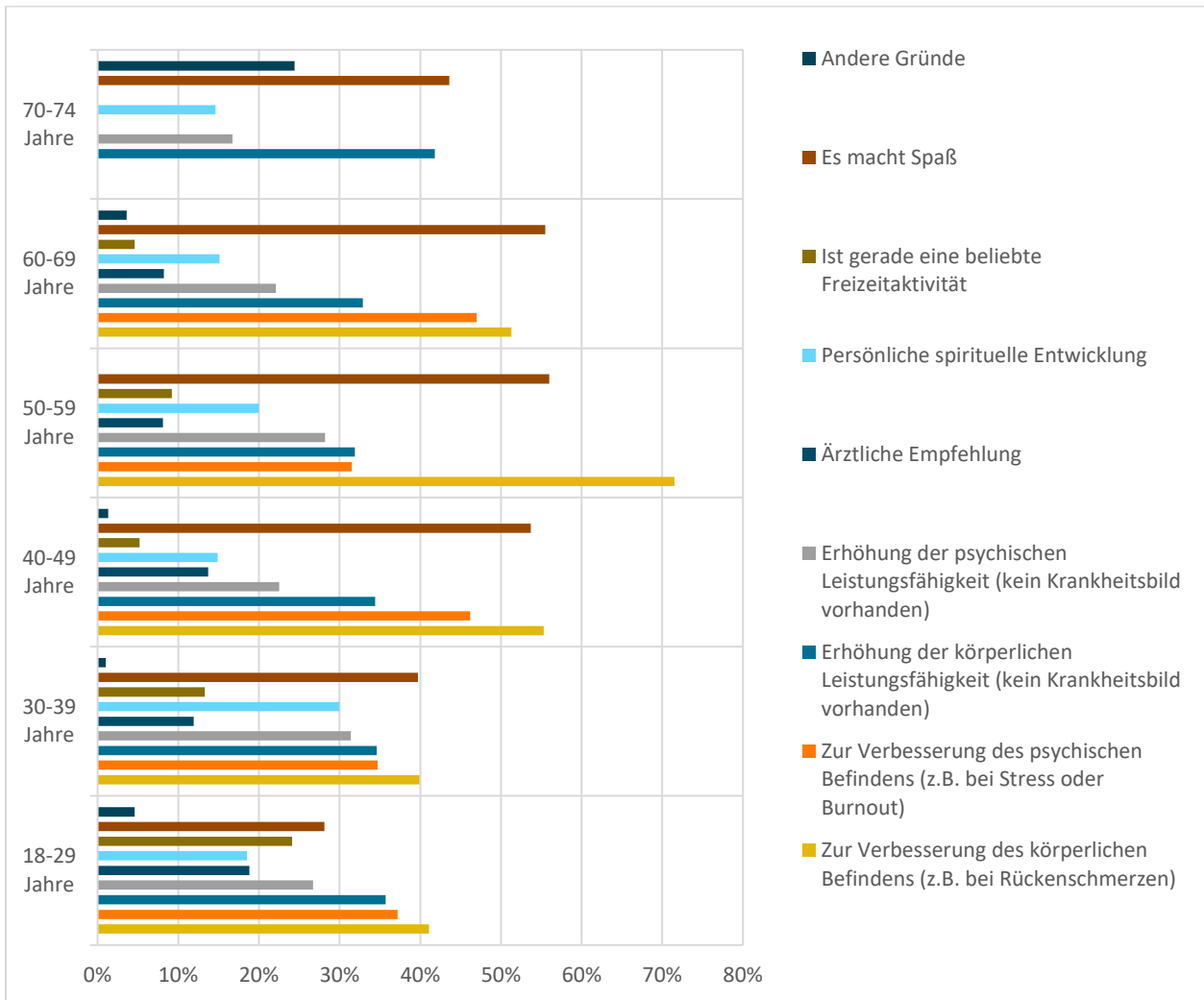
Abbildung 60: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Altersklassen dominieren unterschiedliche Gründe die Praxis aufrecht zu halten. In der Altersklasse 18 bis 29 Jahre sind die Hauptgründe Verbesserung des körperlichen Befindens (41 % der Befragten), Verbesserung des psychischen Befindens (37 % der Befragten) und Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit (36 % der Befragten). In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre sind die Hauptgründe ebenfalls die Verbesserung des körperlichen Befindens (40 % der Befragten), sowie der Spaßfaktor (40 % der Befragten), gefolgt von der Verbesserung des psychischen Befindens (35 % der Befragten) und der Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit (35 % der Befragten). In der Altersklasse 40 bis 49 Jahre ist der Hauptgrund die Verbesserung des körperlichen Befindens (55 % der Befragten), gefolgt vom Spaßfaktor (54 % der Befragten) und der Verbesserung des psychischen Befindens (46 % der Befragten). In der Altersklasse 50 bis 59 Jahre sind die Hauptgründe die Verbesserung des körperlichen Befindens (72 % der Befragten), gefolgt vom Spaßfaktor (56 % der Befragten) und die Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit (32 % der Befragten). In der Altersklasse 60 bis 69 Jahre ist der Hauptgrund der Spaßfaktor (56 % der Befragten), gefolgt von der Verbesserung des körperlichen Befindens (51% der Befragten) und der Verbesserung des psychischen Befindens (47 % der Befragten). In der Altersklasse 70 bis 79 Jahre sind die Hauptgründe der Spaßfaktor (44 % der Befragten), die Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit (42 % der Befragten) und andere Gründe (24 % der Befragten).

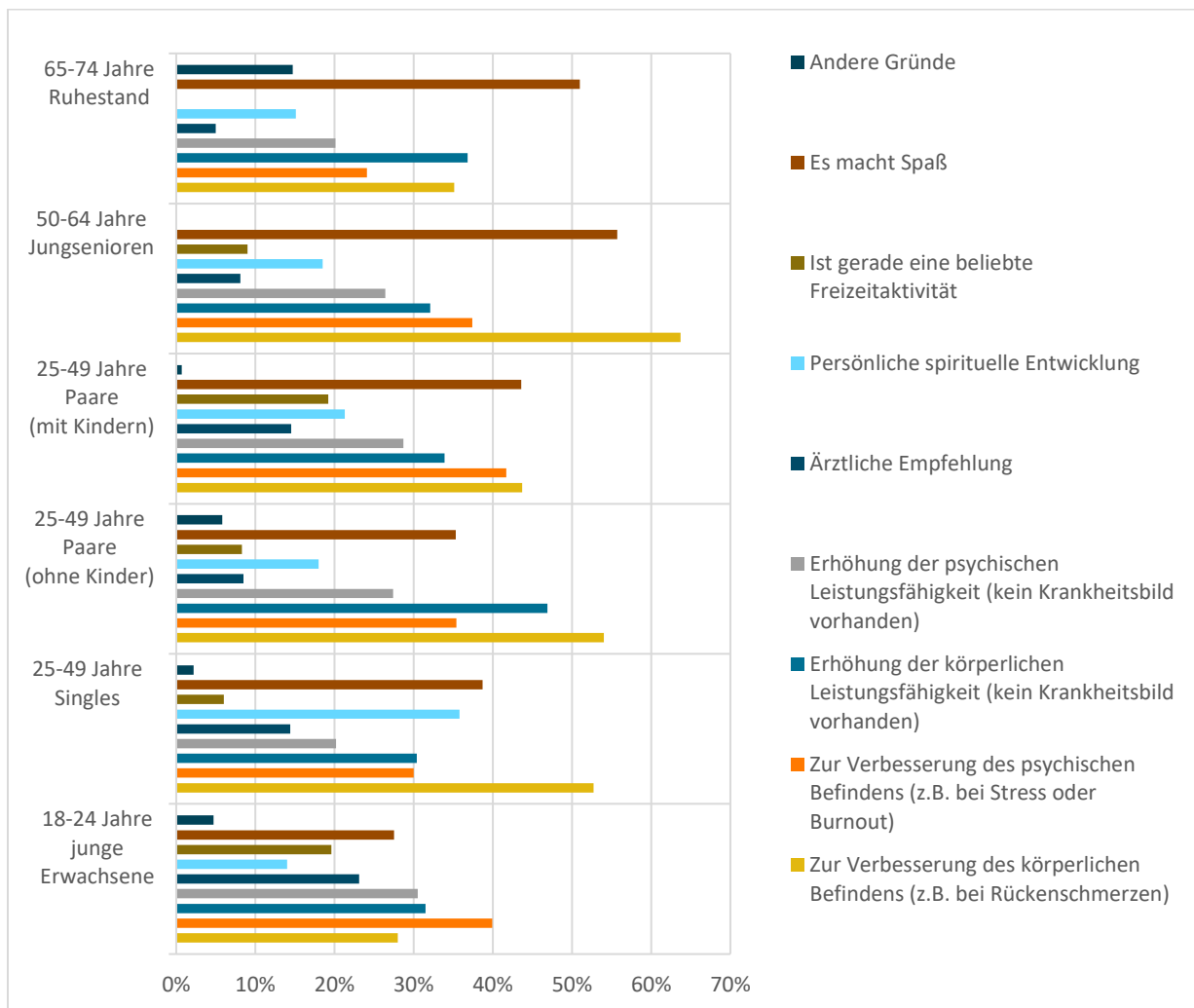
Abbildung 61: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Altersklasse (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch betrachtet nach Lebensphasen zeigen sich unterschiedliche Dominanten. In den Lebensphasen 25 bis 49 Jahre (Singles), 25 bis 49 Jahre (Paare ohne Kinder) und 50 bis 64 Jahre (Jungsenioren) ist der Hauptgrund die Verbesserung des körperlichen Befindens. Der Spaßfaktor dominiert in den Lebensphasen 65 bis 74 Jahre (Ruhestand) sowie 25 bis 49 Jahre (Paare mit Kinder). In der Lebensphase 18 bis 24 Jahre (junge Erwachsene) ist der Hauptgrund die Verbesserung des psychischen Befindens.

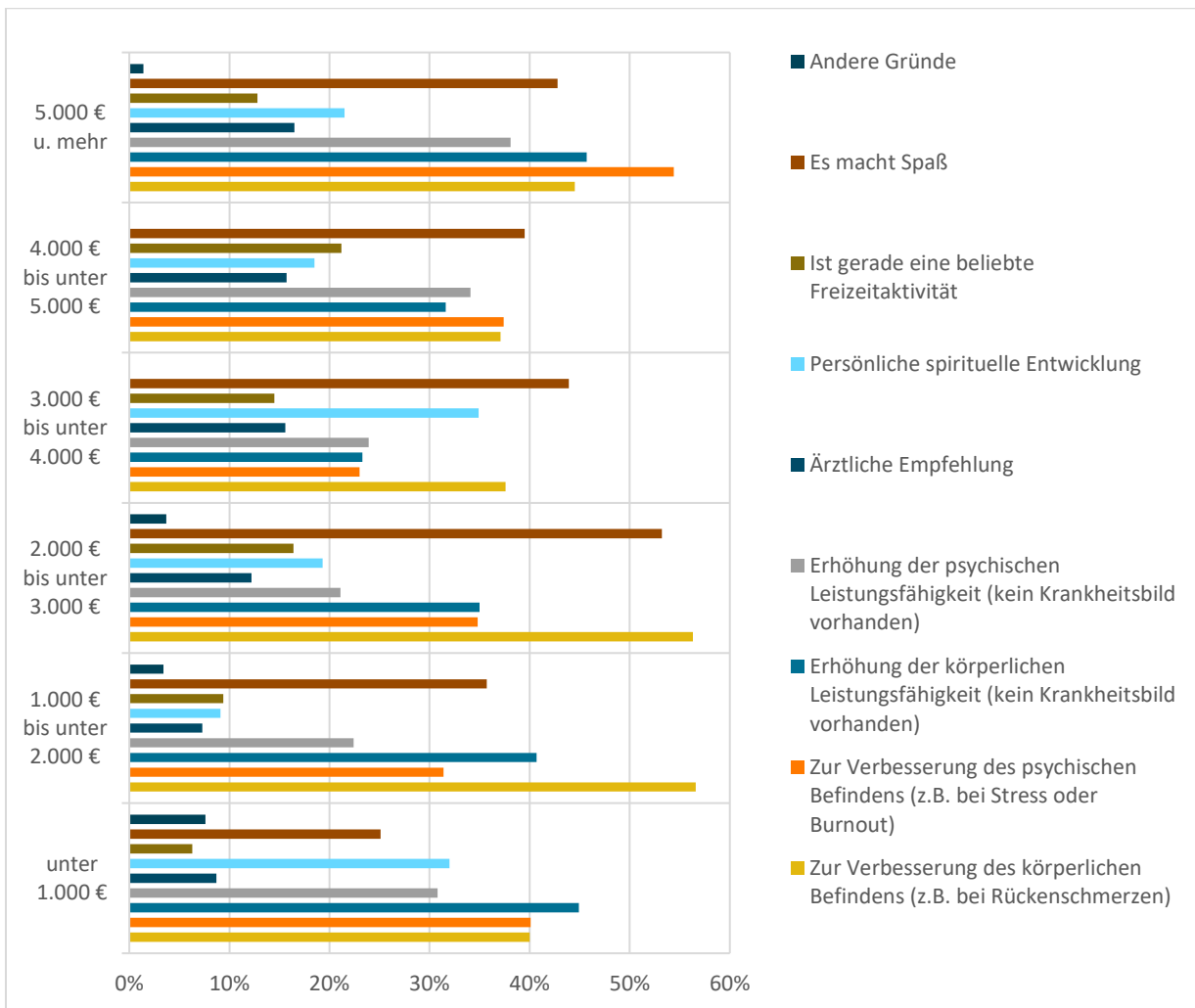
Abbildung 62: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In den einzelnen Klassen der netto Haushaltseinkommen zeigen sich ebenfalls unterschiedliche Hauptgründe. In den Einkommensklassen 1.000 € bis unter 2.000 € sowie 2.000 € bis unter 3.000 € ist es die Verbesserung des körperlichen Befindens. In den Einkommensklassen 4.000 € bis unter 5.000 € sowie 3.000 € bis unter 4.000 € ist es der Spaßfaktor. Haushalte mit einem Einkommen unter 1.000 € tun es primär um ihre körperliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Der Hauptgrund bei Haushalten mit einem Einkommen höher 5.000 € ist die Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit.

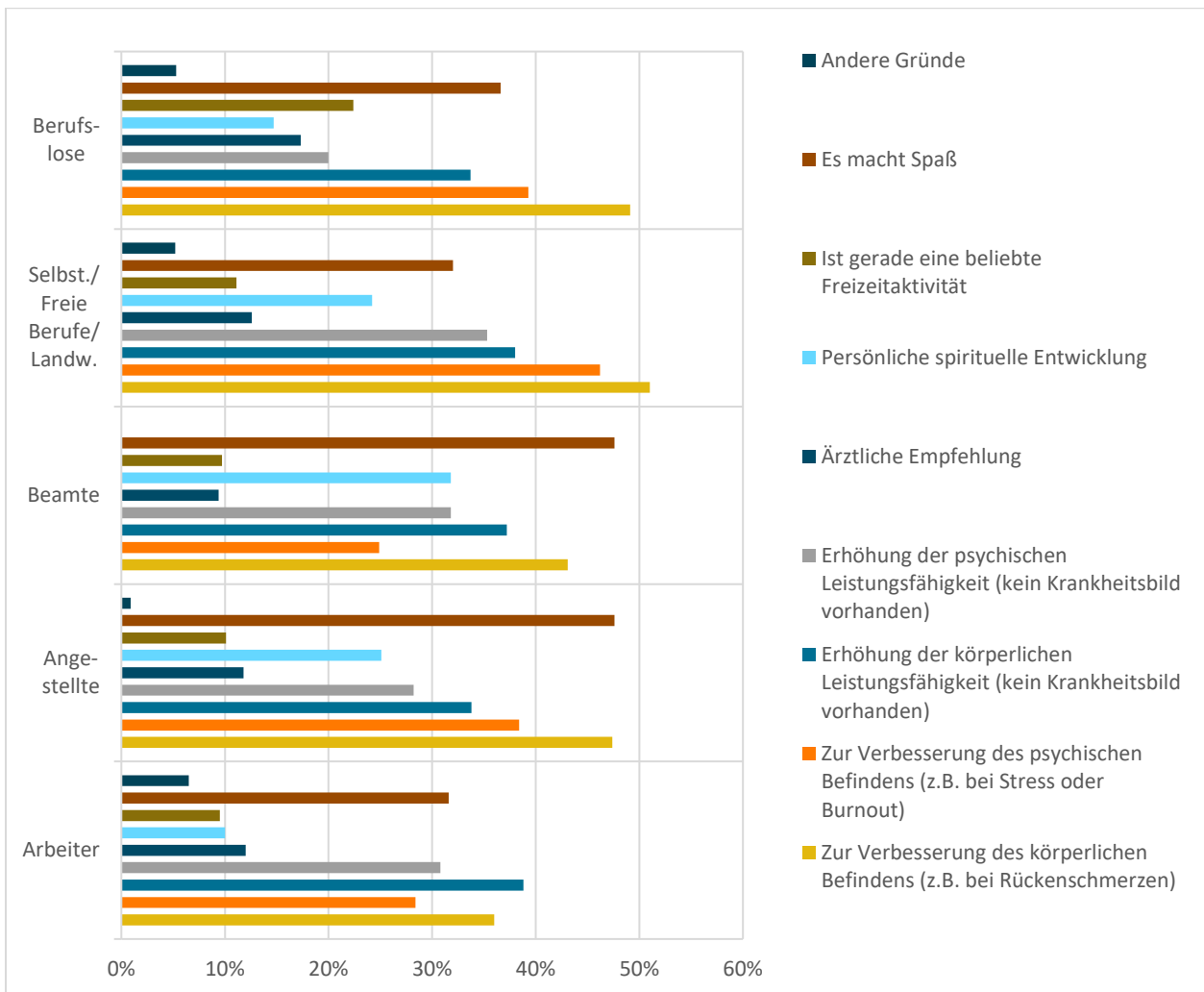
Abbildung 63: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei den Berufsgruppen ist bei den Arbeitern der Hauptgrund die Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit, bei den Angestellten sowie den Beamten ist es der Spaßfaktor und bei den Selbstständigen als auch bei den Berufslosen ist es die Verbesserung des körperlichen Befindens.

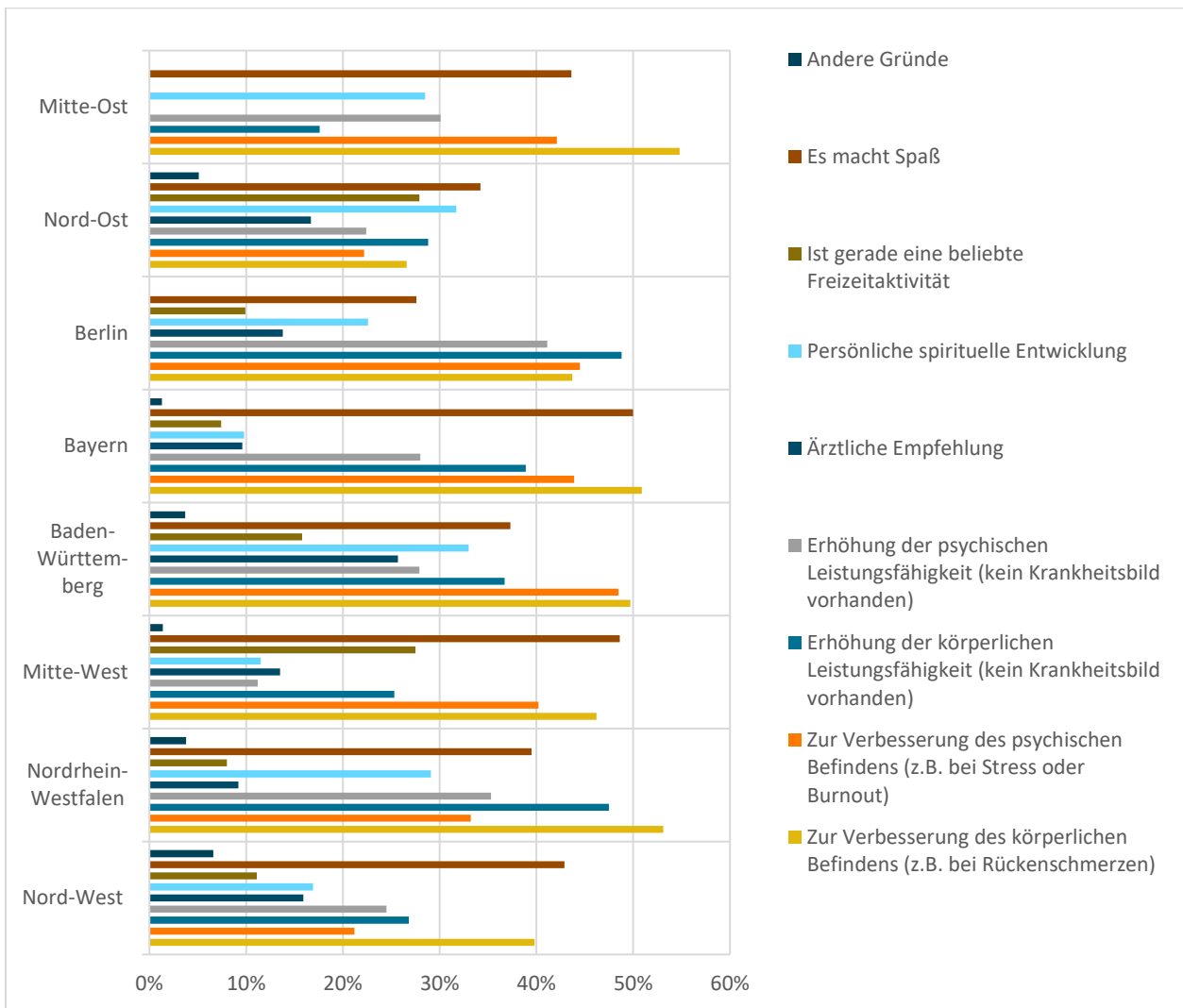
Abbildung 64: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Berufsgruppen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Die Verbesserung des körperlichen Befindens ist in den Regionen Mitte-Ost, Bayern, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen der Hauptgrund. Der Spaßfaktor steht in den Regionen Nord-Ost, Mitte-West sowie Nord-West im Vordergrund. In Berlin ist es die Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

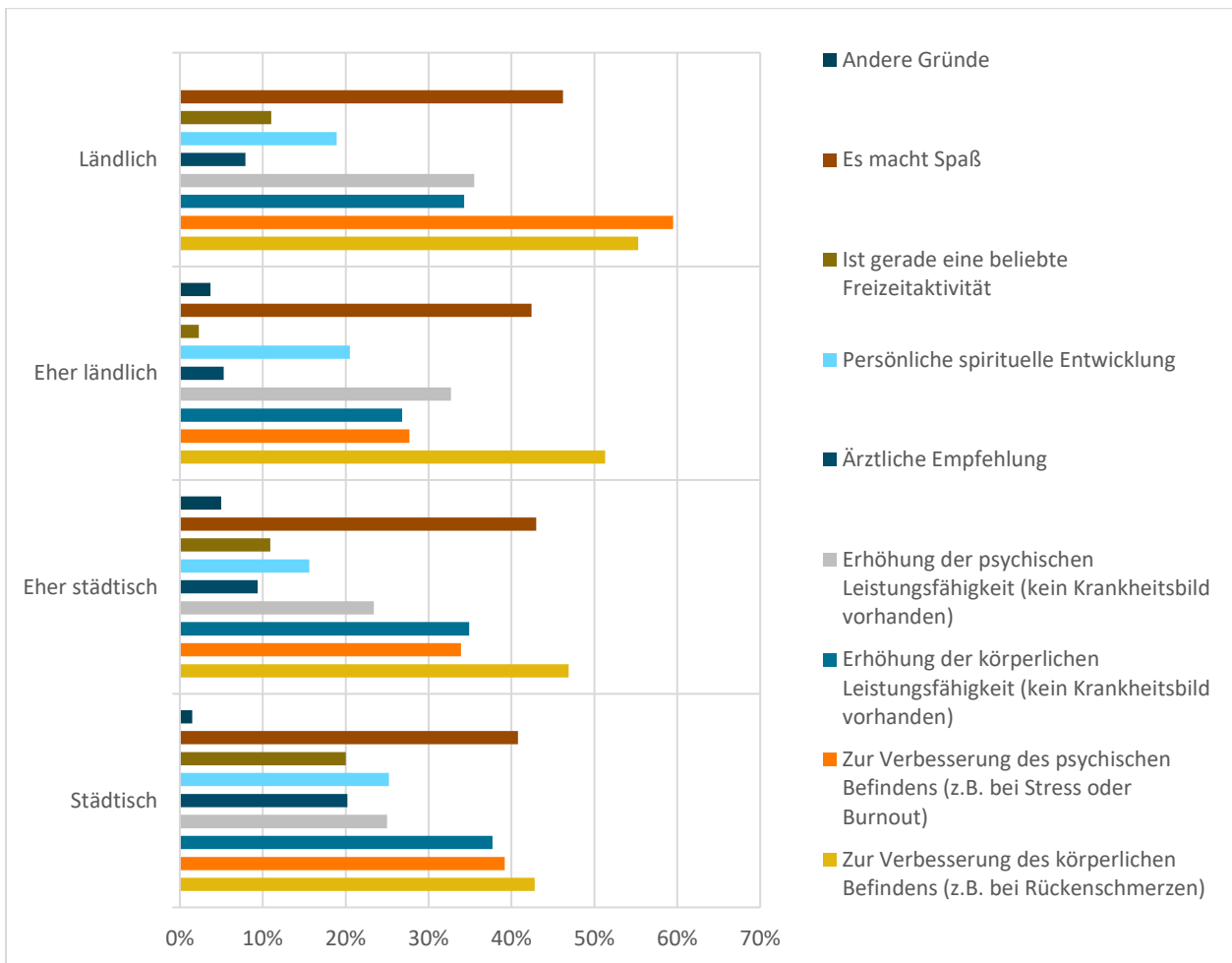
Abbildung 65: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Regionen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach ländlichem oder städtischem Lebensumfeld zeigt sich wieder, dass der Hauptgrund die Verbesserung des körperlichen Befindens ist.

Abbildung 66: Gründe für aktuelle Yogapraxis - nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung)

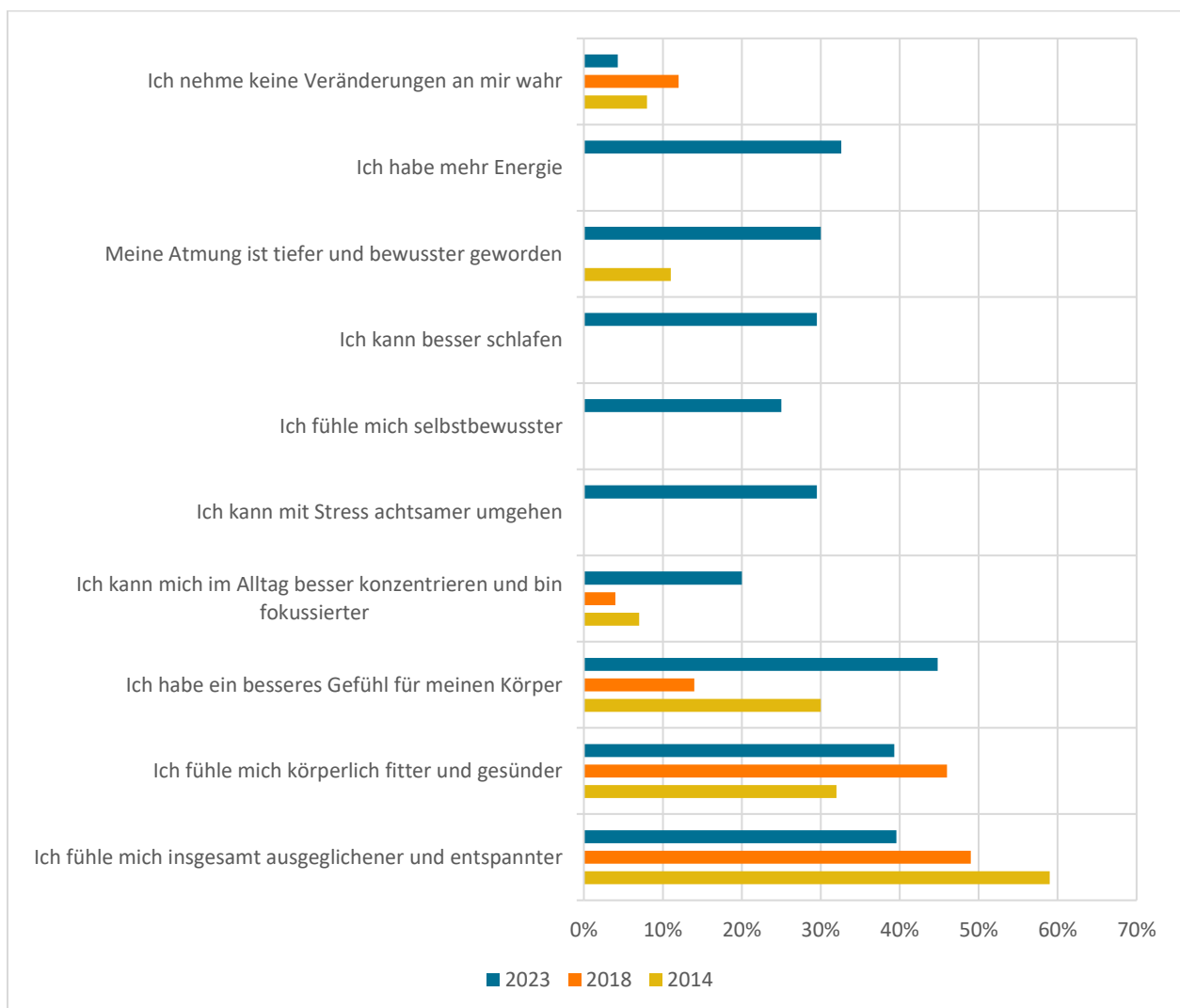


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.9 Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis

Yoga wirkt auf mehreren Ebenen und das wird auch durch die Umfrageergebnisse bestätigt. Durch die Befragten hervor gehoben wird dabei vor allem der Entspannungseffekt (40 % der Befragten im Jahr 2023), ein besseres Körpergefühl (45 % der Befragten im Jahr 2023) und der Eindruck insgesamt fitter sowie gesünder (39 % der Befragten im Jahr 2023) zu sein. Auch bestätigten knapp 30 % der Befragten, dass sie mehr Energie haben, ihre Atmung sich verbessert hat, sie besser schlafen können, mit Stress achtsamer umgehen können und sich selbstbewusster fühlen. Nur sehr wenige der Befragten (4 %) im Jahr 2023 nehmen gar keine Veränderungen an sich wahr.

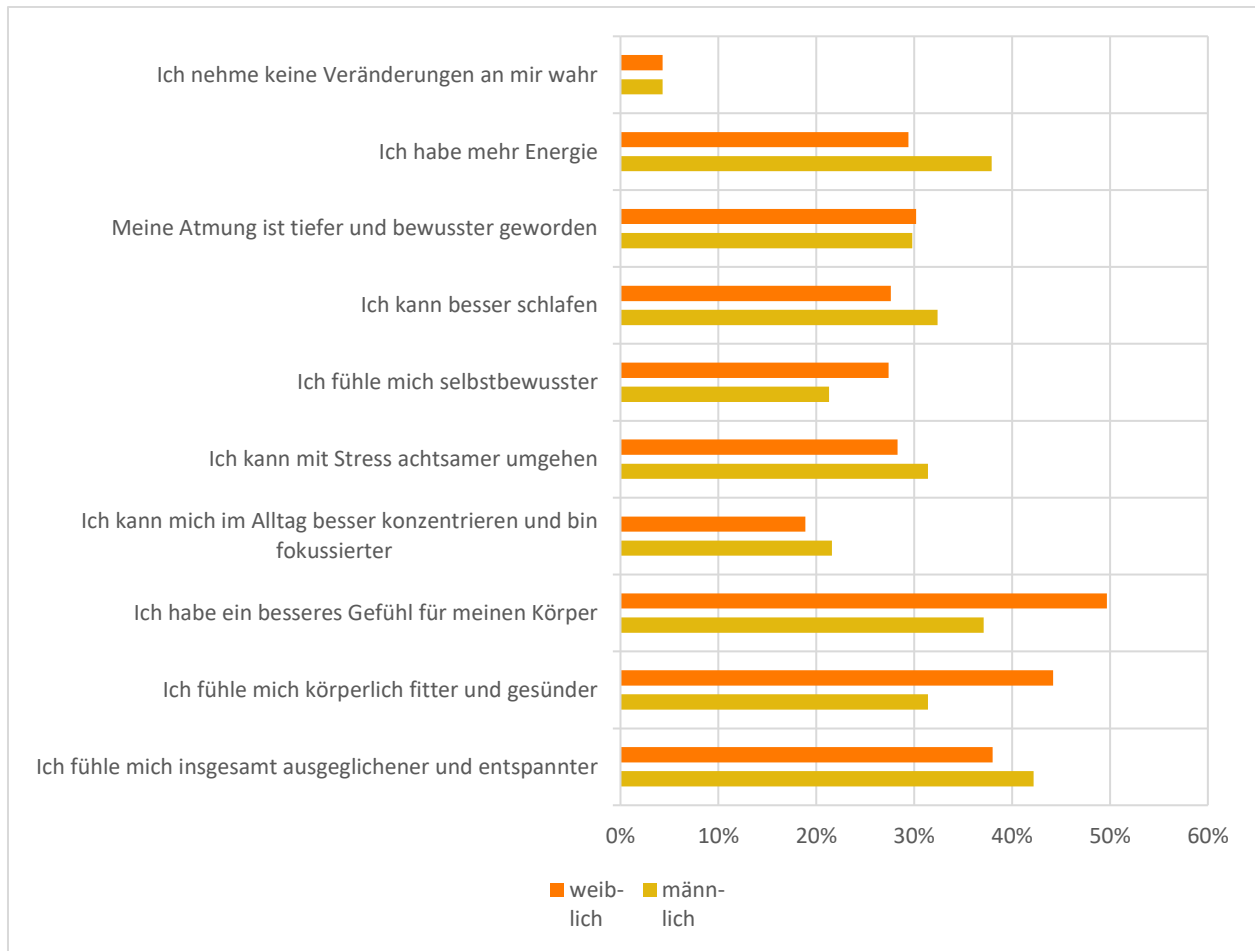
Abbildung 67: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis (Mehrfachnennung) im Vergleich 2014 bis 2023



Quelle: Zahlen für 2014 & 2018 (BDY, 2022), eigene Darstellung

Nach Geschlechtern betrachtet, dominieren bei den Frauen die Wahrnehmungen, dass sie ein besseres Körpergefühl haben (50 % der Befragten), sich körperlich fitter und gesünder fühlen (44 % der Befragten) sowie insgesamt ausgeglichener und entspannter sind (38 % der Befragten). Bei den Männern sind die hervorstechenden Veränderungen, dass sie sich insgesamt ausgeglichener und entspannter fühlen (42 % der Befragten), sie mehr Energie haben (38 % der Befragten) und ihr Körpergefühl sich verbessert hat (37 % der Befragten).

Abbildung 68: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)

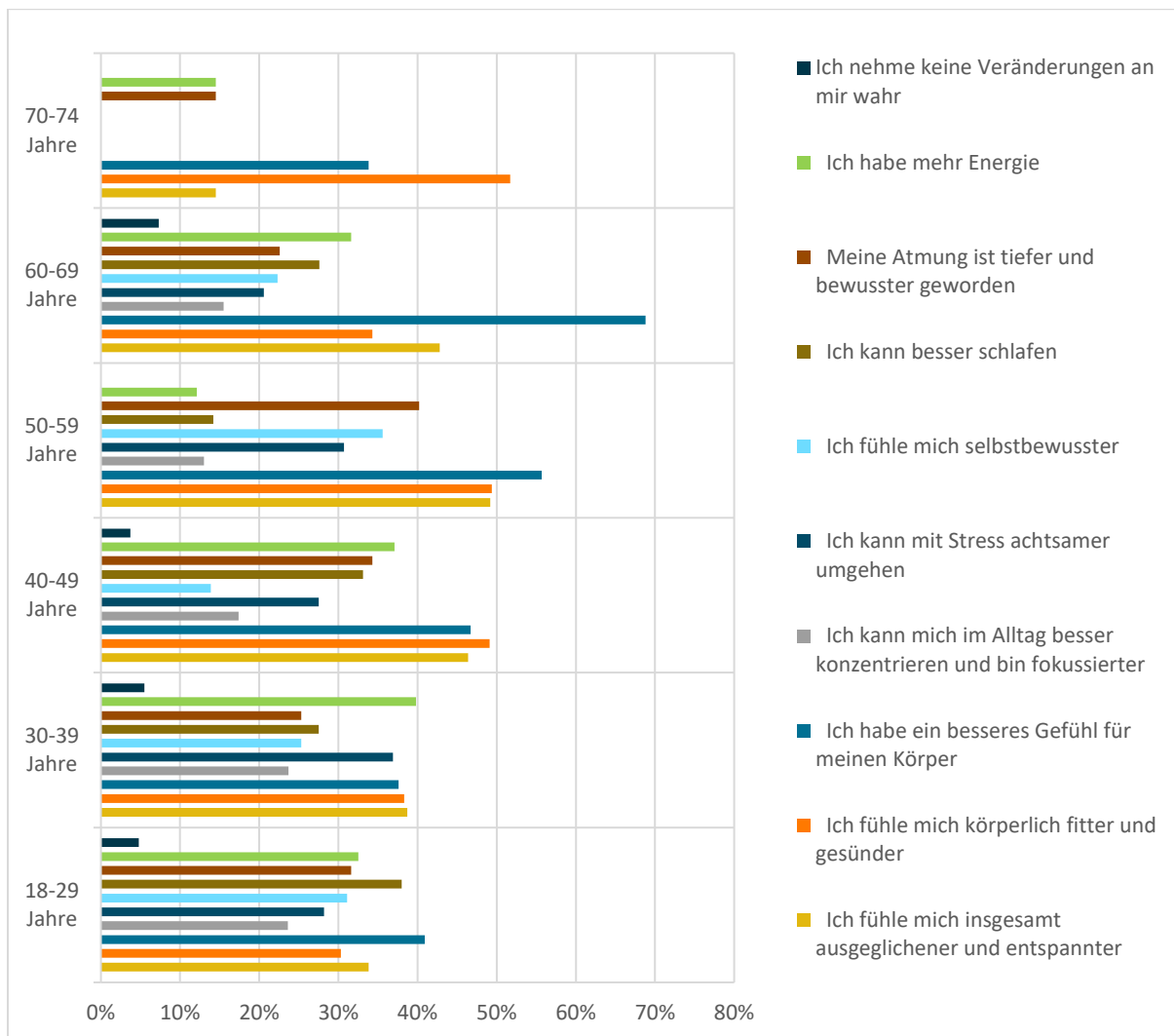


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Altersklasse 18 bis 29 Jahre dominieren die Veränderungen, dass die Befragten ein besseres Körpergefühl haben (41 % der Befragten), sie besser schlafen können (38 % der Befragten) und sich insgesamt ausgeglichener und entspannter fühlen (34 % der Befragten). In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre haben 40 % der Befragten mehr Energie, 39 % fühlen sich insgesamt ausgeglichener sowie entspannter und 38 % fühlen sich fitter als auch gesünder. In der Altersklasse 40 bis 49 Jahre fühlen sich 49 % der Befragten körperlich fitter und gesünder, 47 % haben ein besseres Körpergefühl und 46 % fühlen sich fitter sowie gesünder. In der Altersklasse 50 bis 59 Jahre haben 56 % der Befragten ein besseres Körpergefühl, 49 %

fühlen sich fitter und gesünder und ebenfalls 49 % fühlen sich insgesamt ausgeglichener als auch entspannter. In der Altersklasse 60 bis 69 Jahre ist die am häufigsten genannte Veränderung, dass 69 % der Befragten ein besseres Körpergefühl haben. 43 % fühlen sich insgesamt ausgeglichener sowie entspannter, 34 % fühlen sich fitter als auch gesünder. In der Klasse 70 bis 74 Jahre gaben 52 % der Befragten an, dass sie sich körperlich fitter und gesünder fühlen, 34 % haben ein besseres Körpergefühl.

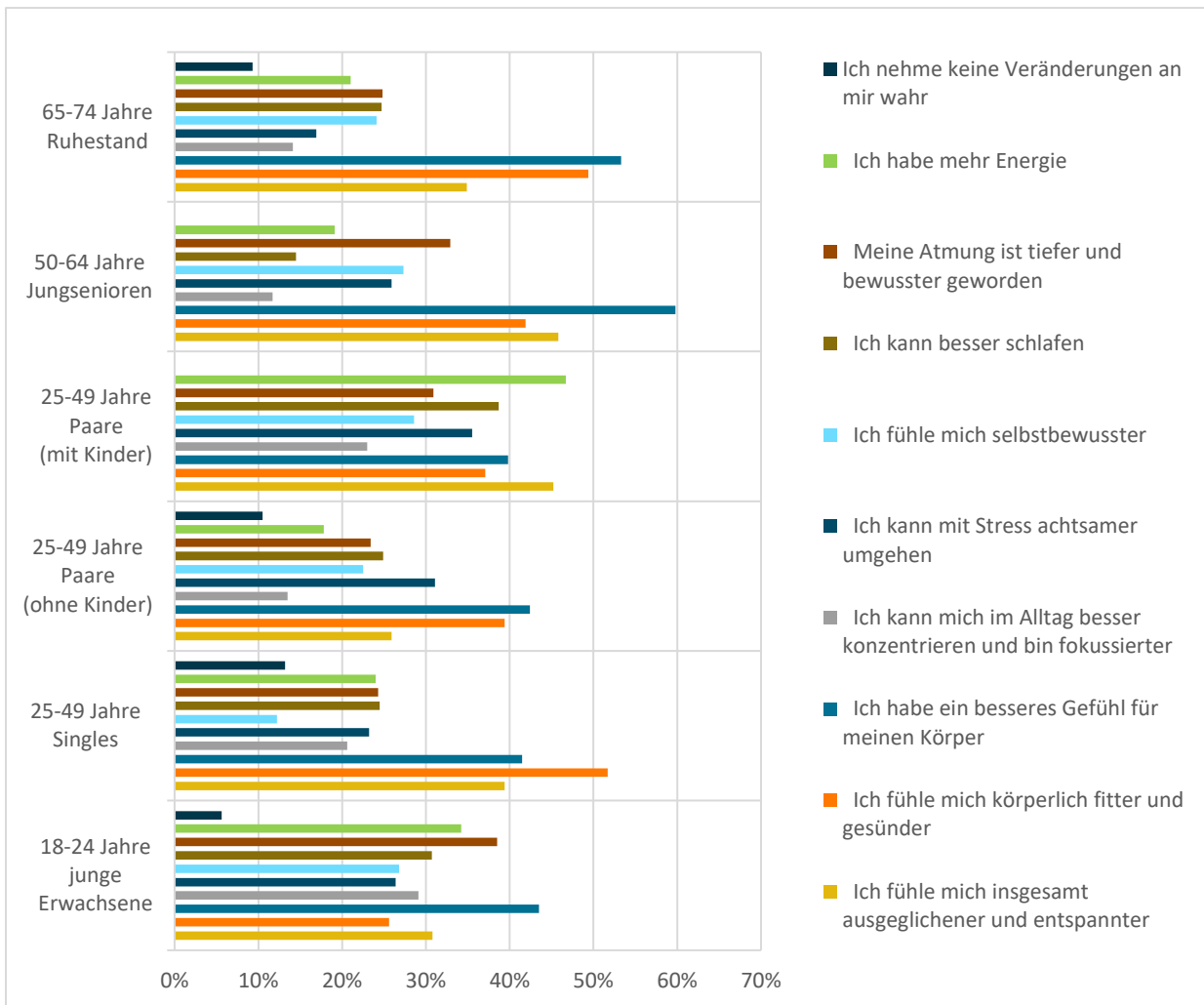
Abbildung 69: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis - nach Altersklasse (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Lebensphasen dominiert vorwiegend das Empfinden ein besseres Körpergefühl zu haben. Dies wurde von 44 % der Befragten in der Phase 18 bis 24 Jahre (junge Erwachsene), 42 % der Befragten in der Phase 25 bis 49 Jahre (Paare ohne Kinder), 60 % der Befragten in der Phase 50 bis 64 Jahre (Jungsenioren) und 53 % der Befragten in der Phase 65 bis 74 Jahre (Ruhestand) bestätigt. In der Phase 25 bis 49 Jahre (Singles) ist bei 52 % der Befragten die deutlichste Veränderung sich körperlich fitter und gesünder zu fühlen. In der Phase 25 bis 49 Jahre (Paare mit Kinder) ist die deutlichste Veränderung bei 47 % der Befragten, dass sie mehr Energie haben.

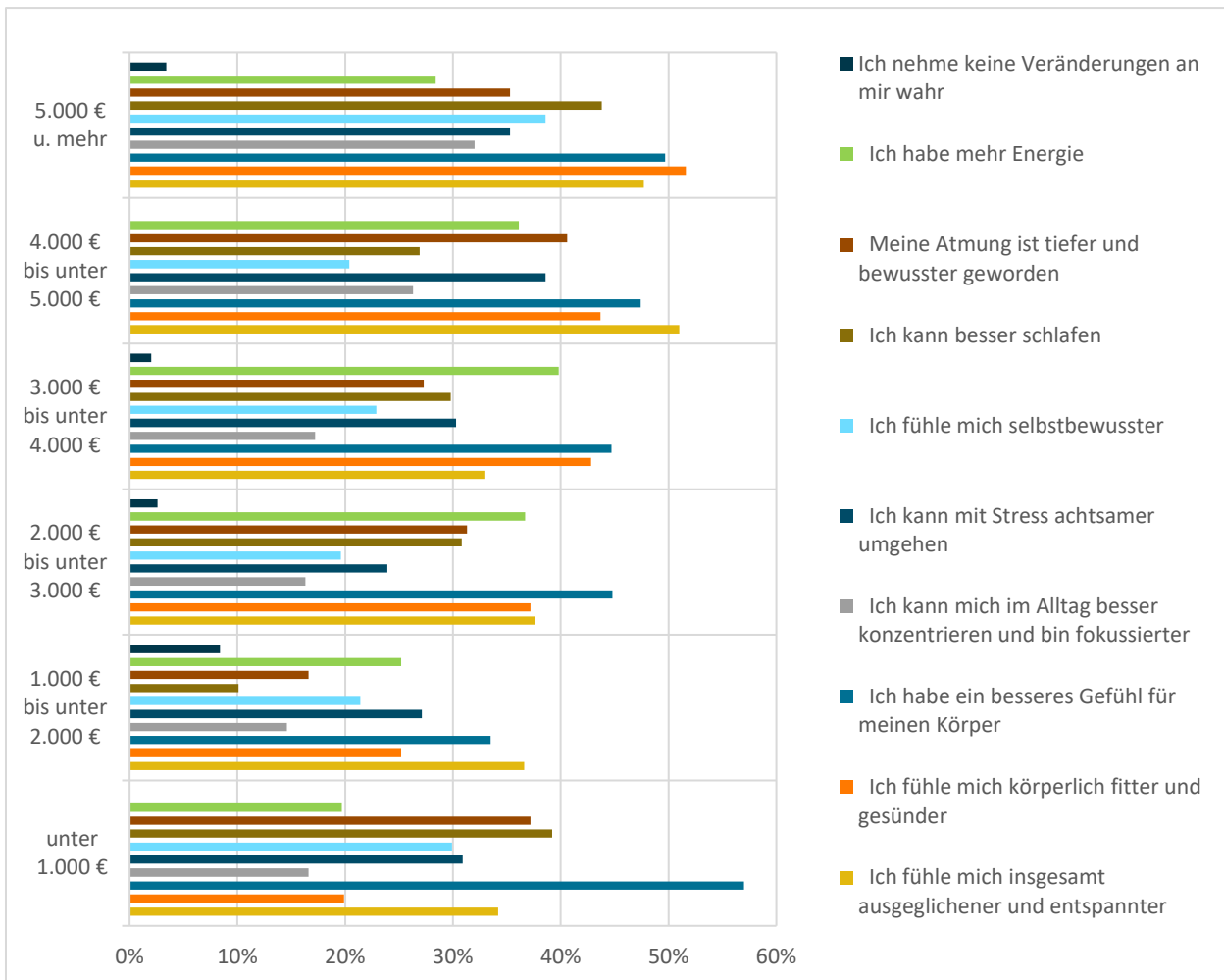
Abbildung 70: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Die Wahrnehmung ein besseres Körpergefühl zu haben, wurde am deutlichsten in der Einkommensklasse unter 1.000 € von 57 % der Befragten bestätigt. Gefolgt von den Befragten der Einkommensklasse 2.000 € bis unter 3.000 € mit 45 % und der Einkommensklasse 3.000 € bis unter 4.000 € von ebenfalls 45 % der Befragten. In Haushalten mit einem Einkommen über 5.000 € ist die deutlichste Veränderung, dass sie sich körperlich fitter und gesünder fühlen. In den Haushalten mit einem Einkommen von 4.000 € bis unter 5.000 € (51 % der Befragten) sowie 1.000 € bis unter 2.000 € (37 % der Befragten) ist die deutlichste Veränderung, dass sie sich entspannter fühlen.

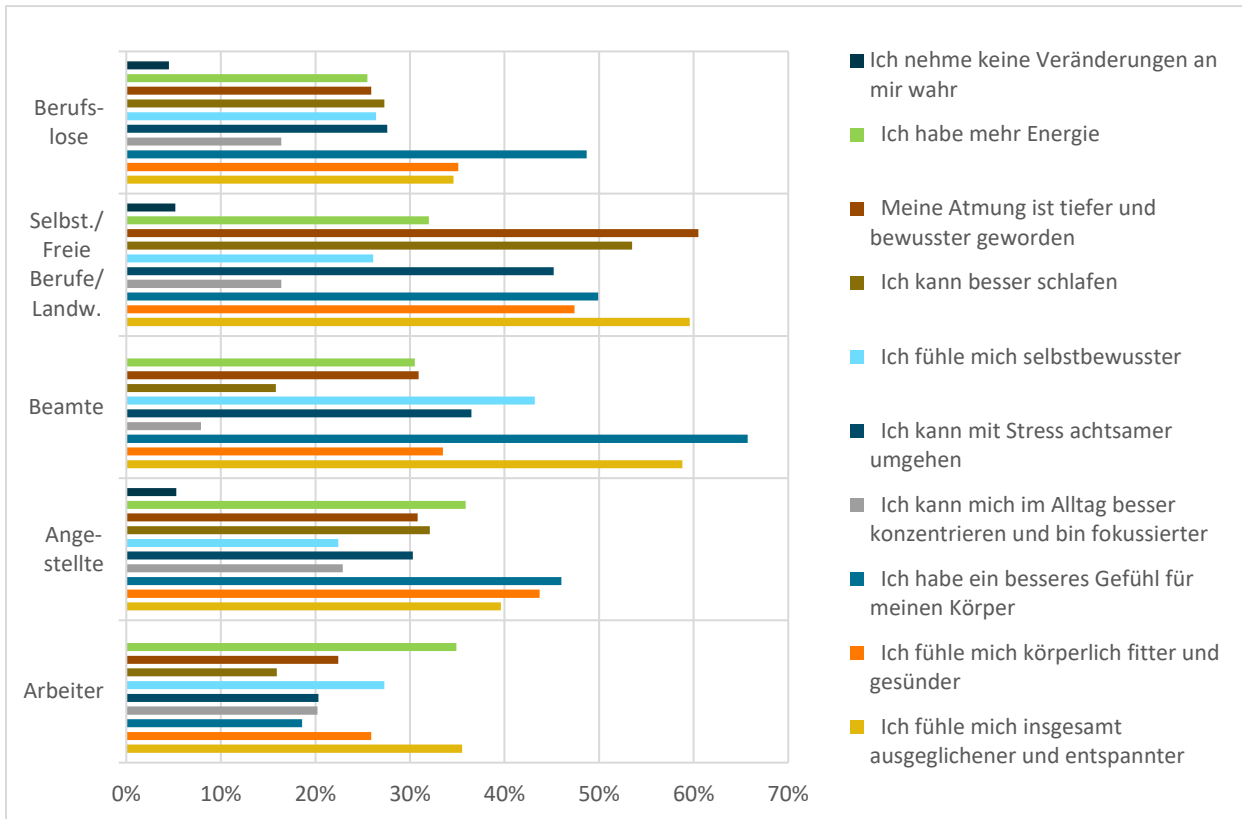
Abbildung 71: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Berufsgruppen wird als deutlichste Veränderung die verbesserte Körperwahrnehmung von 49 % der Befragten in der Gruppe der Berufslosen, von 66 % der Beamten sowie von 46 % der Angestellten bestätigt. Bei den Selbstständigen ist die deutlichste Veränderung, dass sie tiefer und bewusster atmen können (61 % der Befragten). Bei den Arbeitern ist die stärkste Veränderung, dass sie sich insgesamt ausgeglichener und entspannter fühlen (36 % der Befragten).

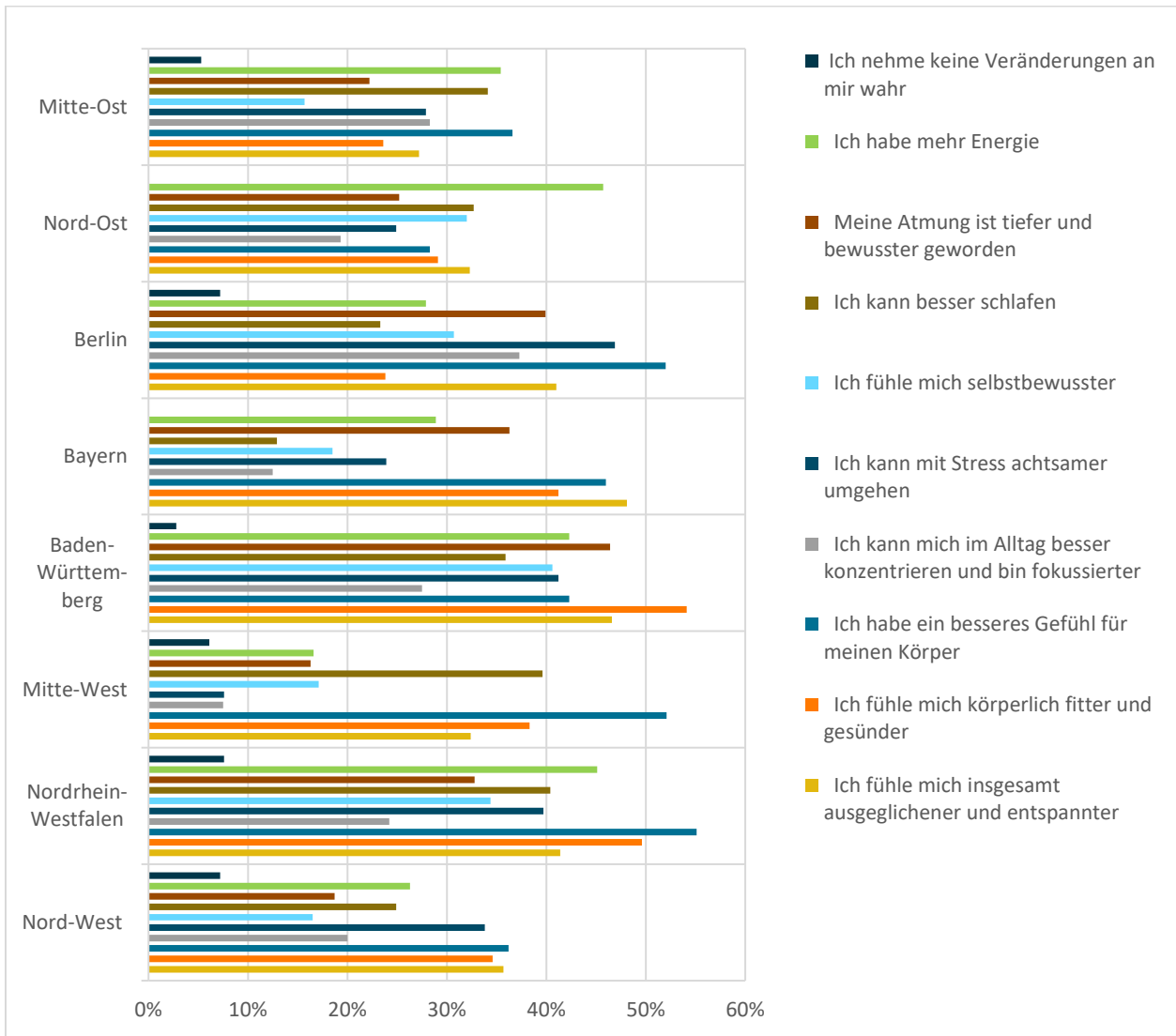
Abbildung 72: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Die Verbesserung des Körpergefühls wird als stärkste Veränderung in den Regionen Berlin (52 % der Befragten), Mitte-West (52 % der Befragten), Nordrhein-Westfalen (55 % der Befragten) und Nord-West (36 % der Befragten) wahrgenommen. In der Region Nord-Ost wurde von 46 % der Befragten als deutlichste Veränderung wahrgenommen, dass sie mehr Energie haben. In Bayern wurde von 48 % der Befragten angegeben, dass sie sich insgesamt ausgeglichener und entspannter fühlen. In Baden-Württemberg ist die stärkste Veränderung, dass sich die Befragten (54 %) körperlich fitter und gesünder fühlen.

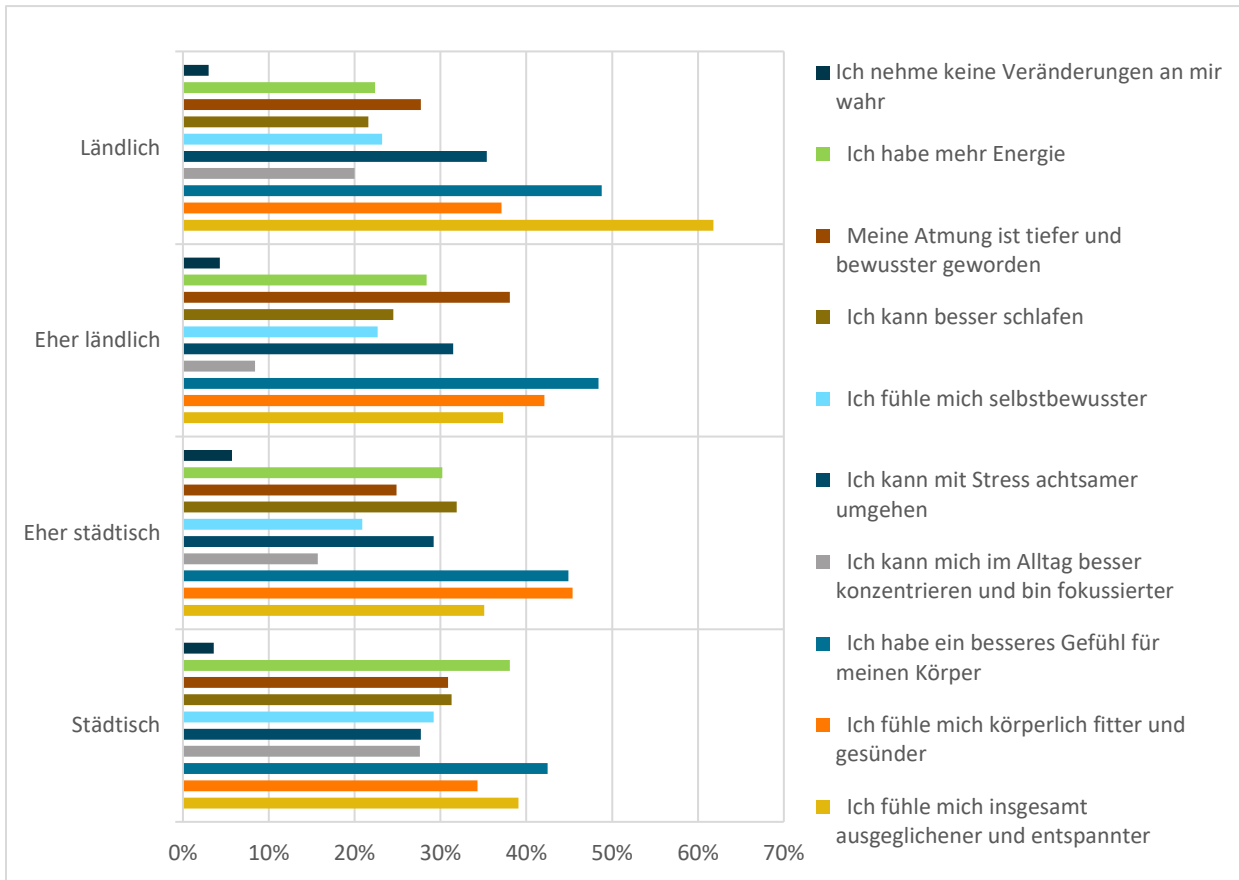
Abbildung 73: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Regionen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach ländlichem oder städtischen Lebensumfeld unterschieden, bestätigt sich wieder, dass die stärkste Veränderung bei den Befragten ein besseres Körpergefühl ist.

Abbildung 74: Wahrgenommene Veränderungen durch Yogapraxis – nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung)

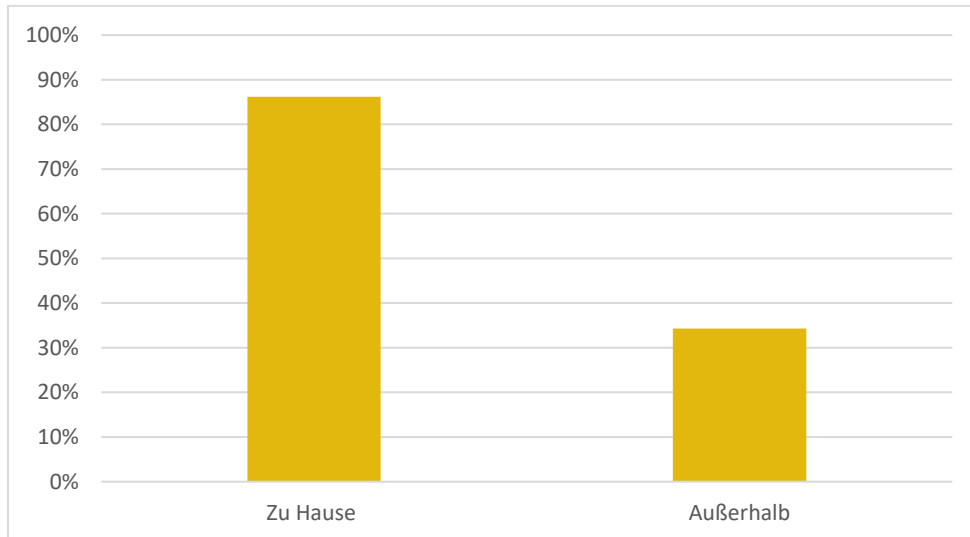


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.10 Wie und wo wird Yoga praktiziert

86 % der Befragten machen ihre Praxis zu Hause. Das entspricht 9,6 Mio. Menschen. Im Vergleich dazu praktizieren 34 % der Befragten außerhalb. Das entspricht 3,8 Mio. Personen.

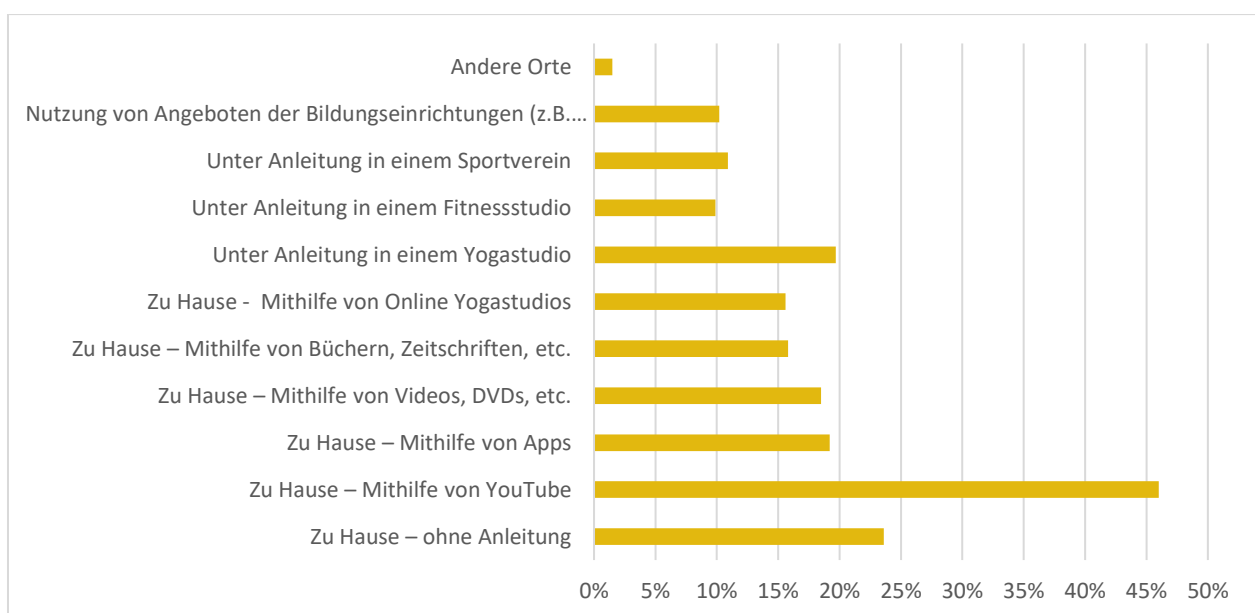
Abbildung 75: Ort der Yogapraxis - Gesamtüberblick



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im Detail betrachtet ist besonders YouTube für die meisten Befragten besonders attraktiv. 46 % der Befragten nutzen diesen Kanal um Yoga zu praktizieren. 24 % der Befragten praktizieren zu Hause ohne dafür eine Anleitung zu benötigen. 20 % nutzen Angebote von Yogastudios. Weiterhin beliebt ist die Nutzung von Apps, Videos/ DVDs, Zeitschriften und Online Yogastudios.

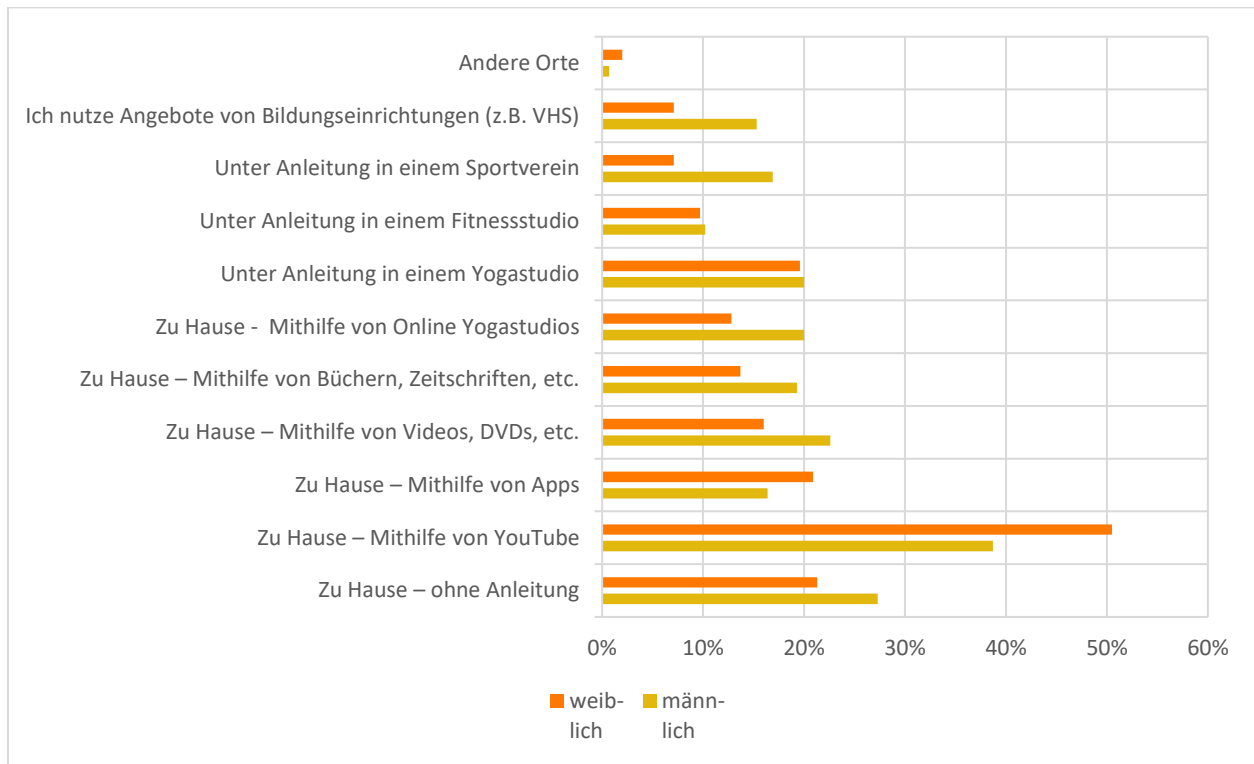
Abbildung 76: Ort der Yogapraxis im Detail (Mehrfachnennung) - Gesamtüberblick



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch bei Betrachtung nach Geschlechtern zeigt sich, dass YouTube das beliebteste Medium ist. 51 % der Frauen und 39 % der Männer nutzen es.

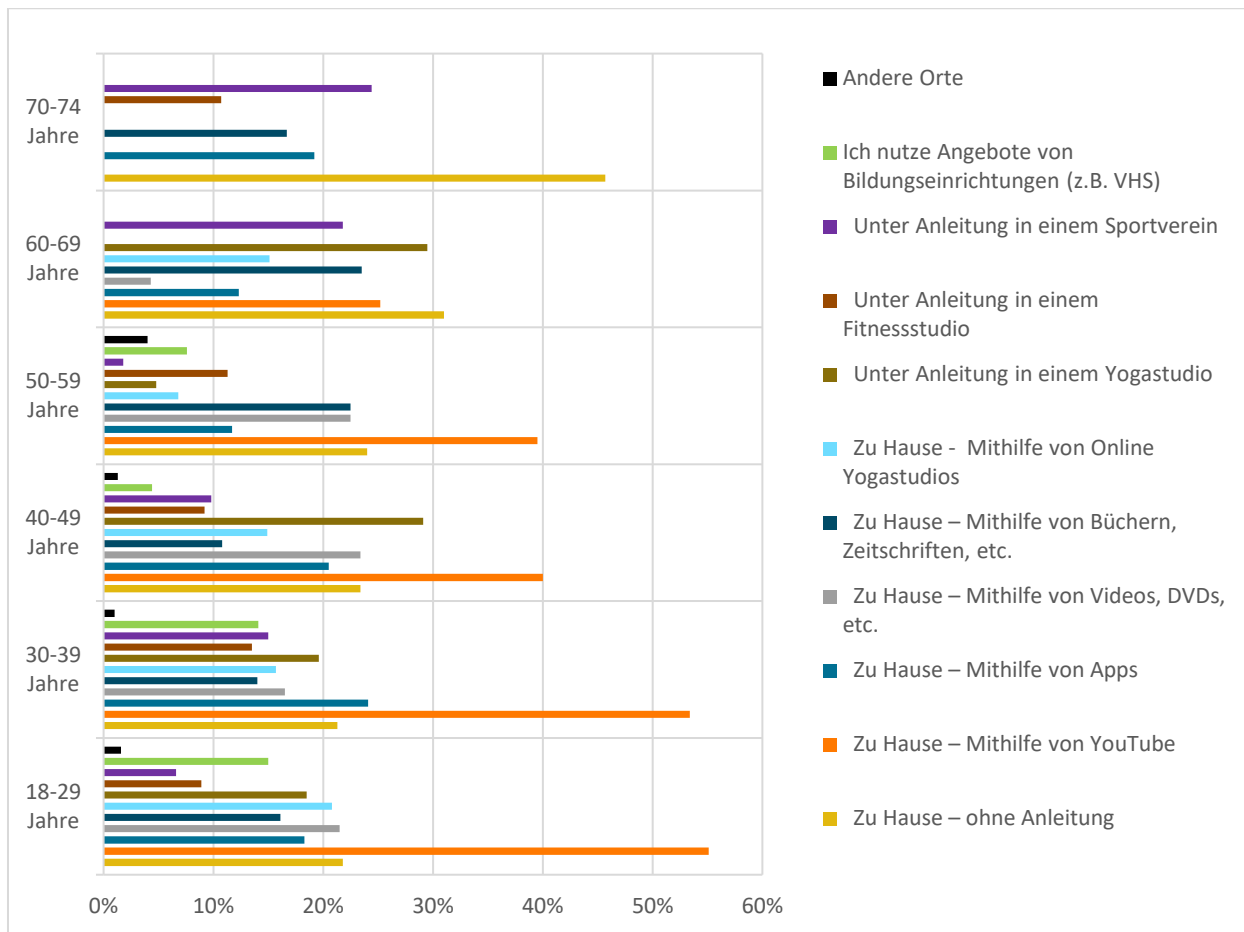
Abbildung 77: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Geschlechtern (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Altersklassen unterschieden zeigt sich ebenfalls die Beliebtheit von YouTube. In den einzelnen Altersstufen gibt es aber Unterschiede, welche weiteren Möglichkeiten bevorzugt genutzt werden. In der Klasse 18 bis 29 Jahre sind zudem die eigene Praxis zu Hause ohne Anleitung bei 22 % der Befragten beliebt, gefolgt durch die Nutzung von Videos/ DVDs (22 % der Befragten) und die Nutzung von Online Yoga Studios (21 % der Befragten). In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre sind neben YouTube die Nutzung von Apps (24 % der Befragten), das Praktizieren ohne Anleitung (21 % der Befragten) und der Gang ins Yogastudio (20 % der Befragten) beliebt. Bei den 40 bis 49-jährigen sind es außerdem der Besuch im Yogastudio (29 % der Befragten) sowie die Nutzung von DVDs/ Videos als auch die eigene Praxis ohne Anleitung (jeweils 23 %). Im Alter zwischen 50 und 59 Jahren praktizieren 24 % der Befragten gerne zu Hause ohne Anleitung und jeweils 23 % der Befragten nutzen Bücher/ Zeitschriften als auch DVDs/ Videos. Ab einem Alter von 60 Jahren ist YouTube nicht mehr die beliebteste Option. In der Altersklasse 60 bis 69 Jahre praktizieren 31 % vorwiegend zuhause ohne Anleitung, 30 % gehen ins Yogastudio und 25 % nutzen YouTube. In der Altersklasse 70 bis 74 Jahre praktizieren 46 % zuhause ohne Anleitung, 24 % nutzen Angebote von Sportvereinen und 19 % nutzen Apps. YouTube wird in dieser Altersklasse gar nicht genutzt.

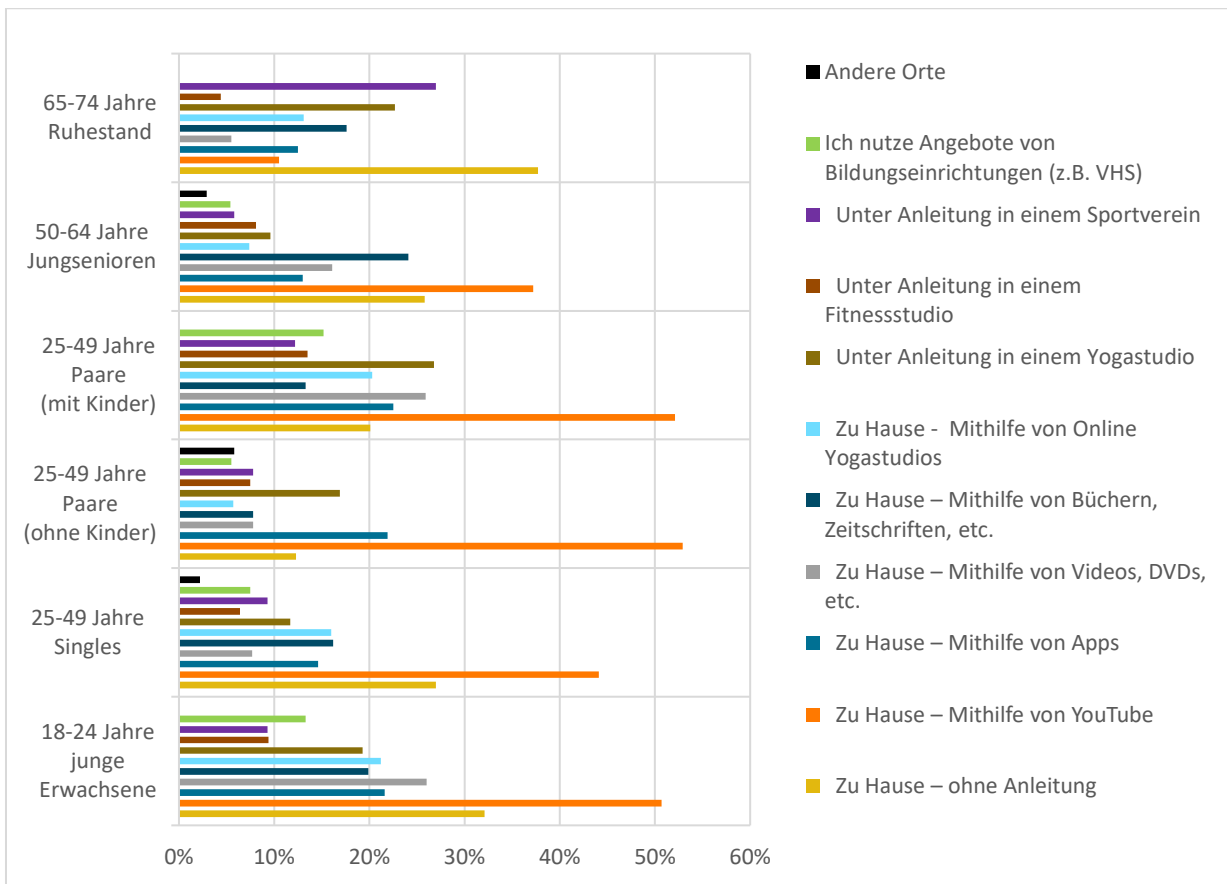
Abbildung 78: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Altersklassen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch betrachtet nach Lebensphasen zeigt sich, YouTube ist eindeutig am beliebtesten. In der Lebensphase 18 bis 24 Jahre (junge Erwachsene) üben außerdem 32 % der Befragten gerne ohne Anleitung zuhause, 26 % der Befragten nutzen DVDs/ Videos und 22 % nutzen Apps. In der Lebensphase 25 bis 49 Jahre (Singles) wird neben YouTube (44 % der Befragten) gerne allein ohne Anleitung zuhause praktiziert (27 % der Befragten), es werden Bücher/ Zeitschriften genutzt (16 % der Befragten) oder Online Yogastudioangebote (16 % der Befragten) wahrgenommen. In der Lebensphase 25 bis 49 Jahre (Paare ohne Kinder) praktizieren mehr als 50 % der Befragten über YouTube, 22 % nutzen Apps und 17 % gehen in Yogastudios. Paare in dieser Lebensphase mit Kinder nutzen ebenfalls zu mehr als 50 % YouTube, gefolgt von dem Besuch im Yogastudio (27 % der Befragten) und die Nutzung von Videos/ DVDS (26 % der Befragten). Bei den Jungsenioren (50 bis 64 Jahre) nutzen 37 % der Befragten YouTube, 26 % praktizieren ohne Anleitung zuhause und 24 % nutzen Bücher/ Zeitschriften. Personen im Ruhestand praktizieren vorwiegend zuhause ohne Anleitung (38 % der Befragten), nutzen Angebote im Sportverein (27 % der Befragten) oder gehen ins Yogastudio (23 % der Befragten).

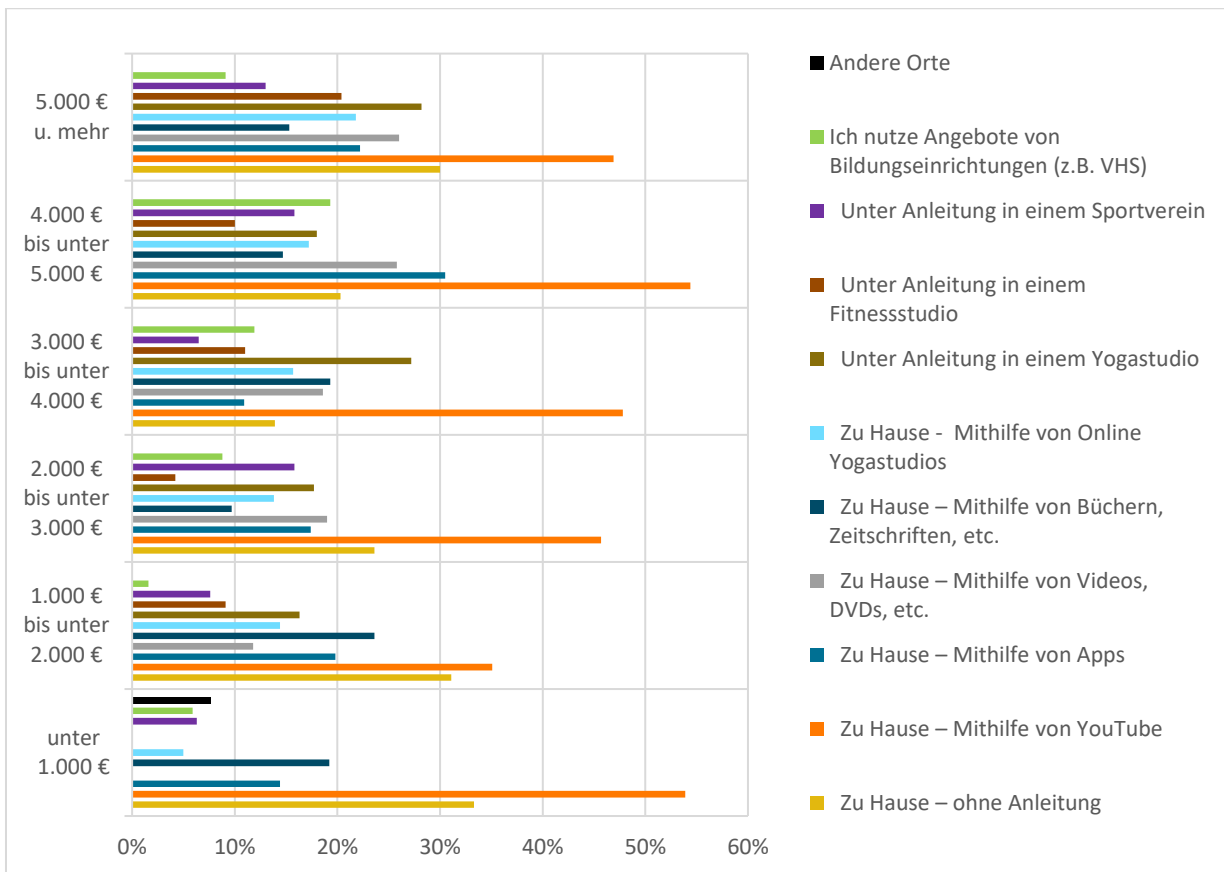
Abbildung 79: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei der Betrachtung nach dem Einkommen ist deutlich, dass bevorzugt von zuhause aus praktiziert wird. Auffällig ist, dass Menschen mit einem Einkommen unter 1.000 € Angebote von Yogastudios oder Fitnessstudios gar nicht nutzen. Auch in der Einkommensklasse 1.000 € bis unter 2.000 € werden diese Angebote kaum genutzt. Die Angebote von Yogastudios werden vorrangig von Menschen mit einem Einkommen höher als 3.000 € genutzt.

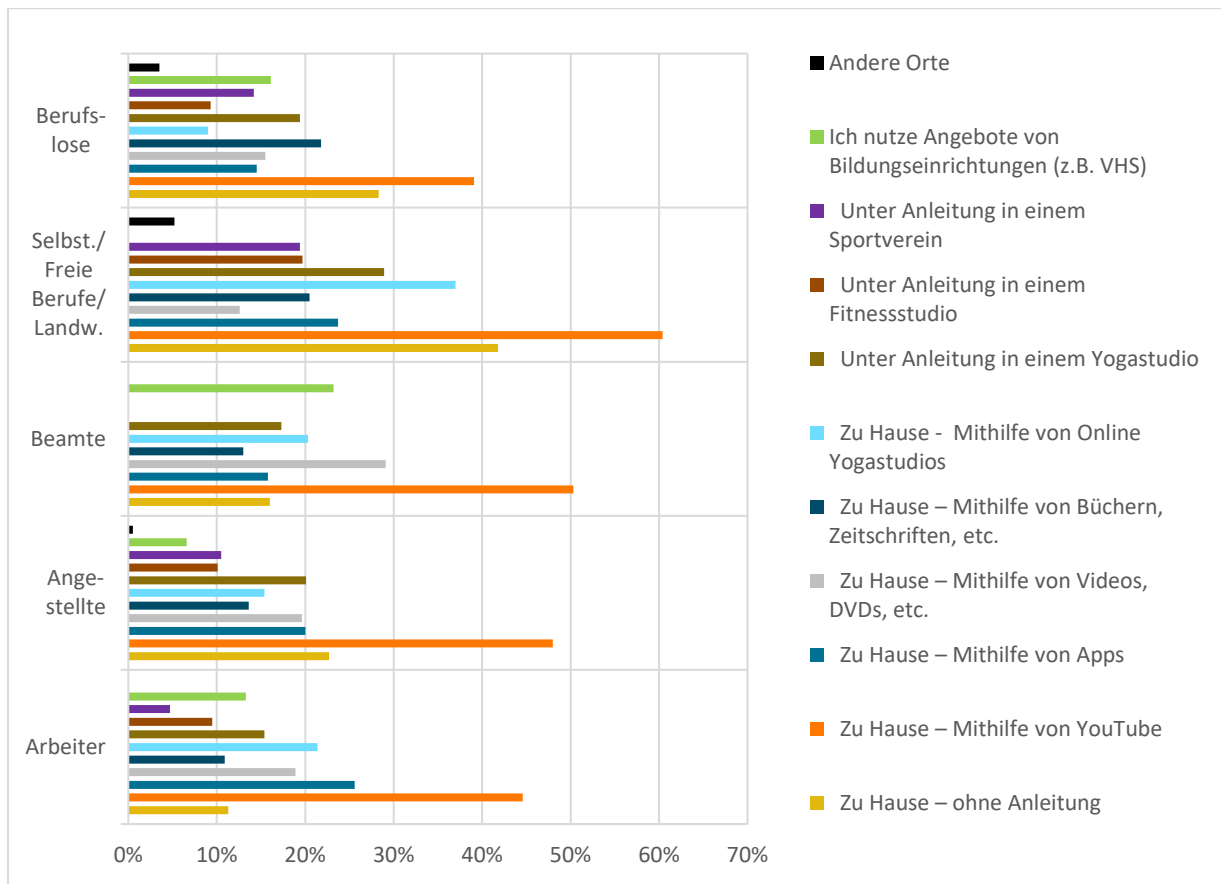
Abbildung 80: Ort der Yogapraxis im Detail – nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Abgesehen von YouTube nutzen 26 % der befragten Arbeiter gerne Apps, 21 % bevorzugen Online Yogastudios und 19 % nutzen gerne Videos/ DVDs. Bei den Angestellten wird nach YouTube bevorzugt die eigene Praxis ohne Anleitung ausgeübt (23 % der Befragten) und jeweils 20 % nutzen Apps oder gehen ins Yogastudio. Bei den Beamten folgt nach YouTube die Nutzung von DVDs/ Videos (29 % der Befragten) und 23 % nutzen Bildungseinrichtungen wie die VHS. Selbstständige setzen auf eine Praxis ohne Anleitung (42 % der Befragten), Online Yogastudios (37 % der Befragten) und Yogastudios (29 % der Befragten). Berufslose nutzen neben YouTube Bücher & Zeitschriften (22 % der Befragten) und praktizieren ohne Anleitung zuhause.

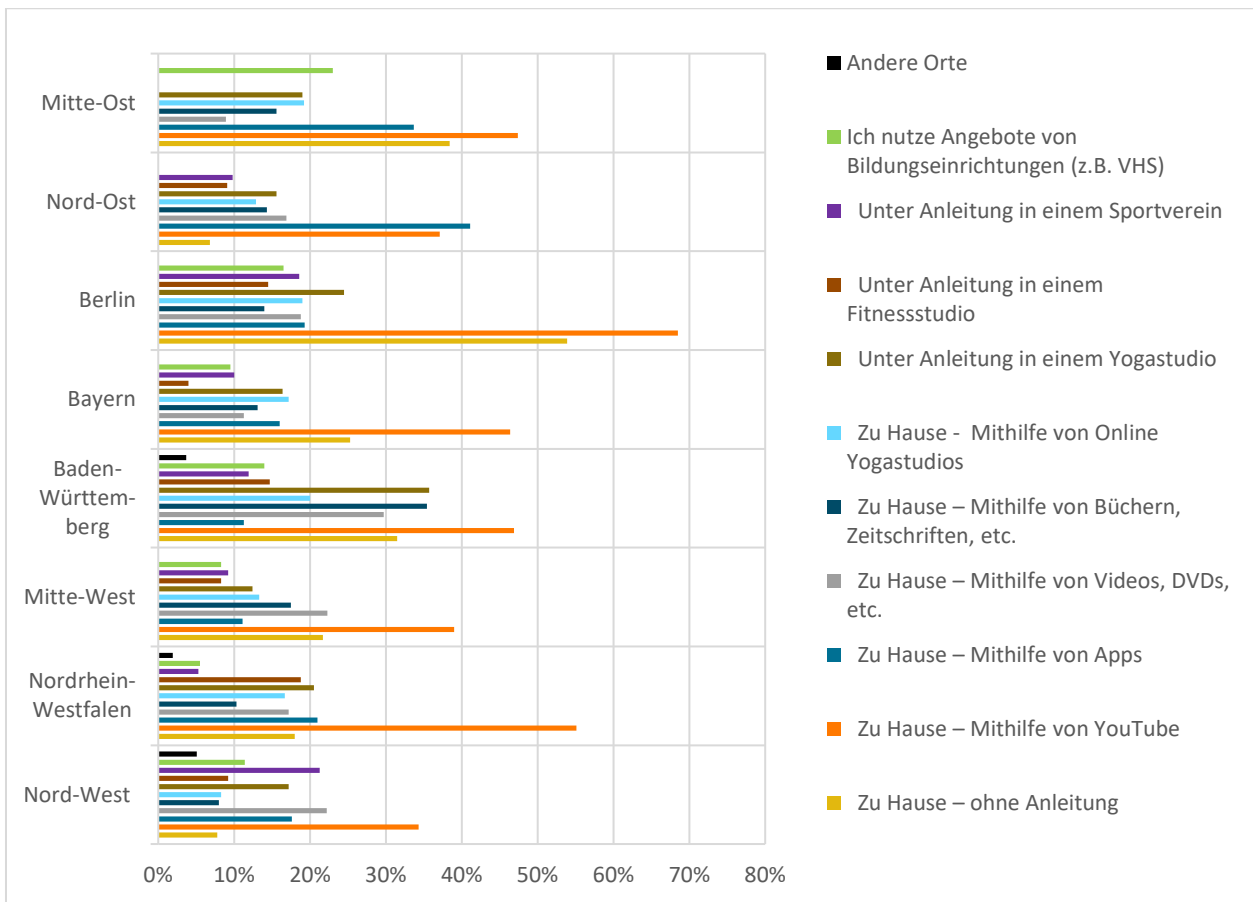
Abbildung 81: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Am beliebtesten ist die Nutzung von YouTube in der Region Berlin (69 % der Befragten), gefolgt von der Region Mitte-Ost (47 % der Befragten) sowie Baden-Württemberg (47 % der Befragten). In der Region Nord-West wird neben YouTube die Praxis mit Videos/ DVDs (22 % der Befragten) und der Besuch im Sportverein bevorzugt (21 % der Befragten). In Nordrhein-Westfalen sind zudem Apps (21 % der Befragten) und Besuche im Yogastudio (21 % der Befragten) beliebt. Jeweils 22 % der Befragten aus der Region Mitte-West nutzen gerne Videos/ DVDs sowie eine Praxis ohne Anleitung zuhause. In Baden-Württemberg ist neben YouTube bei 36 % der Befragten der Besuch eines Yogastudios sowie die Nutzung von Büchern/ Zeitschriften (35 % der Befragten) beliebt. In Bayern wird gerne ohne Anleitung zuhause praktiziert (25 % der Befragten) und Angebote von Online Yogastudios genutzt (17 % der Befragten). In Berlin praktizieren 54 % der Befragten gerne zuhause und 25 % gehen ins Yogastudio. In der Region Nord-Ost ist die beliebteste Option die Nutzung von Apps (41 % der Befragten), gefolgt von YouTube (37 % der Befragten) sowie die Nutzung von DVDs/ Videos (16 % der Befragten). In der Region Mitte-Ost folgen auf YouTube die eigene Praxis ohne Anleitung (38 % der Befragten), die Nutzung von Apps (34 % der Befragten) sowie Angebote von Bildungseinrichtungen (23 % der Befragten).

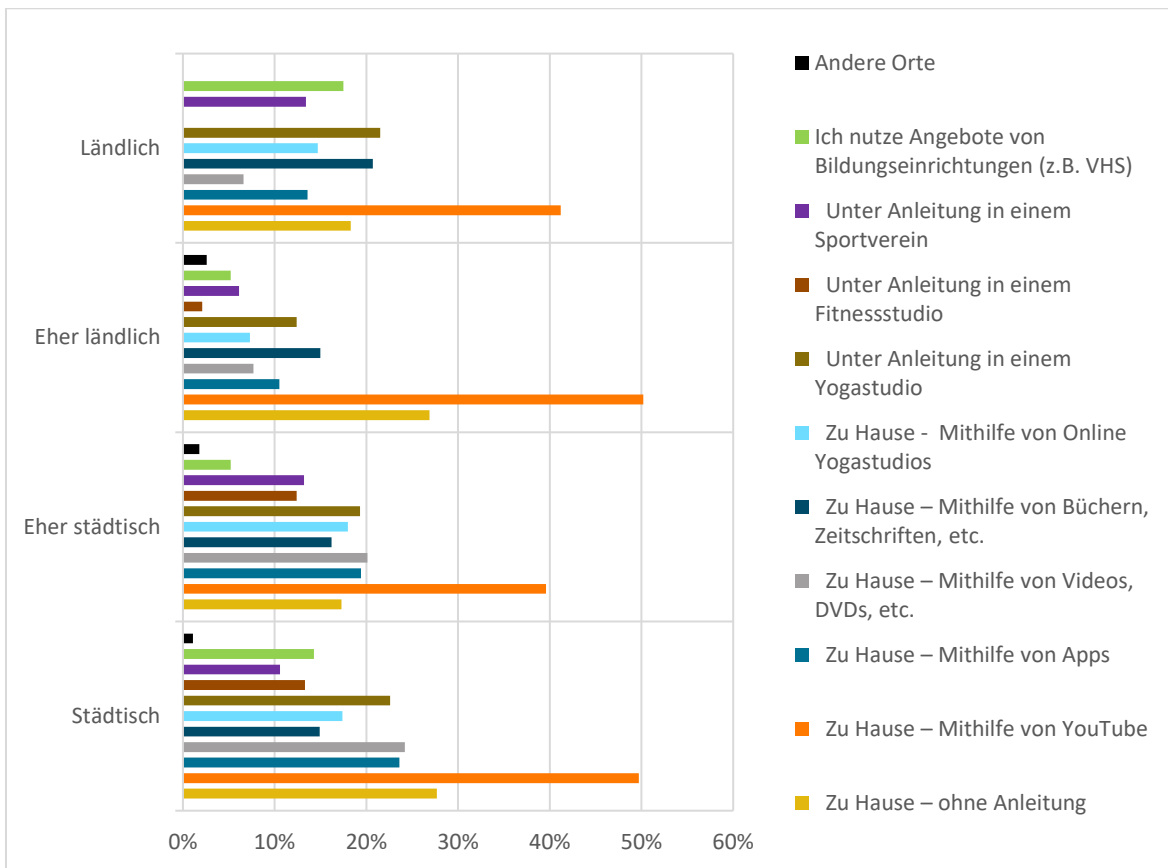
Abbildung 82: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Region (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Die Nutzung der unterschiedlichen Angebote verhält sich auf dem Land und in der Stadt relativ ähnlich. Bevorzugt wird YouTube genutzt und für sich selbst ohne Anleitung praktiziert.

Abbildung 83: Ort der Yogapraxis im Detail – nach Stadt/ Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung)

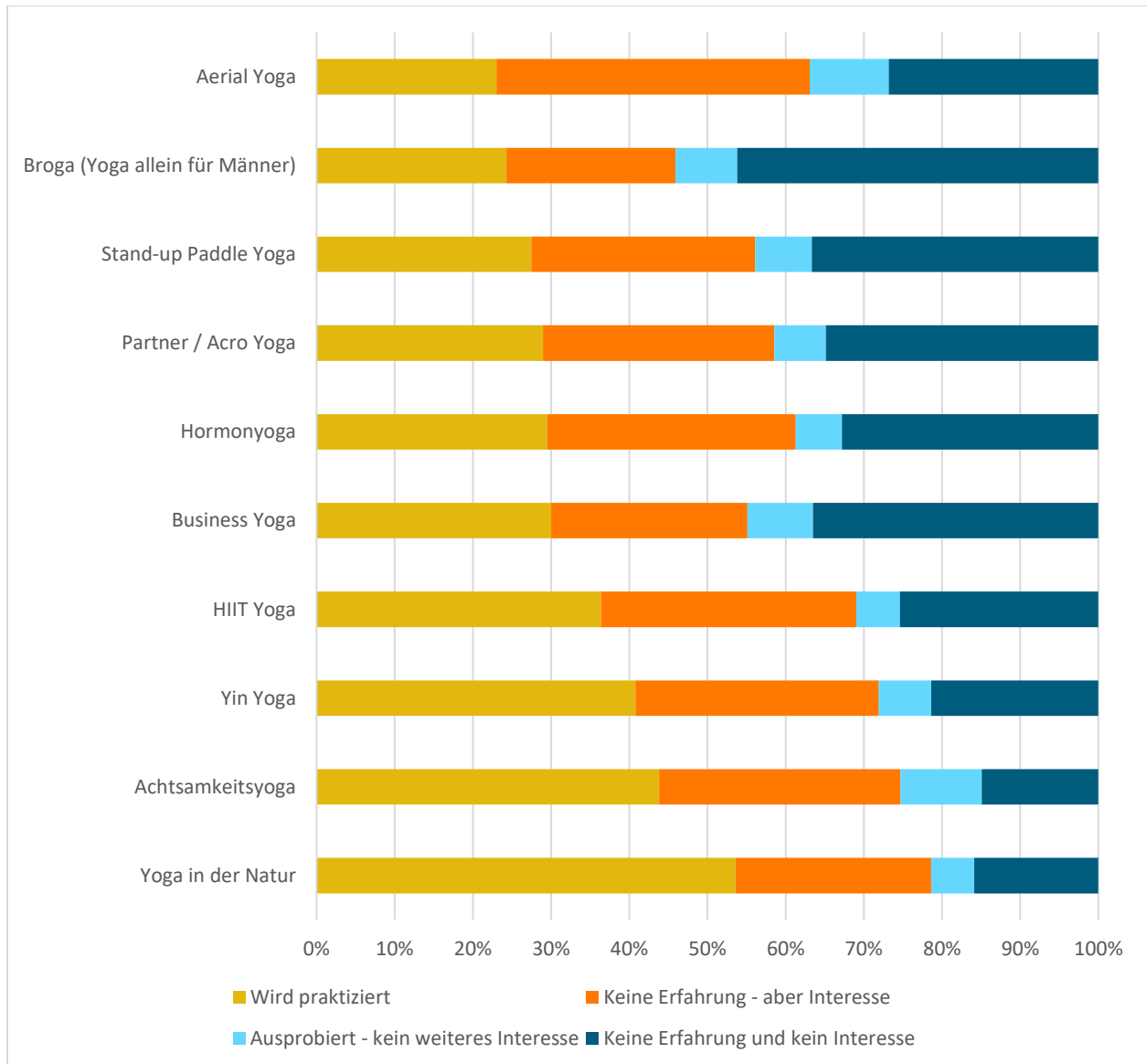


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.11 Beliebte Yogatrends

Von den 263 Personen die in der vorliegenden Umfrage angaben Yoga zu praktizieren, üben 54 % in der Natur, 44 % praktizieren Achtsamkeitsyoga, 41 % machen Yin Yoga, 36 % HIIT Yoga, 30 % Business- sowie Hormonyoga, 29 % machen Acro Yoga, 28 % SUP Yoga, 24 % der Männer machen Broga und 23 % praktizieren Aerial Yoga. Sehr großes Interesse besteht an Aerial Yoga (40 % der Befragten).

Abbildung 84: Beliebte Yogastile



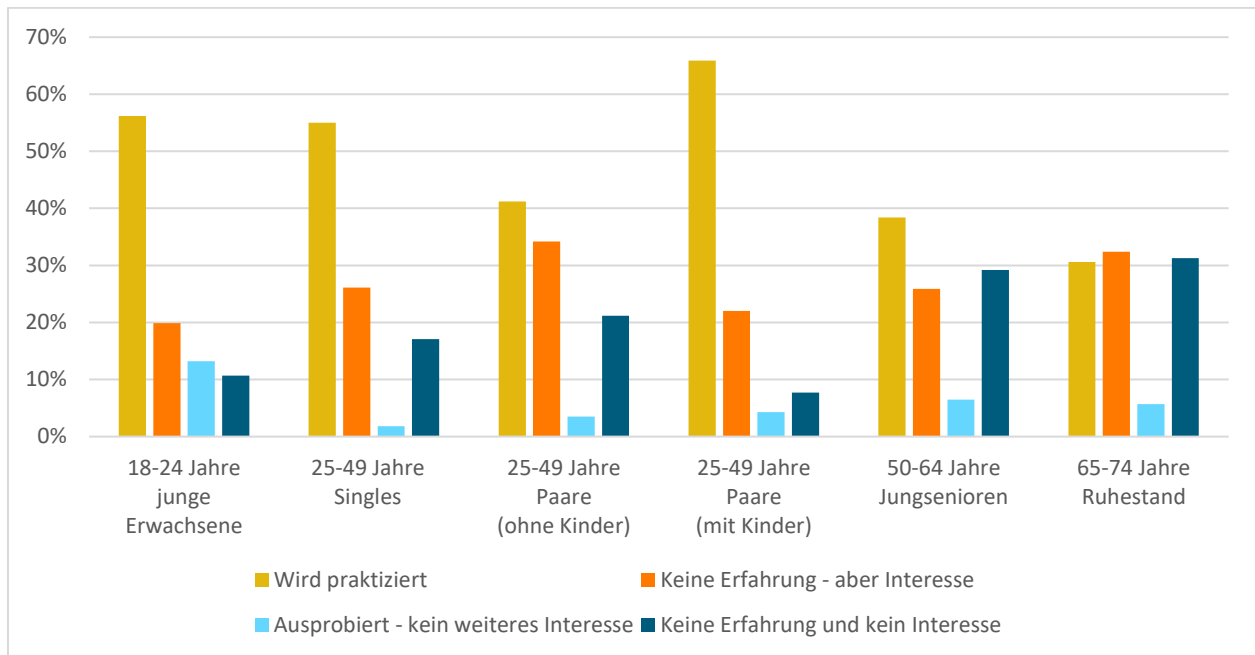
Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Im folgenden Abschnitt wird das Interesse an den beliebtesten Trends nach den Merkmalen Lebensphase, Einkommen, Beruf und Region dargestellt.

3.11.1 Yoga in der Natur

Yoga in der Natur wird in jeder Lebensphase gerne praktiziert - vor allem im Alter zwischen 18 und 49 Jahren. In der Gruppe Paaren mit Kindern (29 bis 49 Jahre) praktizieren 66 % der Befragten diesen Trend aktiv und 22 % haben Interesse daran. Auch bei den Singles dieser Altersklasse praktizieren 55 % der Befragten aktiv in der Natur und 26 % haben daran Interesse. Bei den jungen Erwachsenen (18 bis 24 Jahre) praktizieren 56 % aktiv und 20 % interessieren sich dafür.

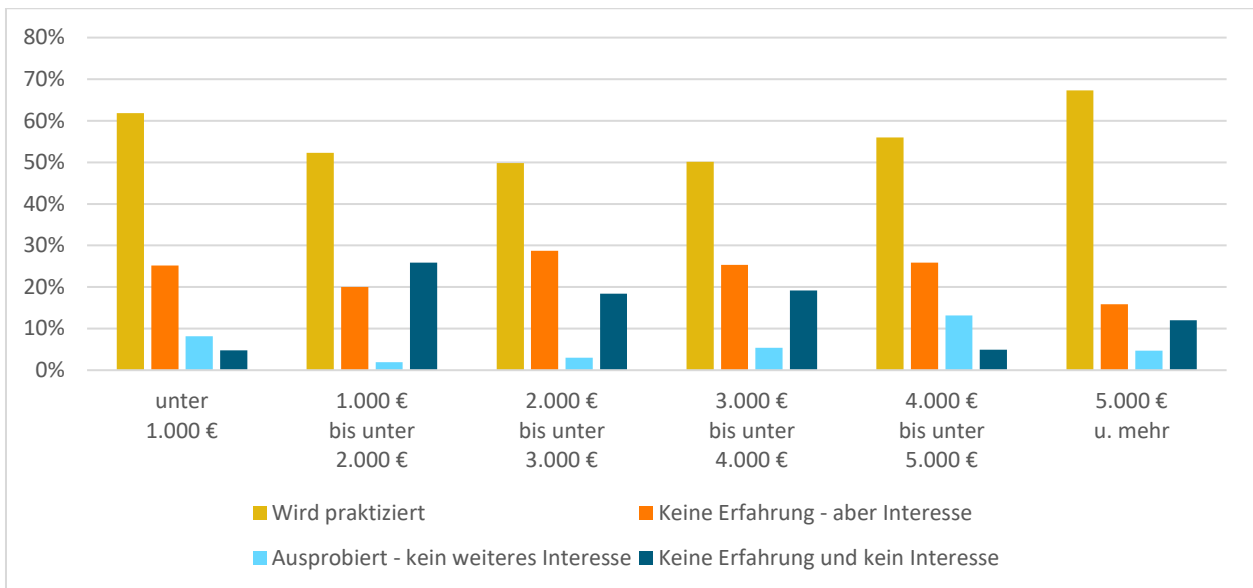
Abbildung 85: Praxis von Yoga in der Natur - nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach dem netto Haushaltseinkommen fällt auf, dass es hier kaum Unterschiede gibt. In jeder Gehaltsgruppe wird von mindestens 50 % der Befragten in der Natur Yoga praktiziert. Jeweils um die 20 % der Befragten je Einkommensgruppe haben zudem Interesse es einmal auszuprobieren. Der Anteil derjenigen die daran gar kein Interesse haben, ist lediglich in der Einkommensklasse 1.000 € bis unter 2.000 € mit 26 % erhöht.

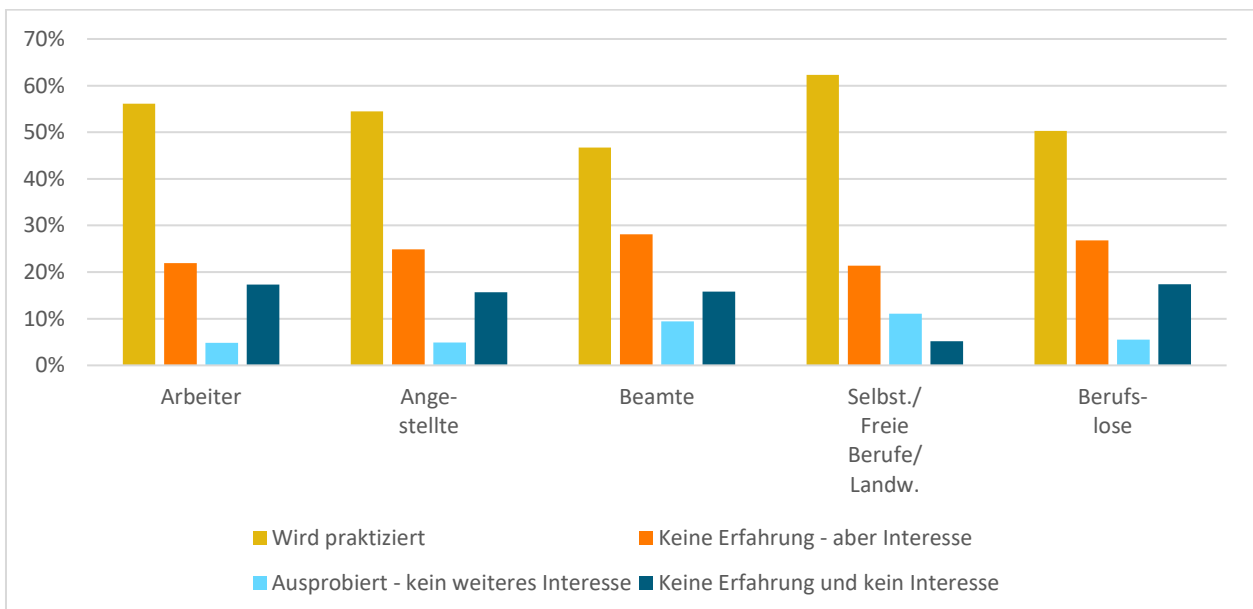
Abbildung 86: Praxis von Yoga in der Natur - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Auch in den unterschiedlichen Berufsgruppen wird in fast jeder Gruppe von mindestens 50 % der Befragten Yoga in der Natur praktiziert. Am intensivsten bei den Selbstständigen mit 62 % der Befragten. Auch das Interesse ist in allen Gruppen (jeweils bei mindestens 20 % der Befragten) hoch.

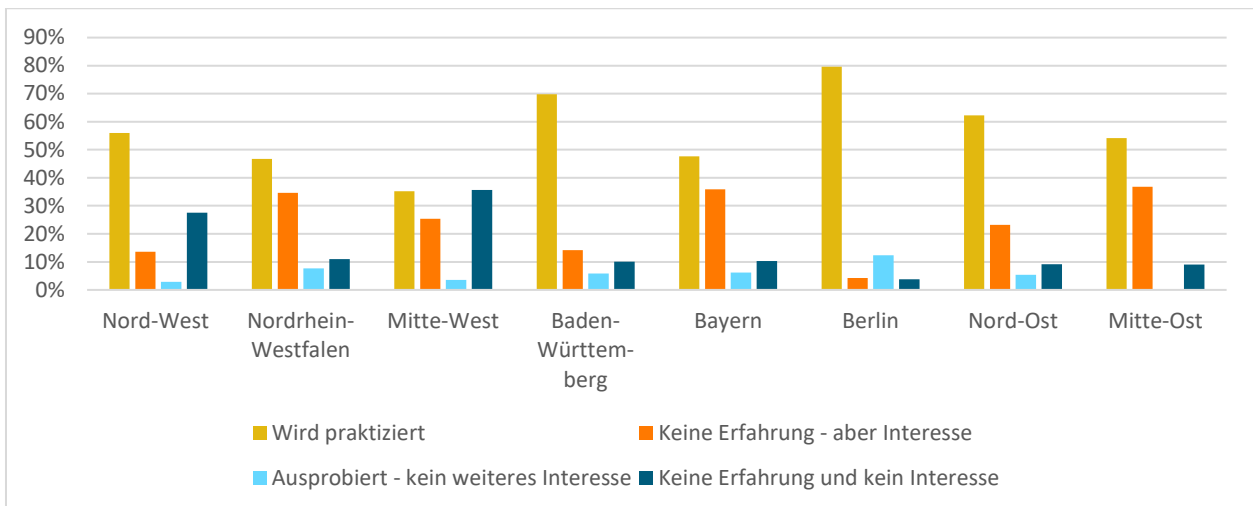
Abbildung 87: Praxis von Yoga in der Natur - nach Berufsgruppe



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Am beliebtesten ist Yoga in der Natur in Berlin (80 % der Befragten), Baden-Württemberg (70 % der Befragten) sowie in der Region Nord-Ost (62 % der Befragten). Hohes Interesse daran besteht in der Region Mitte-Ost (37 % der Befragten), Bayern (36 % der Befragten) sowie in Bayern (36 % der Befragten). Sehr wenig Interesse daran besteht in der Region Mitte-West (36 % der Befragten).

Abbildung 88: Praxis von Yoga in der Natur - nach Region

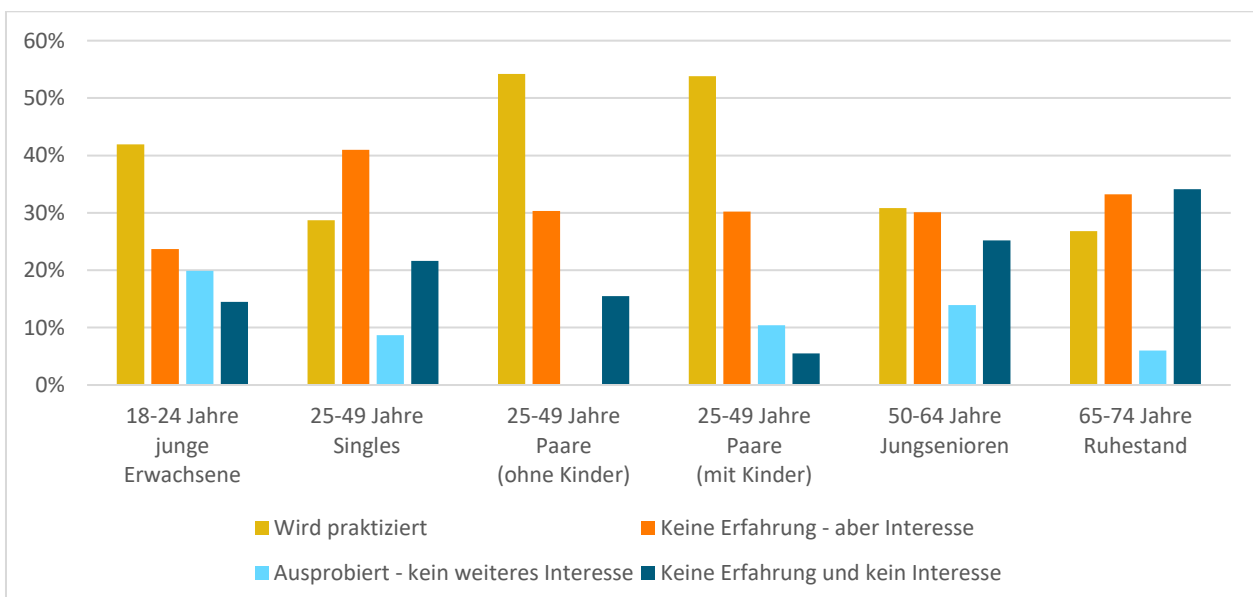


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.11.2 Achtsamkeitsyoga

Das Interesse an Achtsamkeitsyoga ist generell sehr hoch. Am intensivsten praktiziert wird es von jeweils mehr als 50 % der Befragten in der Kategorie Paare mit und ohne Kinder (25 bis 49 Jahren). In der selben Altersklasse interessieren sich zudem 41 % der Singles für diesen Trend und würden es gerne ausprobieren. Auf die größte Ablehnung trifft dieser Trend bei Personen ab 50 Jahren. In der Lebensphase Ruhestand haben bspw. 34 % gar kein Interesse und 6 % haben es zwar ausprobiert, aber kein weiteres Interesse.

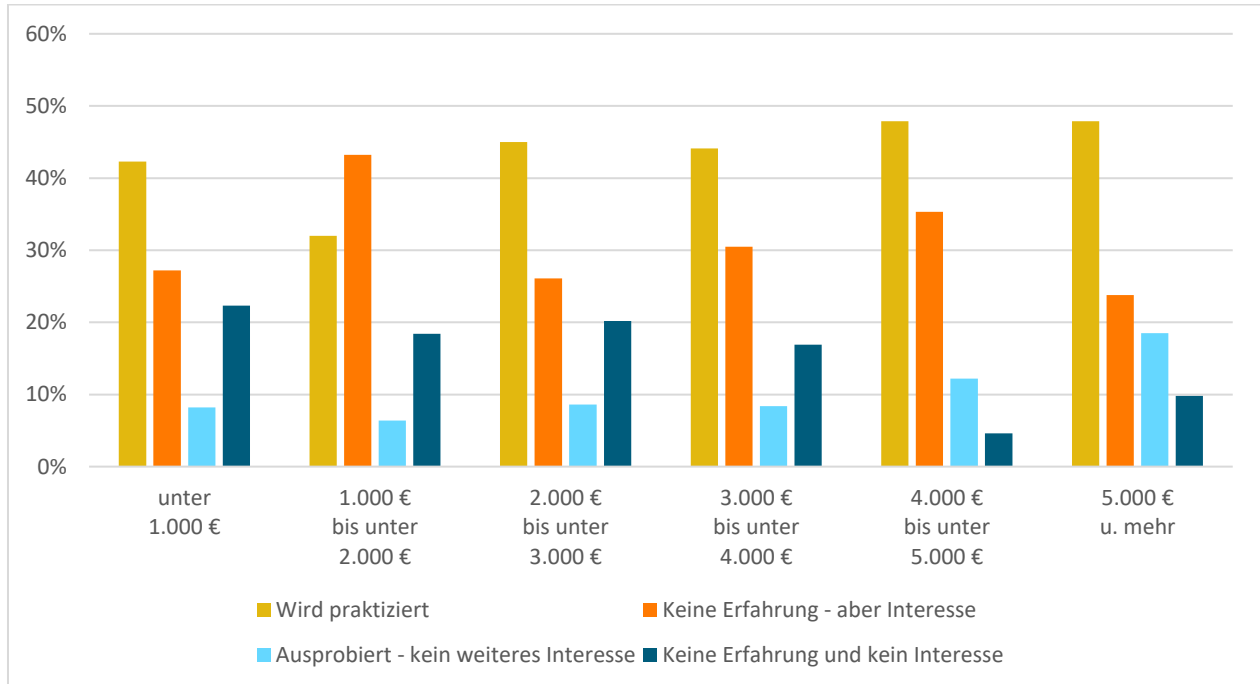
Abbildung 89: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In jeder Einkommensklasse ist Achtsamkeitsyoga beliebt - besonders bei den Befragten mit einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 4.000 €. Hier praktizieren knapp 50 % regelmäßig und das Interesse es auszuprobieren ist ebenfalls hoch. Auch in den unteren Einkommenskategorien ist das Interesse sehr hoch.

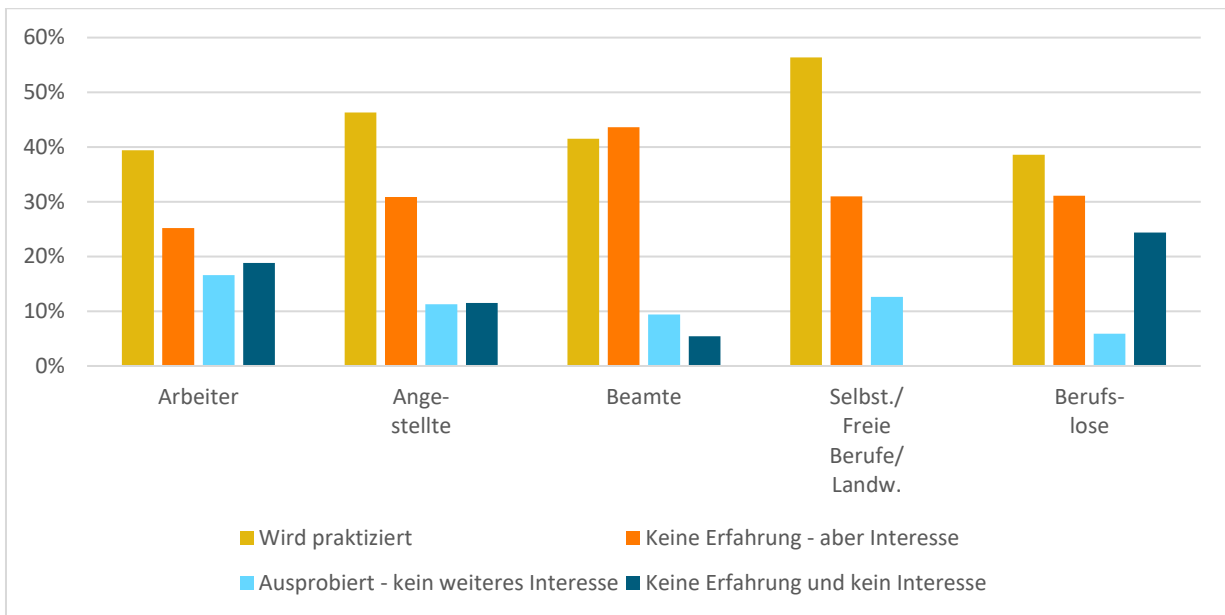
Abbildung 90: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Am intensivsten praktiziert wird Achtsamkeitsyoga von den Selbständigen (56 % der Befragten), gefolgt von den Angestellten (46 % der Befragten). In den anderen drei Berufsgruppen praktizieren jeweils rund 40 % der Befragten regelmäßig Achtsamkeitsyoga. Das höchste Interesse an diesem Trend haben 44 % der Beamten.

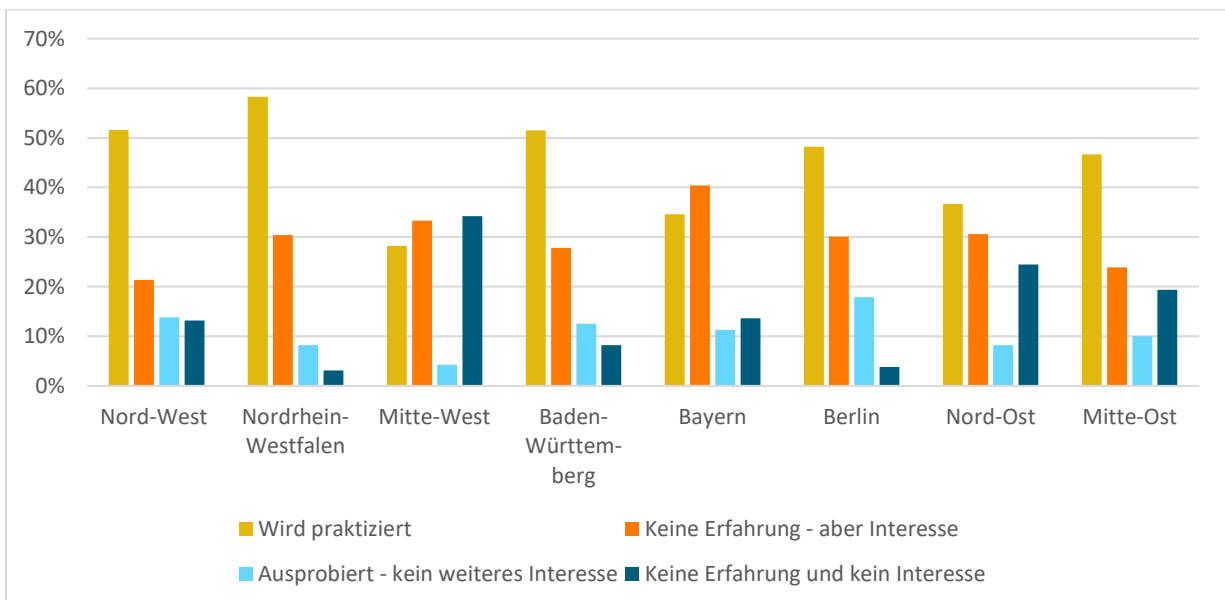
Abbildung 91: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach Berufsgruppe



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Am beliebtesten ist Achtsamkeitsyoga in Nordrhein-Westfalen (58 % aktiv Praktizierende), Region Nord-West (52 % aktiv Praktizierende) sowie in Baden-Württemberg (52 % aktiv Praktizierende). Hohes Interesse besteht in Bayern (40 % der Befragten), der Region Mitte-West (33 % der Befragten) sowie der Region Nord-Ost (31 % der Befragten).

Abbildung 92: Praxis von Achtsamkeitsyoga - nach Region

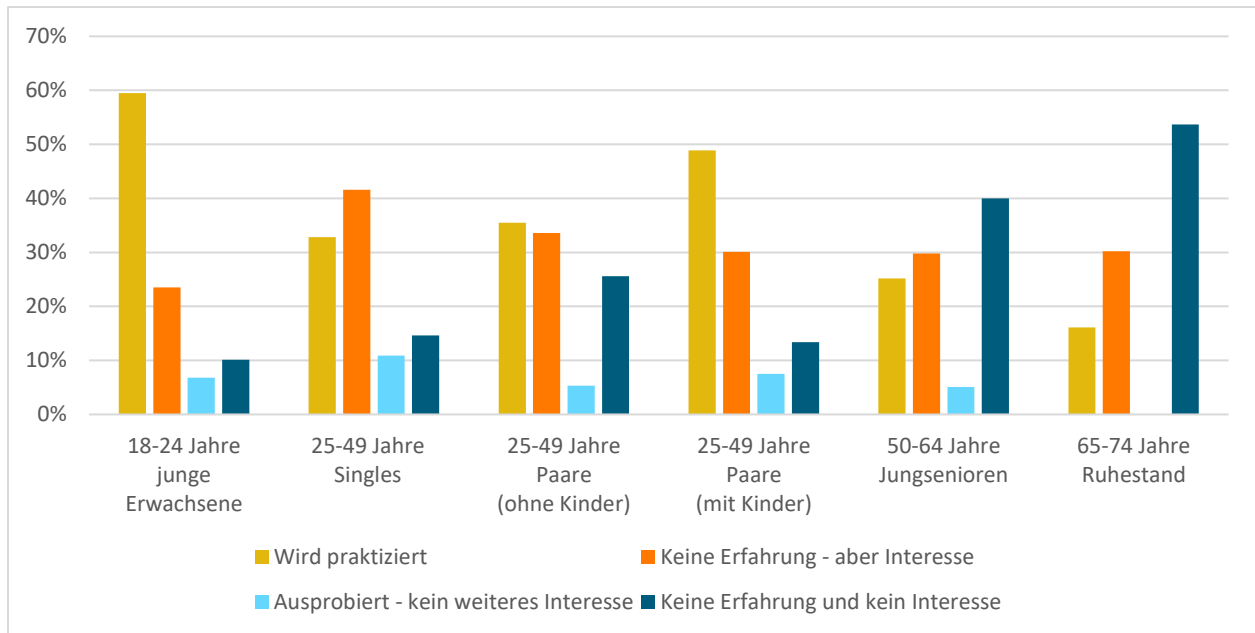


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.11.3 Yin Yoga

Yin Yoga ist vor allem im Alter von 18 bis 49 Jahre beliebt. Bei den jungen Erwachsenen (18 bis 24 Jahre) praktizieren 60 % regelmäßig und von den Paaren mit Kindern (25 bis 49 Jahr) sind es 49 %. Hohes Interesse daran besteht bei den Singles (42 % der Befragten). Geringes Interesse ist dagegen bei Personen ab 50 Jahren vorhanden.

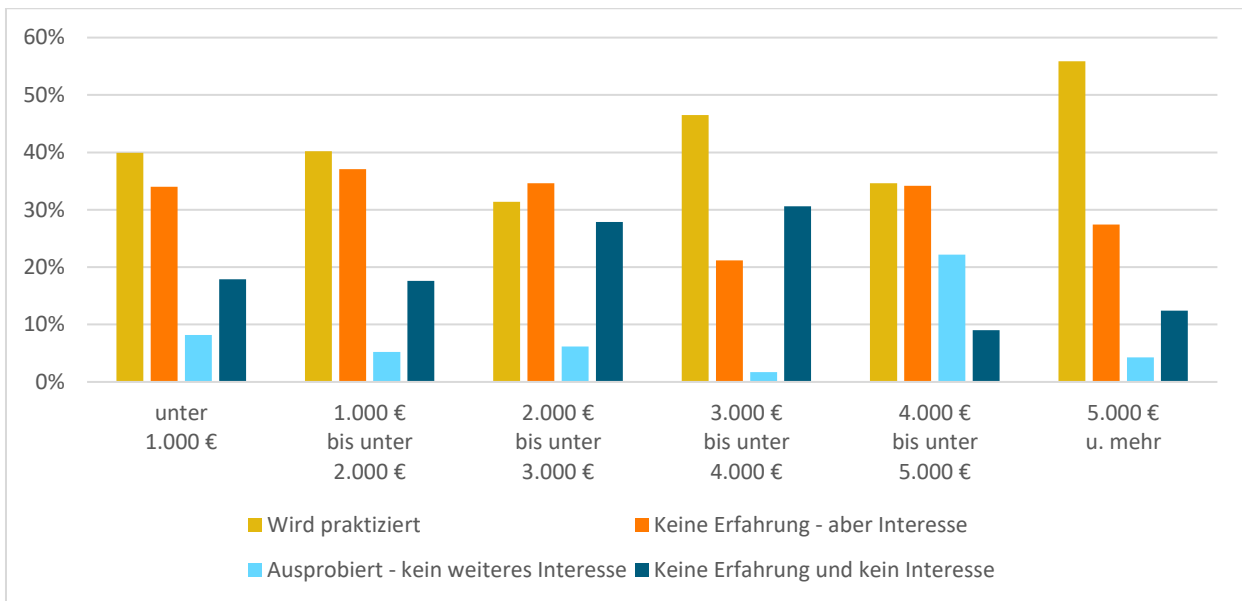
Abbildung 93: Praxis von Yin Yoga - nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Der höchste Anteil an Praktizierenden (56 % der Befragten) findet sich bei Personen mit einem netto Haushaltseinkommen von mindestens 5.000 €. Gefolgt von Haushalten mit einem Einkommen zwischen 3.000 € und 4.000 €. Gleichzeitig sind in diesen Haushalten aber auch 31 % gar nicht an Yin Yoga interessiert. Generell ist das Interesse allerdings in jeder Einkommensklasse hoch.

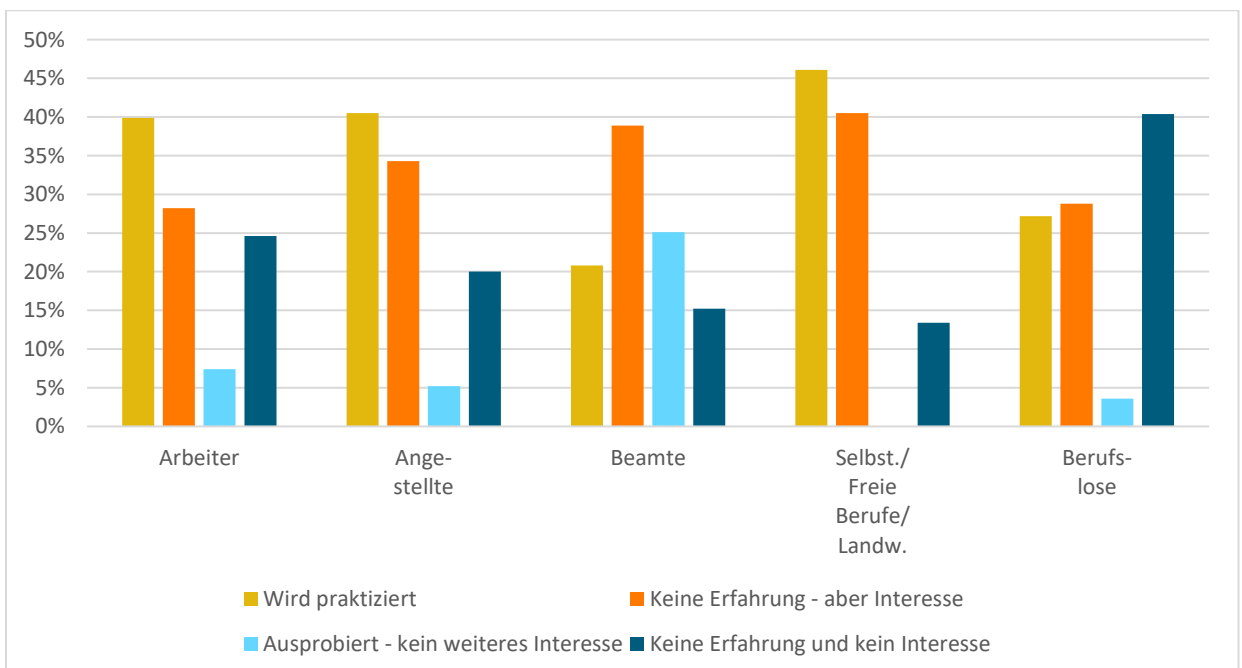
Abbildung 94: Praxis von Yin Yoga - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Am intensivsten praktiziert wird Yin Yoga von Selbstständigen (46 % der Befragten), Angestellten (41 % der Befragten), und Arbeitern (40 % der Befragten). Auch das höchste Interesse daran haben die Selbstständigen (41 % der Befragten). Das geringste Interesse daran besteht bei den Berufslosen (40 % der Befragten).

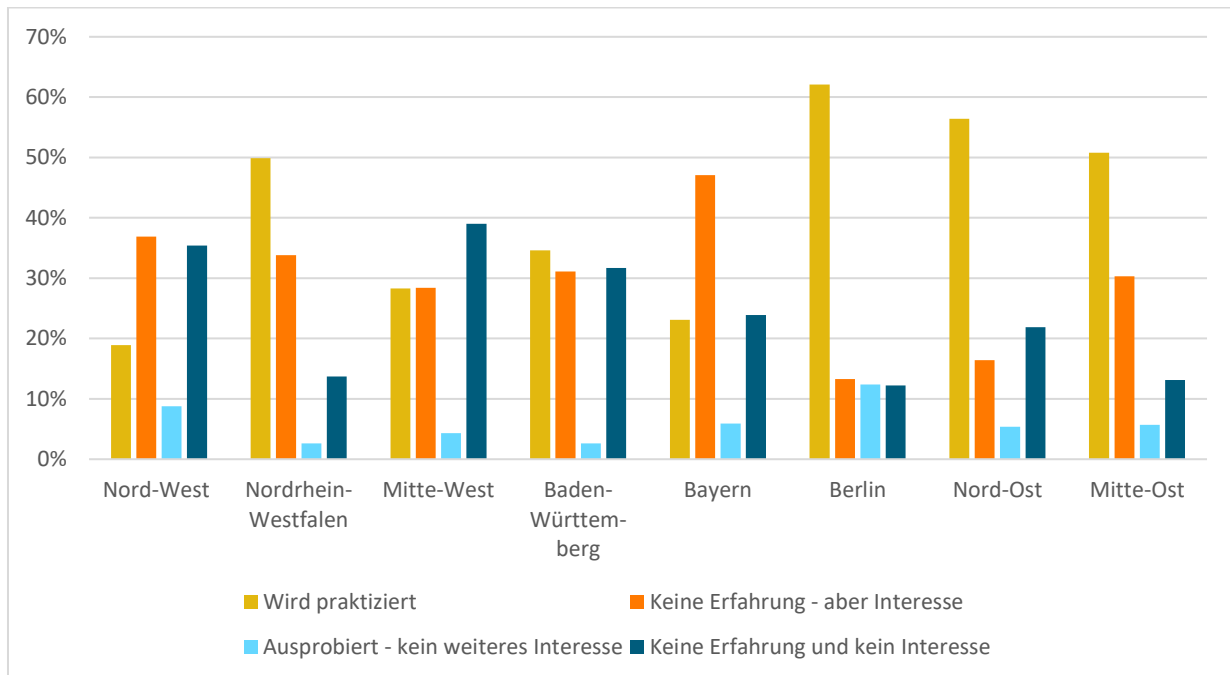
Abbildung 95: Praxis von Yin Yoga - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Sehr beliebt ist Yin Yoga in den Regionen Berlin (62 % aktiv Praktizierende), Nord-Ost (56 % aktiv Praktizierende) sowie Mitte-Ost (51 % aktiv Praktizierende). Hohes Interesse es auszuprobieren besteht in Bayern (47 % der Befragten) sowie in der Region Nord-West (37 % der Befragten). Geringeres Interesse besteht in der Region Mitte-West (39 % der Befragten).

Abbildung 96: Praxis von Yin Yoga - nach netto Haushaltseinkommen

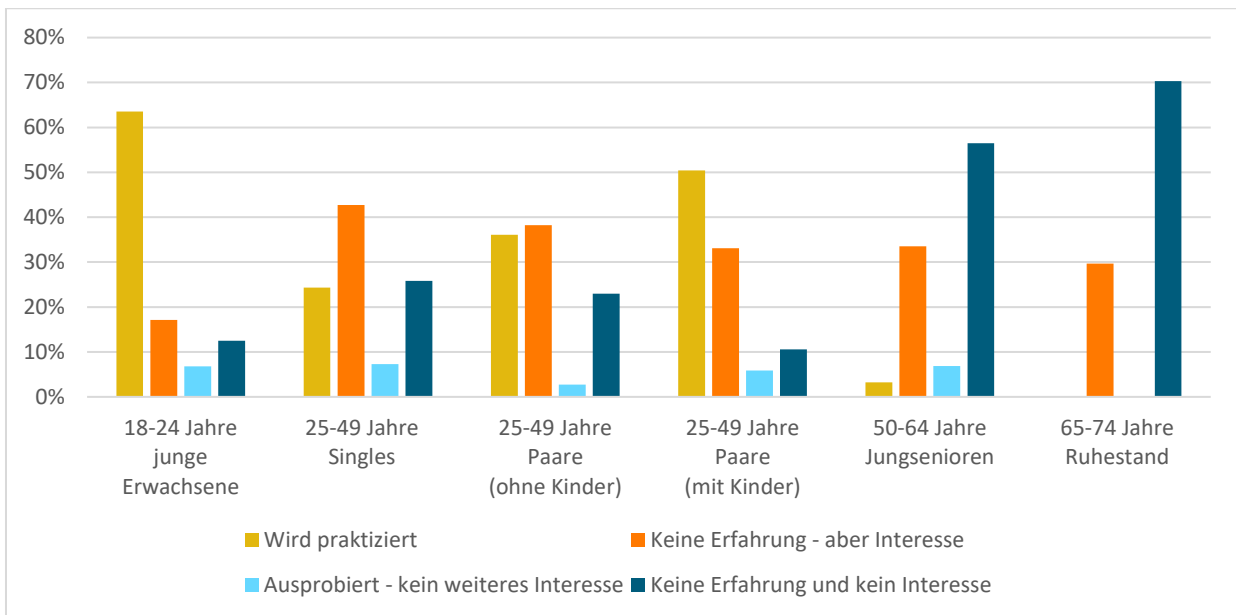


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.11.4 HIIT Yoga

Die höchste Praxisintensität an High Intensity Interval Training (HIIT) Yoga besteht in der Lebensphase 18 bis 24 Jahre (64 % aktiv Praktizierende), gefolgt von Paaren mit Kindern im Alter zwischen 25 und 49 Jahren (50 % aktiv Praktizierende). Hohes Interesse daran besteht ebenfalls in den anderen Kategorien dieser Altersklasse. Ab dem 50. Lebensjahr sind jeweils zwei Drittel der Befragten nicht interessiert und ein Drittel möchte es gerne ausprobieren.

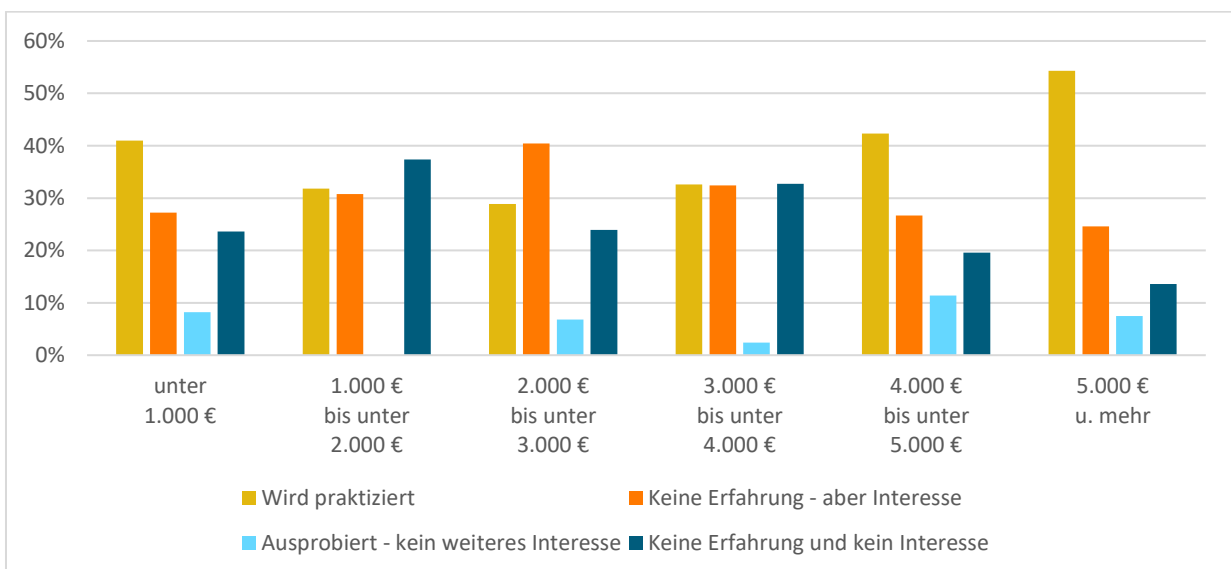
Abbildung 97: Praxis von HIIT Yoga - nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Der höchste Anteil an Praktizierenden findet sich bei Personen mit einem netto Haushaltseinkommen von mehr als 5.000 € (54 % aktiv Praktizierende), gefolgt von Personen mit einem netto Haushaltseinkommen zwischen 4.000 € und 5.000 € (42 % aktiv Praktizierende).

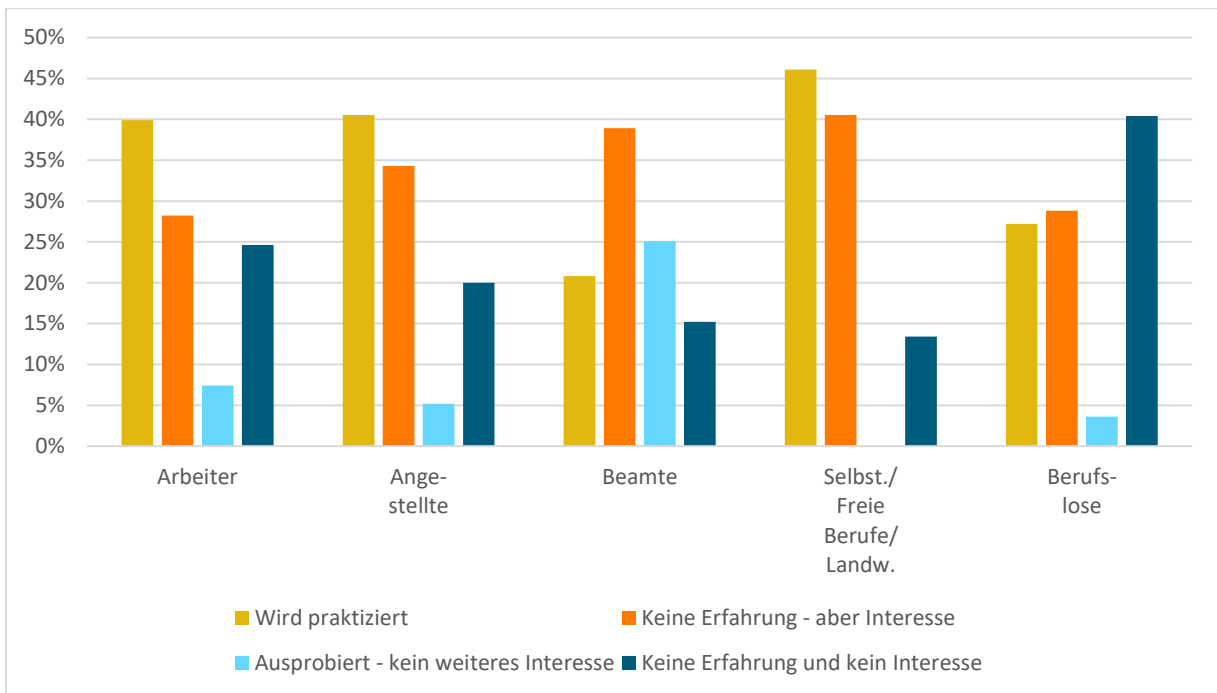
Abbildung 98: Praxis von HIIT Yoga - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Ein hoher Anteil an HIIT Praktizierenden (46 % der Befragten) sowie an HIIT interessierten (41 % der Befragten) findet sich bei den Selbstständigen. Geringeres Interesse besteht bei den Berufslosen (44 % der Befragten).

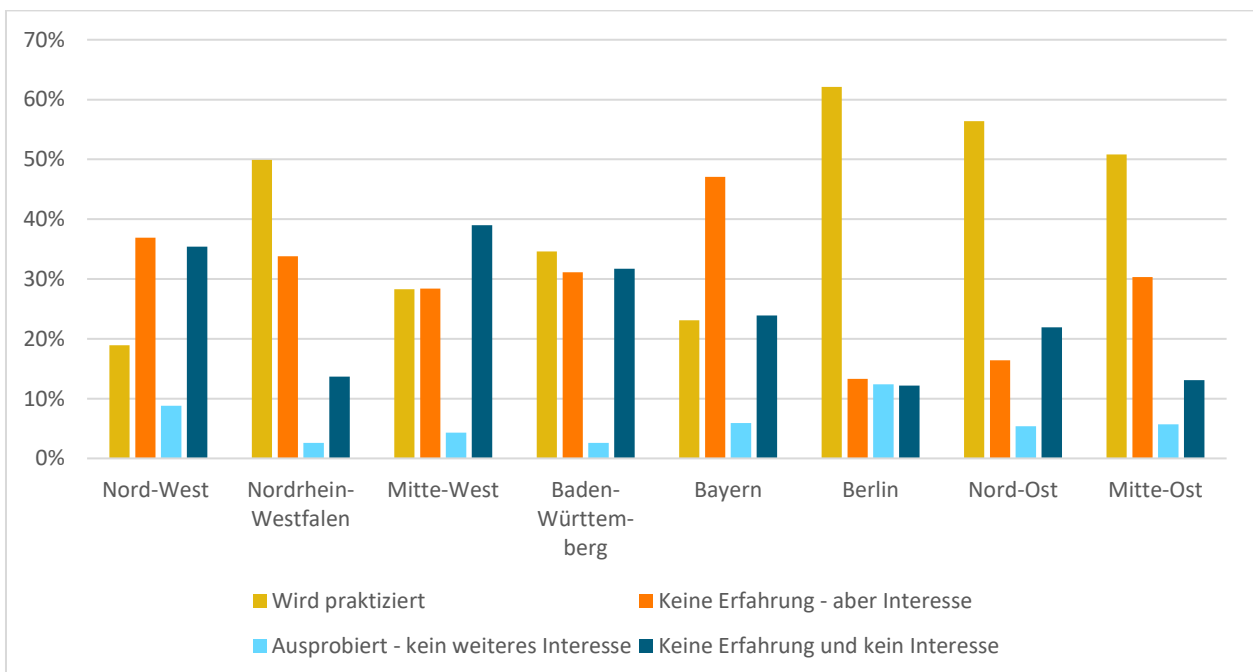
Abbildung 99: Praxis von HIIT Yoga - nach Berufsgruppe



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Sehr beliebt ist HIIT Yoga in den Regionen Berlin (62 % aktiv Praktizierende), Nord-Ost (56 % aktiv Praktizierende) sowie Mitte-Ost (51 % aktiv Praktizierende). Hohes Interesse es auszuprobieren besteht in Bayern (47 % der Befragten). In der Region Mitte-West ist der Anteil der Desinteressierten mit 44 % der Befragten dagegen am höchsten.

Abbildung 100: Praxis von HIIT Yoga - nach Regionen

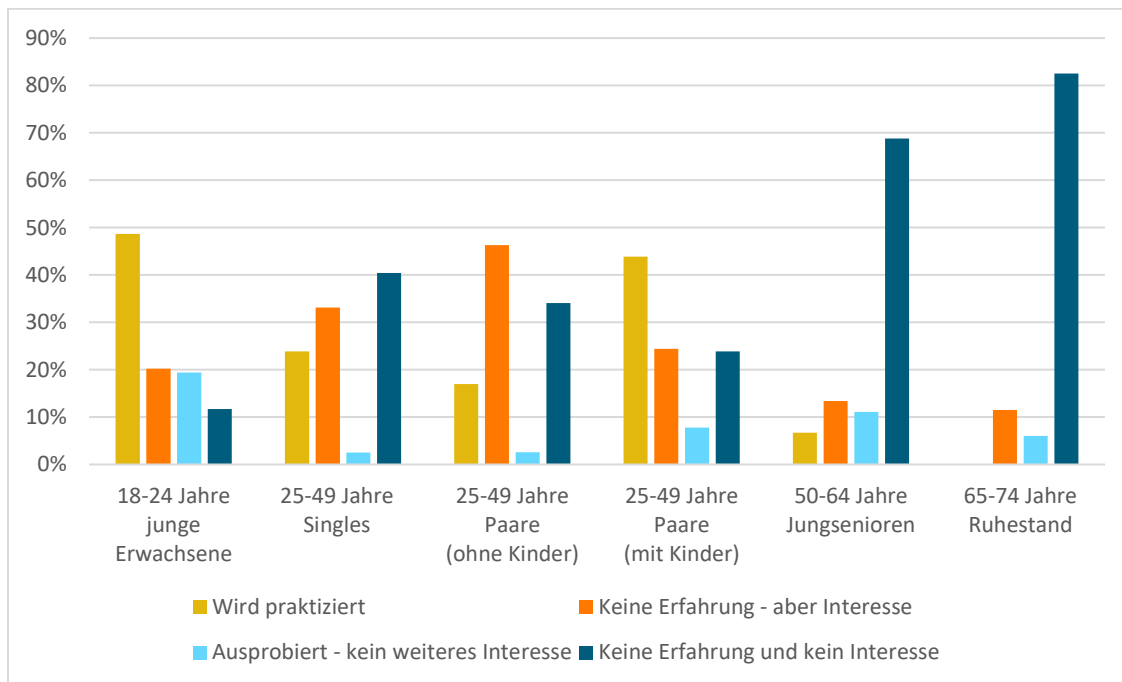


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.11.5 Business Yoga

Der höchste Anteil mit 49 % Praktizierenden ist in der Lebensphase der jungen Erwachsenen zu finden. Gefolgt von Personen in der Lebensphase 25 bis 49 Jahre (Paare mit Kinder). Hohes Interesse besteht bei Personen derselben Lebensphase ohne Kinder (46 % der Befragten). Geringes Interesse besteht bei Personen ab 50 Jahren.

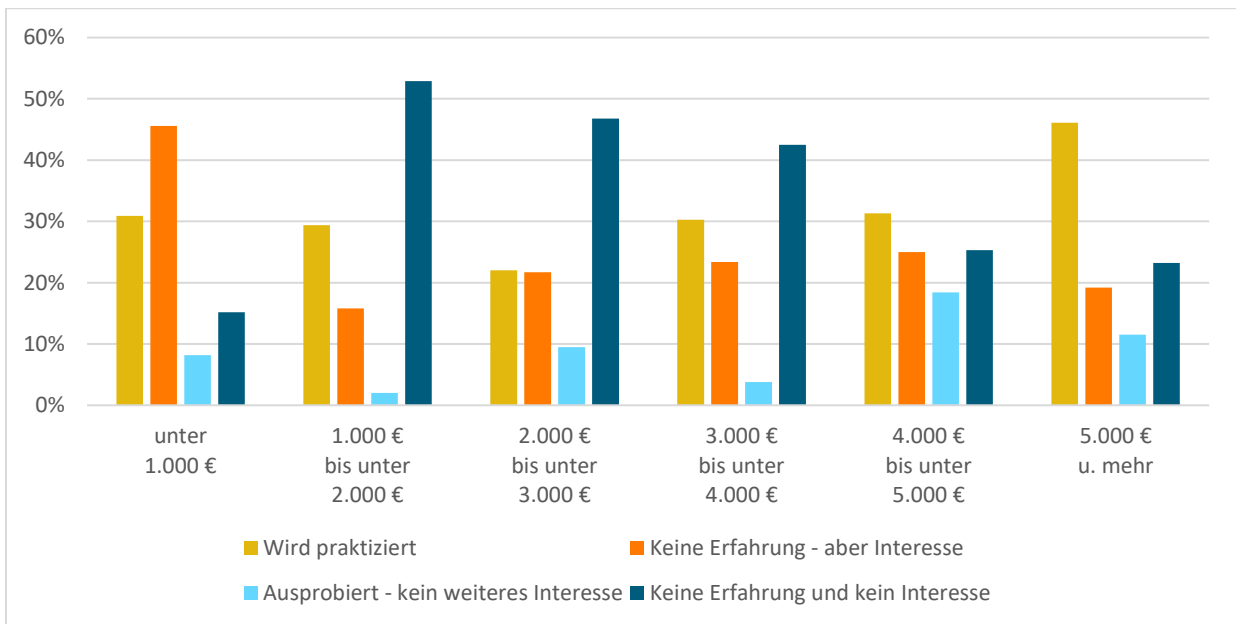
Abbildung 101: Praxis von Business Yoga - nach Lebensphase



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Business Yoga ist am beliebtesten bei Personen mit einem höheren Einkommen. Der Anteil von Praktizierenden in der Einkommensklasse mehr als 5.000 € ist mit 46 % im Vergleich zu den anderen Klassen deutlich erhöht. In den unteren Klassen ist die eine Hälfte der Befragten entweder interessiert und/oder praktizierend oder lehnt es vollständig ab.

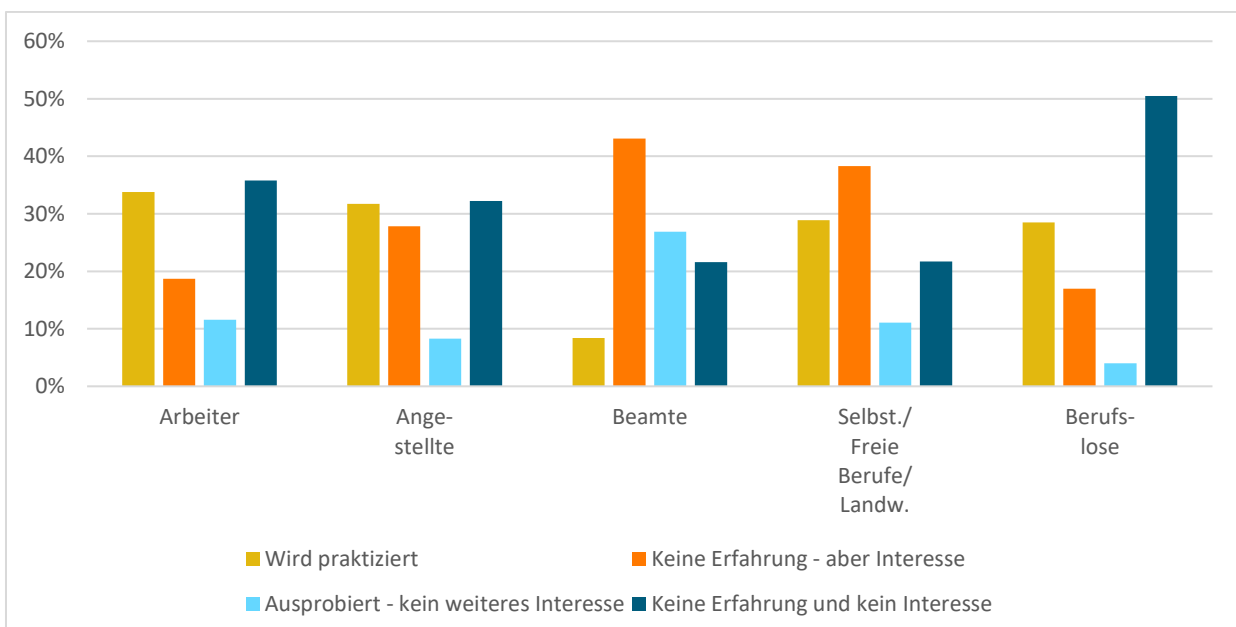
Abbildung 102: Praxis von Business Yoga - nach netto Haushaltseinkommen



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Berufsgruppe betrachtet befindet sich der höchste Anteil an Praktizierenden mit 34 % der Befragten unter den Arbeitern sowie den Angestellten mit 32 % der Befragten. Hohes Interesse es auszuprobieren haben Beamte (43 % der Befragten) sowie Selbstständige (38 % der Befragten).

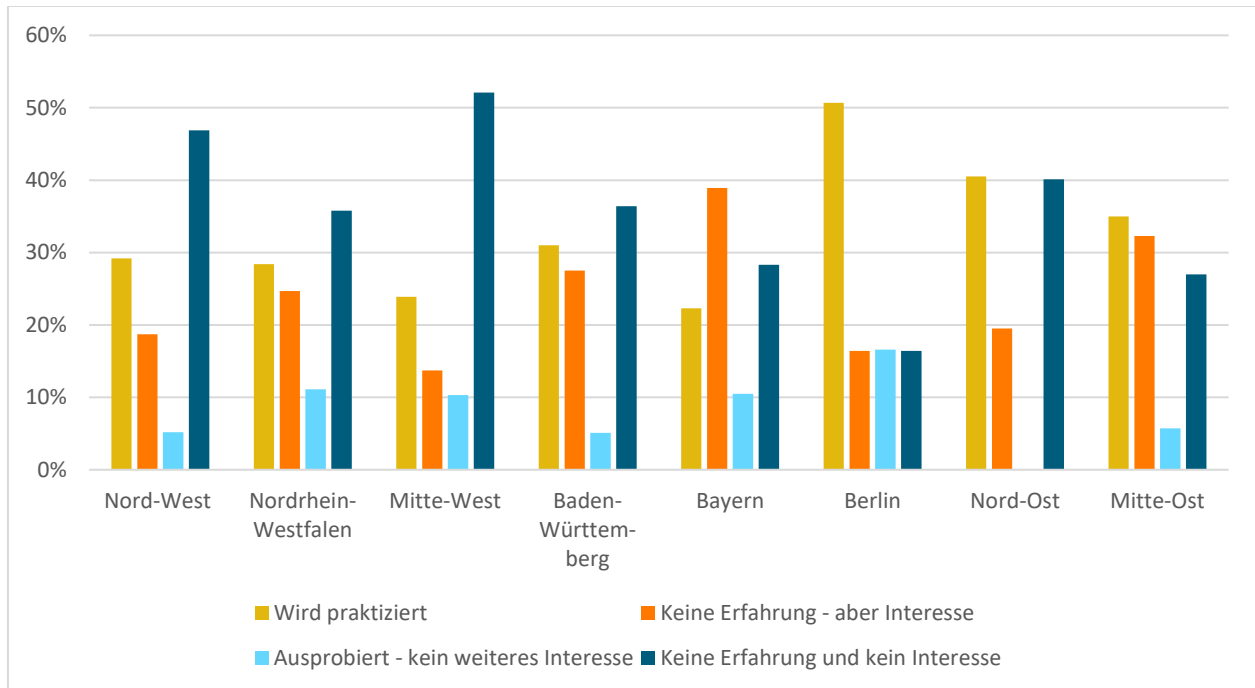
Abbildung 103: Praxis von Business Yoga - nach Berufsgruppe



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Regionen mit einem hohen Anteil von Praktizierenden sind wieder Berlin (51 %), Nord-Ost (41 %) sowie Mitte-Ost (35 %). Erhöhtes Interesse besteht in Bayern (39 % der Befragten), der Region Mitte-Ost (32 % der Befragten) sowie in Baden-Württemberg (28 % der Befragten).

Abbildung 104: Praxis von Business Yoga - nach Regionen

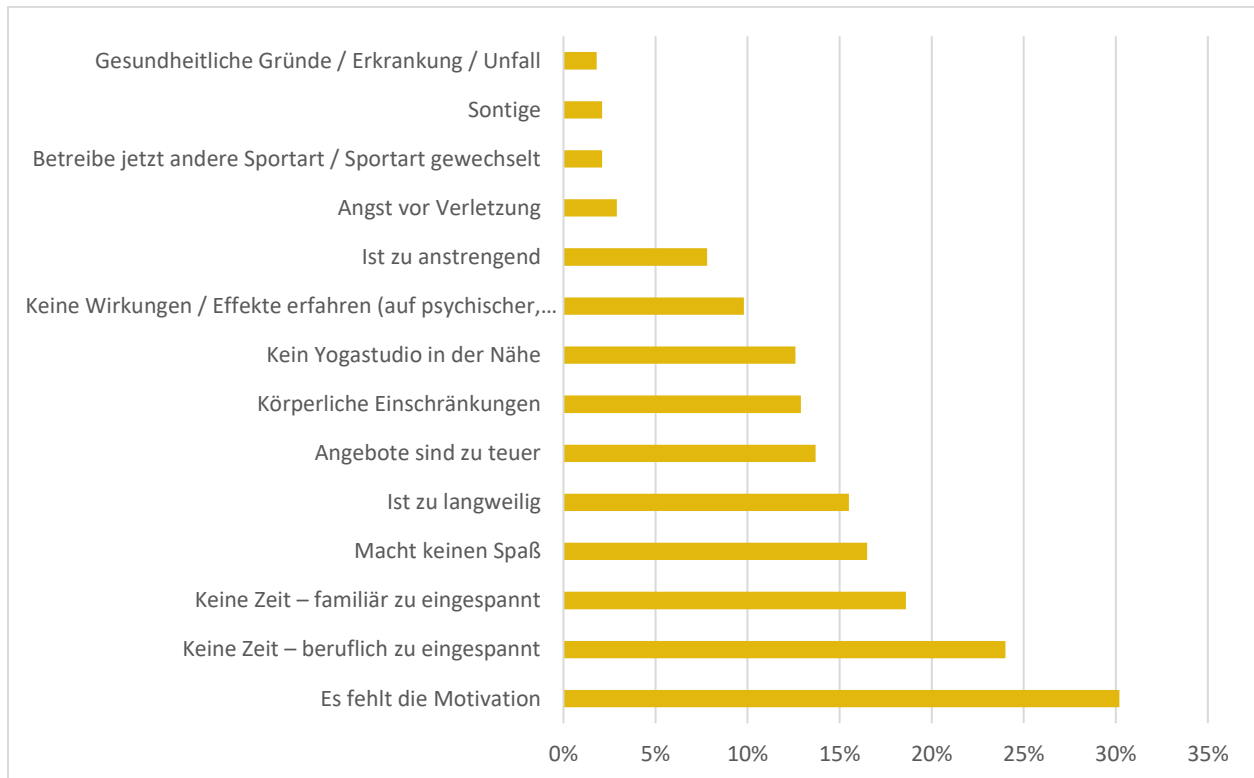


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.12 Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben

Von den 2011 befragten Personen gaben 367 an, dass sie früher Yoga praktiziert haben, aber jetzt nicht mehr. Der Hauptgrund bei 30 % dieser 367 Personen ist die fehlende Motivation. Weitere Gründe sind fehlende Zeit aufgrund beruflicher (24 %) oder familiärer (19 %) Verpflichtungen, es macht keinen Spaß (17 %), es ist langweilig (16 %).

Abbildung 105: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben (Mehrfachnennung) – Gesamtüberblick

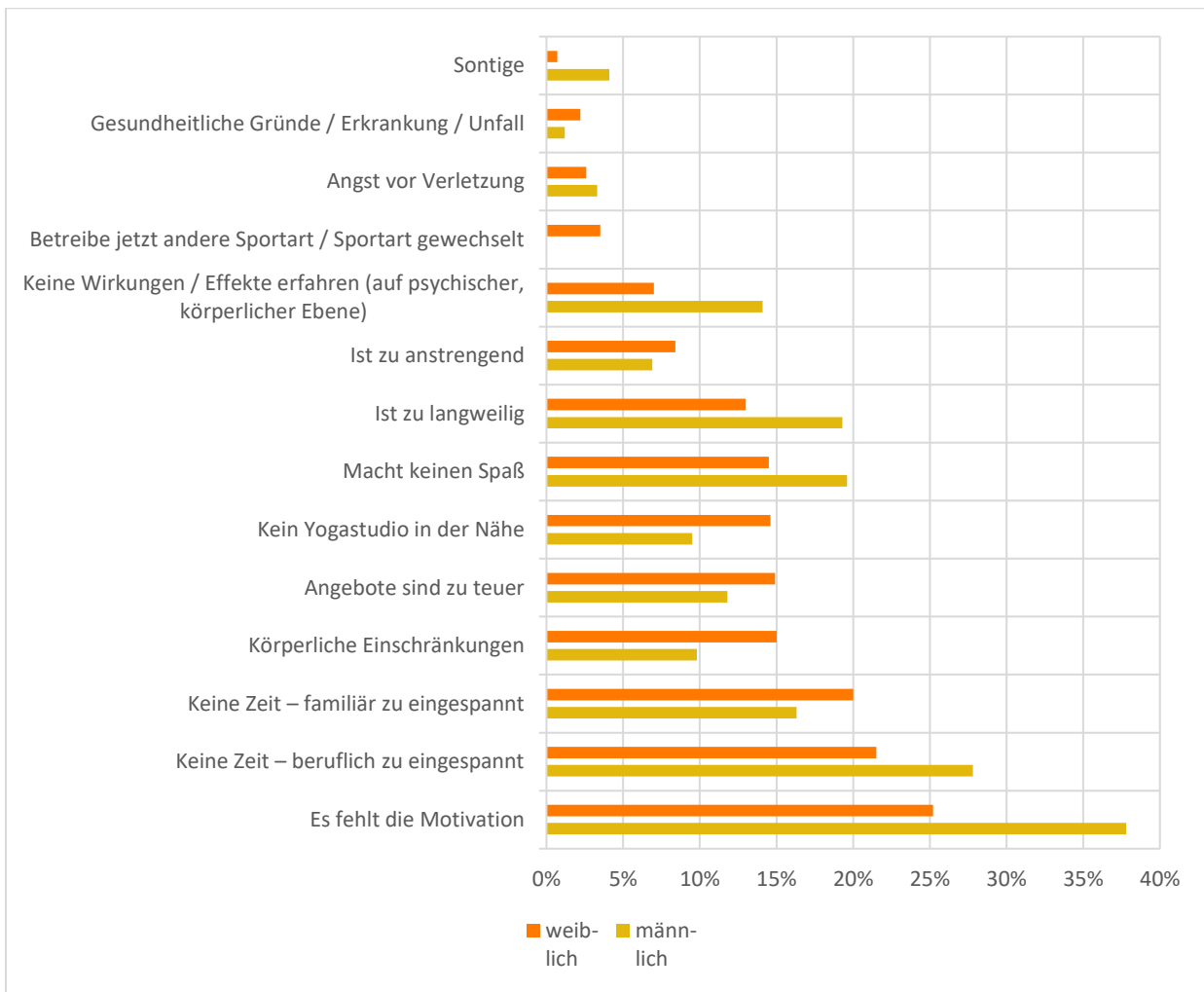


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Bei beiden Geschlechtern war der Hauptgrund die Yogapraxis aufzugeben, dass die Motivation fehlte. 38 % der Männer und 25 % der Frauen stimmten dem zu. Bei Frauen ist ein weiterer dominierender Grund, dass sie keine Zeit haben. Entweder sind sie beruflich (22 % der Befragten) oder familiär (20 % der Befragten) zu stark eingespannt. Von jeweils weiteren 15 % der Befragten wurde angegeben, dass sie körperliche Einschränkungen haben, die Angebote zu teuer sind, sie kein Yogastudio in der Nähe haben oder es ihnen keinen Spaß macht.

Auch bei den Männern folgt der fehlenden Motivation, dass sie keine Zeit haben. Bei ihnen ist es jedoch vorrangig beruflich begründet (28 % der Befragten). Jeweils 20 % der Befragten gaben weiterhin an, dass es ihnen keinen Spaß macht und zu langweilig ist.

Abbildung 106: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach Geschlecht (Mehrfachnennung)

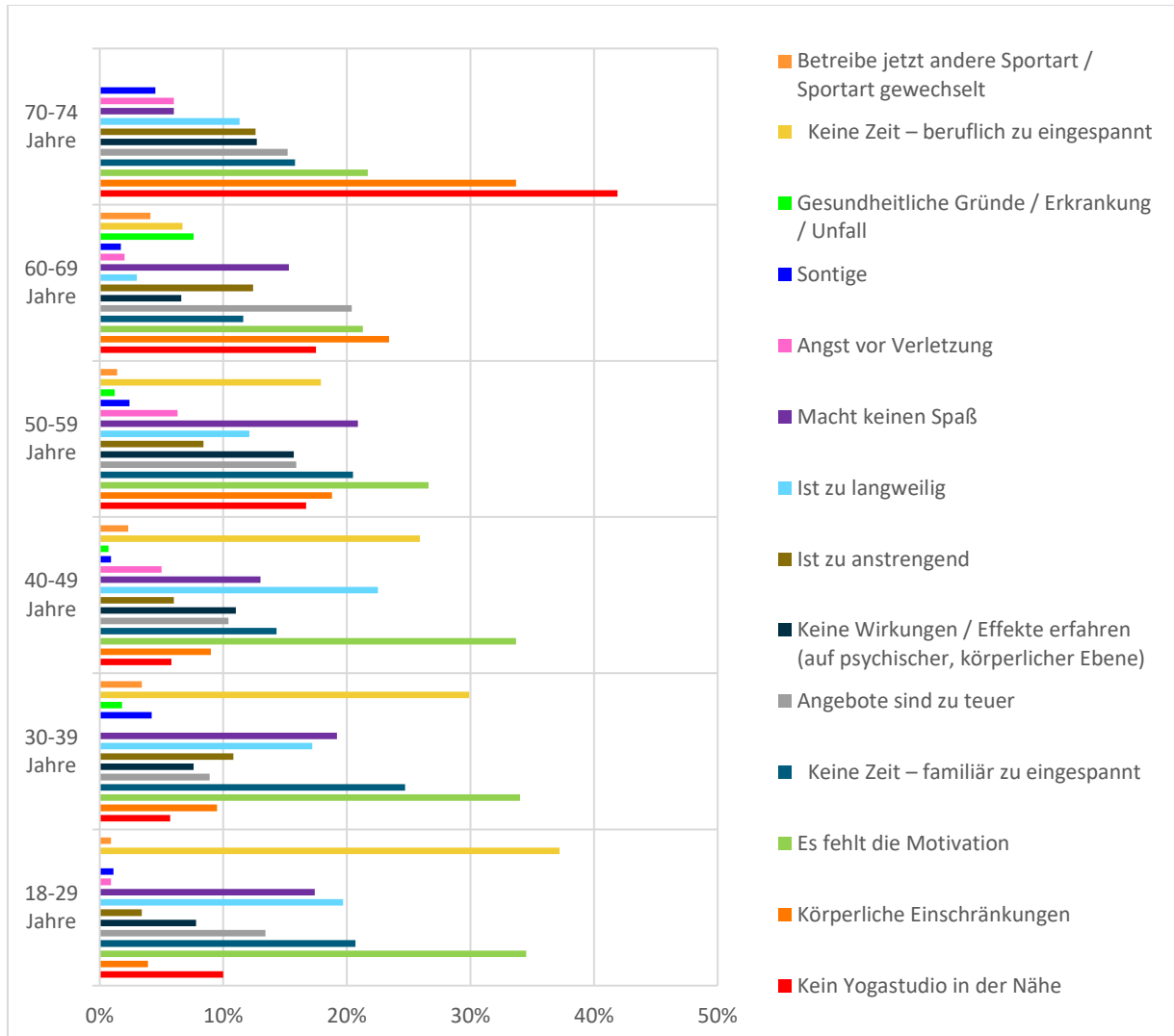


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Altersklasse 18 bis 29 Jahre sind die Hauptgründe keine Zeit aufgrund beruflicher Einspannung (37 % der Befragten), fehlende Motivation (35 % der Befragten), keine Zeit aufgrund familiärer Einspannung (21 % der Befragten) und es ist zu langweilig (20 % der Befragten). In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre sind die Hauptgründe fehlende Motivation (34 % der Befragten), keine Zeit aufgrund beruflicher Einspannung (30 % der Befragten), keine Zeit aufgrund familiärer Einspannung (25 % der Befragten) und es macht keinen Spaß (19 % der Befragten). In der Altersklasse 40 bis 49 Jahre sind die Hauptgründe fehlende Motivation (34 % der Befragten), keine Zeit aufgrund beruflicher Einspannung (26 % der Befragten), keine Zeit aufgrund familiärer Einspannung (14 % der Befragten) und es macht keinen Spaß (13 % der Befragten). In der Altersklasse 50 bis 59 Jahre gaben ebenfalls 27 % der Befragten an, dass es ihnen an Motivation fehlt, 21 % macht es keinen Spaß, weitere 21 % sind familiär zu sehr eingespannt und 19 % haben körperliche Einschränkungen. In der Altersklasse 60 bis 69 Jahre gaben 23 % der Befragten an, dass sie körperliche Einschränkungen haben, 21 % fehlt es an Motivation, 20 % sind die Angebote zu teuer und 18 % haben kein Yogastudio in der Nähe. In der Altersklasse 70 bis 74 Jahre haben 42 % der Befragten kein Yogastudio

in der Nähe, 34 % haben körperliche Einschränkungen, 22 % fehlt die Motivation und 16 % sind familiär zu stark eingespannt.

Abbildung 107: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach Altersklasse (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Lebensphase junge Erwachsene (18 bis 24 Jahre) folgen der fehlenden Motivation (40 % der Befragten), keine Zeit aufgrund beruflicher Einspannung (37 % der Befragten), es ist zu langweilig (21 % der Befragten), es macht keinen Spaß (17 % der Befragten) und die Angebote sind zu teuer (14 % der Befragten).

In der Lebensphase Singles (25 bis 49 Jahre) haben 29 % der Befragten entweder keine Motivation oder sind beruflich zu sehr eingespannt. 22 % ist es zu langweilig, 14 % sind die Angebote zu teuer oder sind familiär zu sehr eingespannt.

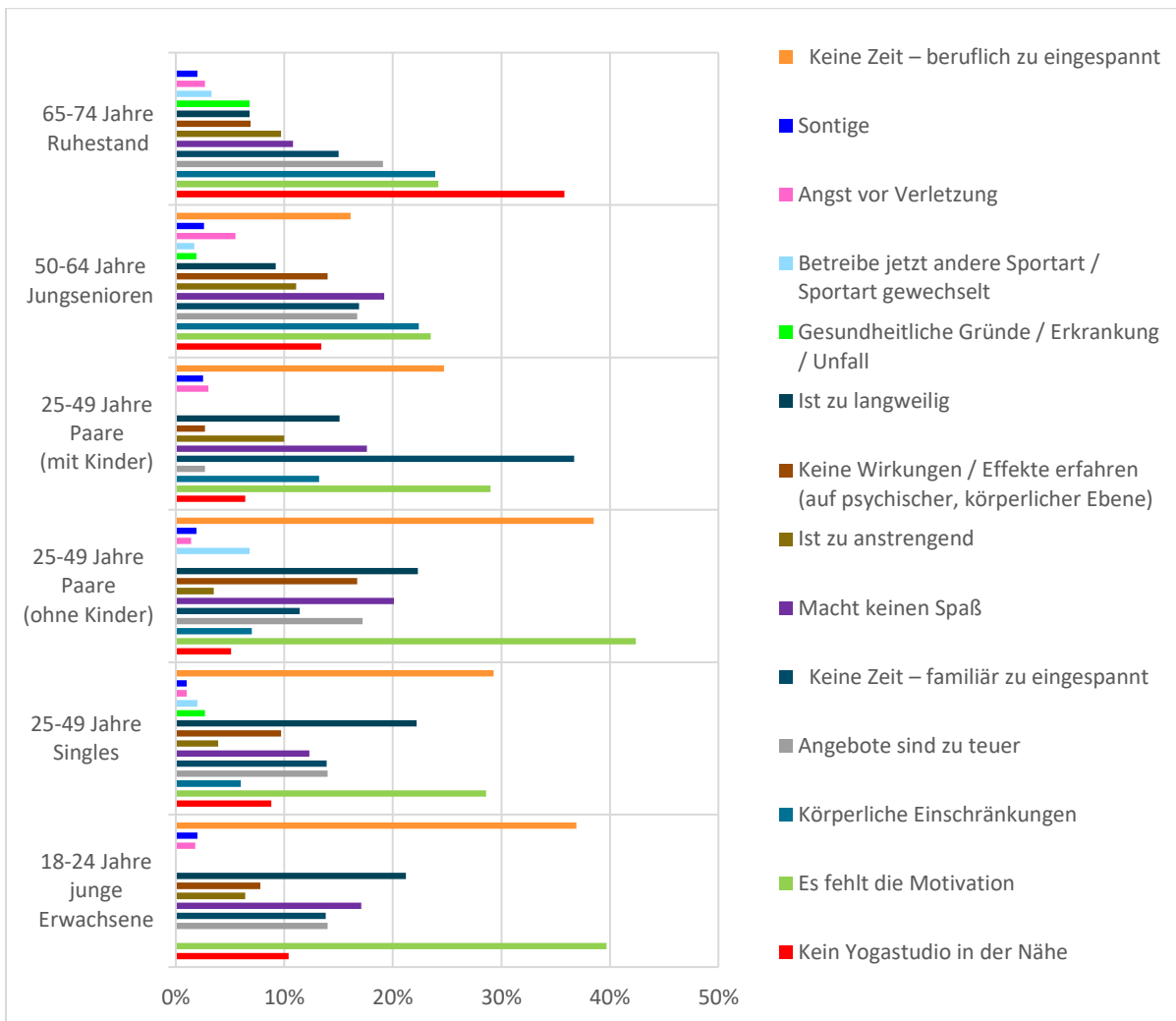
In der Lebensphase Paare ohne Kinder (25 bis 49 Jahre) fehlt bei 42 % der Befragten die Motivation, 39 % sind beruflich zu stark eingespannt, 22 % ist es zu langweilig 20 % macht es keinen Spaß und 17 % sind die Angebote zu teuer.

In der Lebensphase Paare mit Kinder (25 bis 49 Jahre) sind 37 % familiär zu stark eingespannt, 29 % haben keine Motivation, 25 % sind beruflich zu stark eingespannt, 18 % macht es keinen Spaß und 15 % ist es zu langweilig.

In der Lebensphase Jungsenioren (50 bis 64 Jahre) fehlt bei 24 % der Befragten die Motivation, 22 % haben körperliche Einschränkungen, 19 % sind familiär zu stark eingebunden, 17 % sind die Angebote zu teuer und 17 % haben Berufsbedingt keine Zeit.

In der Lebensphase Ruhestand gaben 36 % an, dass sie kein Yogastudio in der Nähe haben, 24 % fehlt die Motivation, 24 % haben körperliche Einschränkungen, 19 % sind die Angebote zu teuer und 15 % sind familiär zu eingespannt.

Abbildung 108: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In Haushalten mit einem netto Einkommen unter 1.000 € sind die Hauptgründe, dass es keinen Spaß macht (43 % der Befragten), die Angebote zu teuer sind (35 % der Befragten), die Motivation fehlt (24 % der Befragten), es zu anstrengend ist (18 % der Befragten) und sie keine Wirkungen wahrgenommen haben (14 % der Befragten).

In Haushalten mit einem netto Haushaltseinkommen zwischen 1.000 € und 2.000 € gaben 22 % an, dass es ihnen zu teuer ist, 19 % fehlt die Motivation, 17 % ist es zu langweilig, 15 % haben kein Yogastudio in der Nähe und 14 % ist es zu anstrengend.

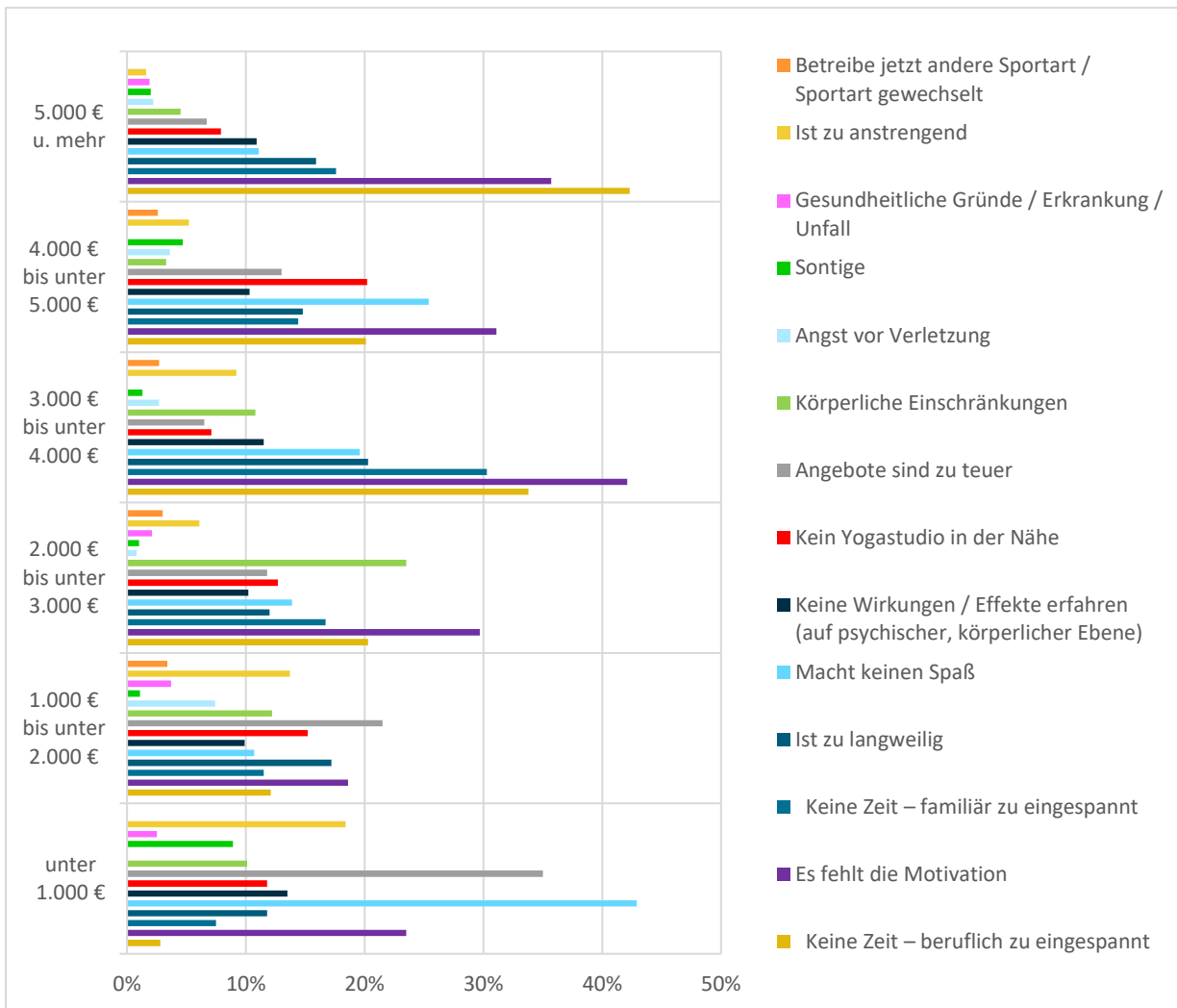
Haushalten mit einem netto Einkommen zwischen 2.000 € und 3.000 € fehlt zu 30 % die Motivation, 24 % sind körperlich eingeschränkt, 20 % sind beruflich eingespannt, 17 % sind familiär eingespannt und 14 % macht es keinen Spaß.

In Haushalten mit einem netto Einkommen zwischen 3.000 € und 4.000 € fehlt bei 42 % der Befragten die Motivation, 34 % sind beruflich zu sehr eingespannt, 30 % sind familiär sehr eingespannt, 20 % finden es langweilig und weiteren 20 % macht es keinen Spaß.

In Haushalten mit einem netto Einkommen zwischen 4.000 € und 5.000 € fehlt bei 31 % die Motivation, 25 % macht es keinen Spaß, 20 % haben kein Yogastudio in der Nähe, weitere 20 % sind beruflich zu eingespannt und 15 % ist es zu langweilig.

In Haushalten mit einem netto Einkommen ab 5.000 € sind zu 42 % beruflich zu stark eingespannt, 36 % fehlt die Motivation, 18 % sind familiär eingespannt, 16 % ist es zu langweilig und 11 % macht es keinen Spaß.

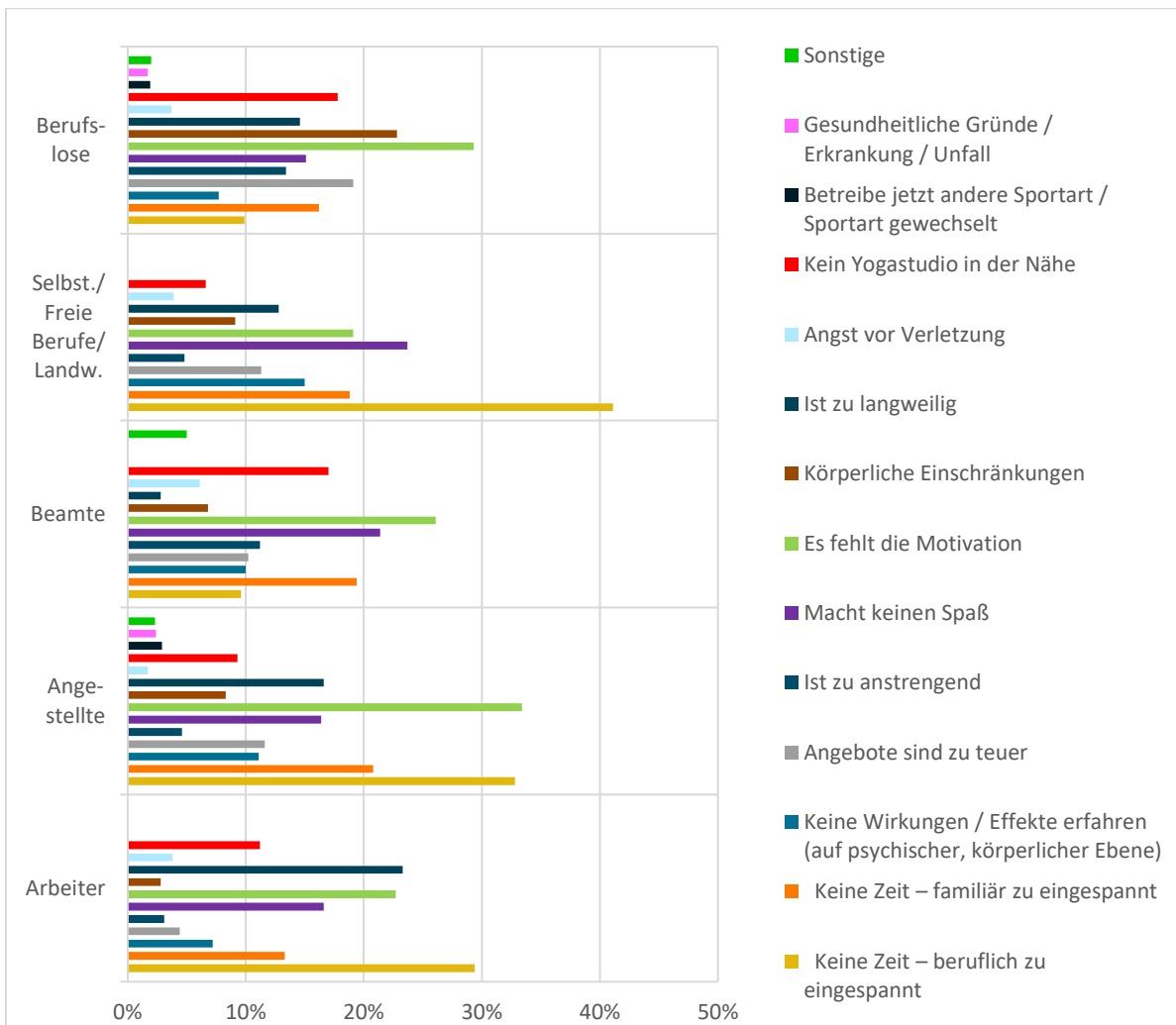
Abbildung 109: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben - nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Berufsgruppen ist die fehlende Motivation der Hauptgrund bei den Angestellten (33 %), den Beamten (26 %) sowie den Berufslosen (29 %). Bei den Arbeitern (29 %) sowie den Selbstständigen (41 %) ist es zu wenig Zeit aufgrund beruflicher Verpflichtungen.

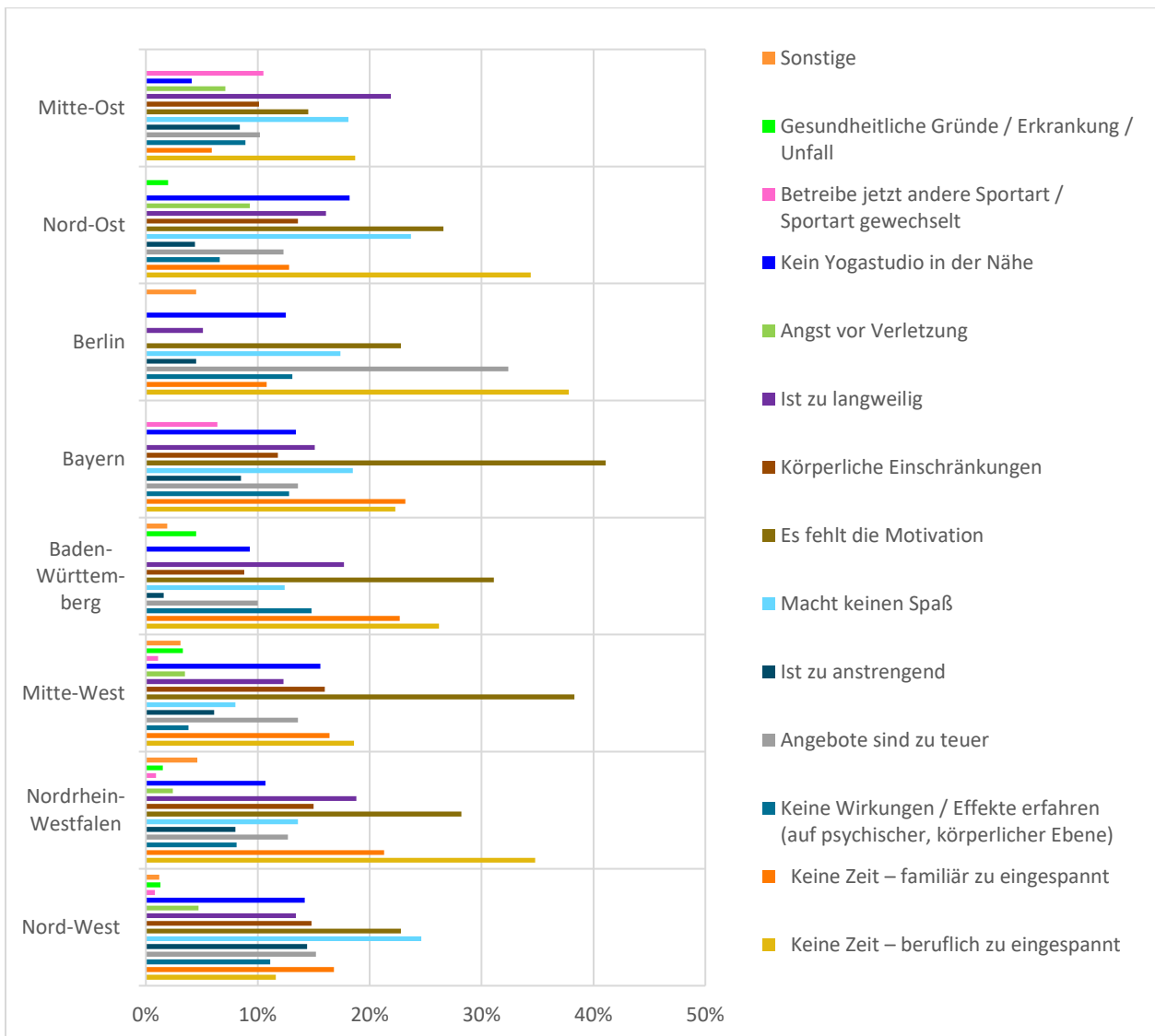
Abbildung 110: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Regionen unterschieden sind die Hauptgründe in der Region Mitte-Ost, dass es zu langweilig ist (22 % der Befragten) sowie die berufliche Einspannung (19 % der Befragten). In der Region Nord-Ost sind es die starke berufliche Einspannung (34 % der Befragten) und die fehlende Motivation (27 % der Befragten). In Berlin die berufliche Einspannung (38 % der Befragten) sowie zu teure Angebote (32 % der Befragten). In Bayern sind es die fehlende Motivation (41% der Befragten) sowie familiäre Verpflichtungen (23 % der Befragten). In Baden-Württemberg sind es fehlende Motivation (31 % der Befragten) sowie berufliche Einspannung (26 % der Befragten). In Mitte-West ebenfalls fehlende Motivation (38 % der Befragten) sowie berufliche Einspannung (19 % der Befragten). Ebenso in Nordrhein-Westfalen - berufliche Einspannung (38 %), fehlende Motivation (28 %). In der Region Nord-West macht es 25 % keinen Spaß und 23 % fehlt die Motivation.

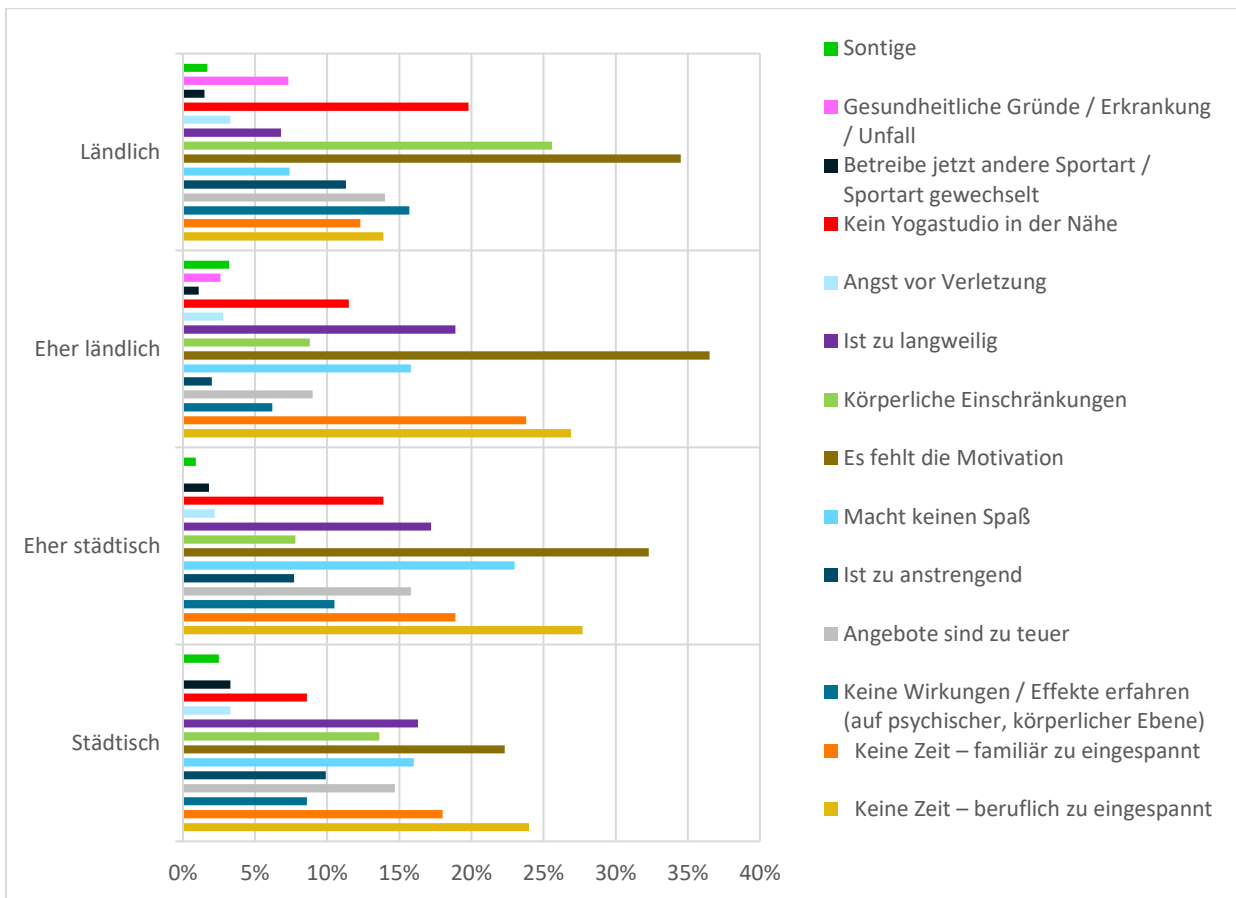
Abbildung 111: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben – nach Region (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach ländlichem oder städtischen Wohngebiet ist das Hauptkriterium wieder die fehlende Motivation sowie berufliche Einspannung.

Abbildung 112: Hauptgründe Yogapraxis aufzugeben – nach Stadt/Land Wohnumfeld (Mehrfachnennung)

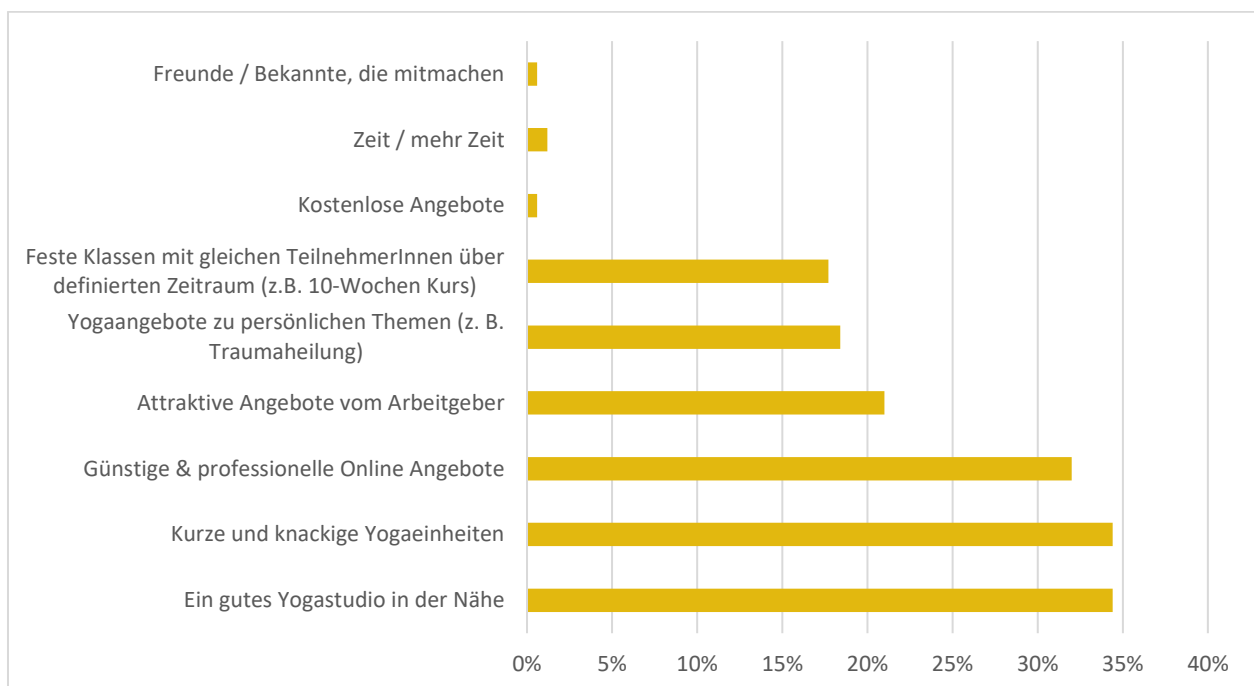


Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

3.13 Was ist notwendig um mit Yoga anzufangen

906 Personen gaben in der Umfrage an, dass sie aktuell kein Yoga praktizieren, sich aber vorstellen können damit (wieder) anzufangen. Ausgewertet wurde bei Ihnen die Frage, was sie brauchen um tatsächlich mit der Yogapraxis anzufangen. Jeweils 34 % der Befragten gaben an, dass sie sich ein Yogastudio in der Nähe wünschen, und das die angebotenen Yogaeinheiten kurz und knackig sein sollten. 32 % wünschen sich günstige und professionelle Online Angebote. Auch der Wunsch nach Angeboten durch den Arbeitgeber ist bei 21 % der Befragten vorhanden. Jeweils 18 % wünschen sich mehr Yogaangebote zu spezifischen Themen (wie z. B. Traumaheilung) oder möchten an festen Klassen teilnehmen.

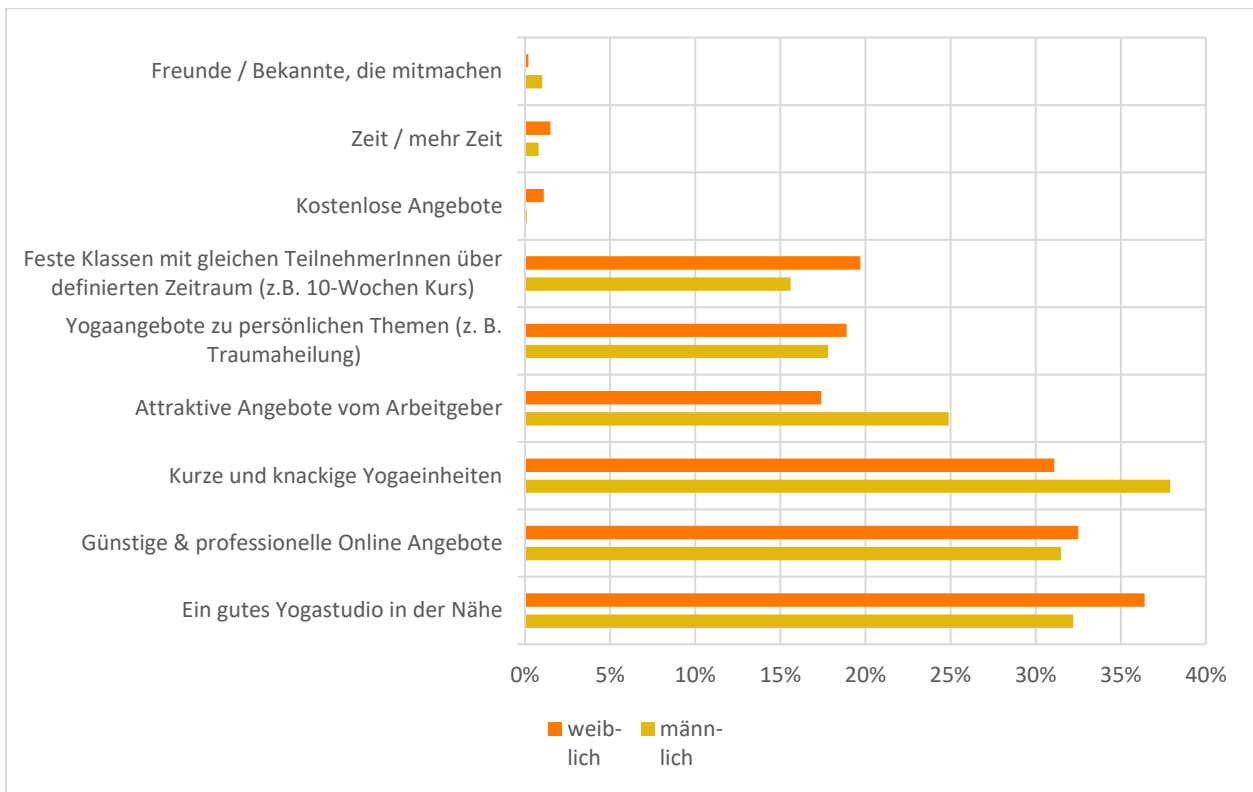
Abbildung 113: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen (Mehrfachnennung) - Gesamtüberblick



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Unterschieden nach Geschlechtern, wünschen sich 36 % der Frauen ein gutes Yogastudio in der Nähe, 33 % wünschen sich bessere Online Angebote und 31 % brauchen kurze und knackige Yogaeinheiten. Bei den Männern dominieren ebenfalls diese drei Punkte - 38 % wünschen sich kürzere Einheiten und jeweils 32 % wünschen sich gute Online Angebote sowie ein Yogastudio in der Nähe. Deutlich mehr Männer (25 %) als Frauen (17 %) wünschen sich zudem attraktive Angebote vom Arbeitgeber.

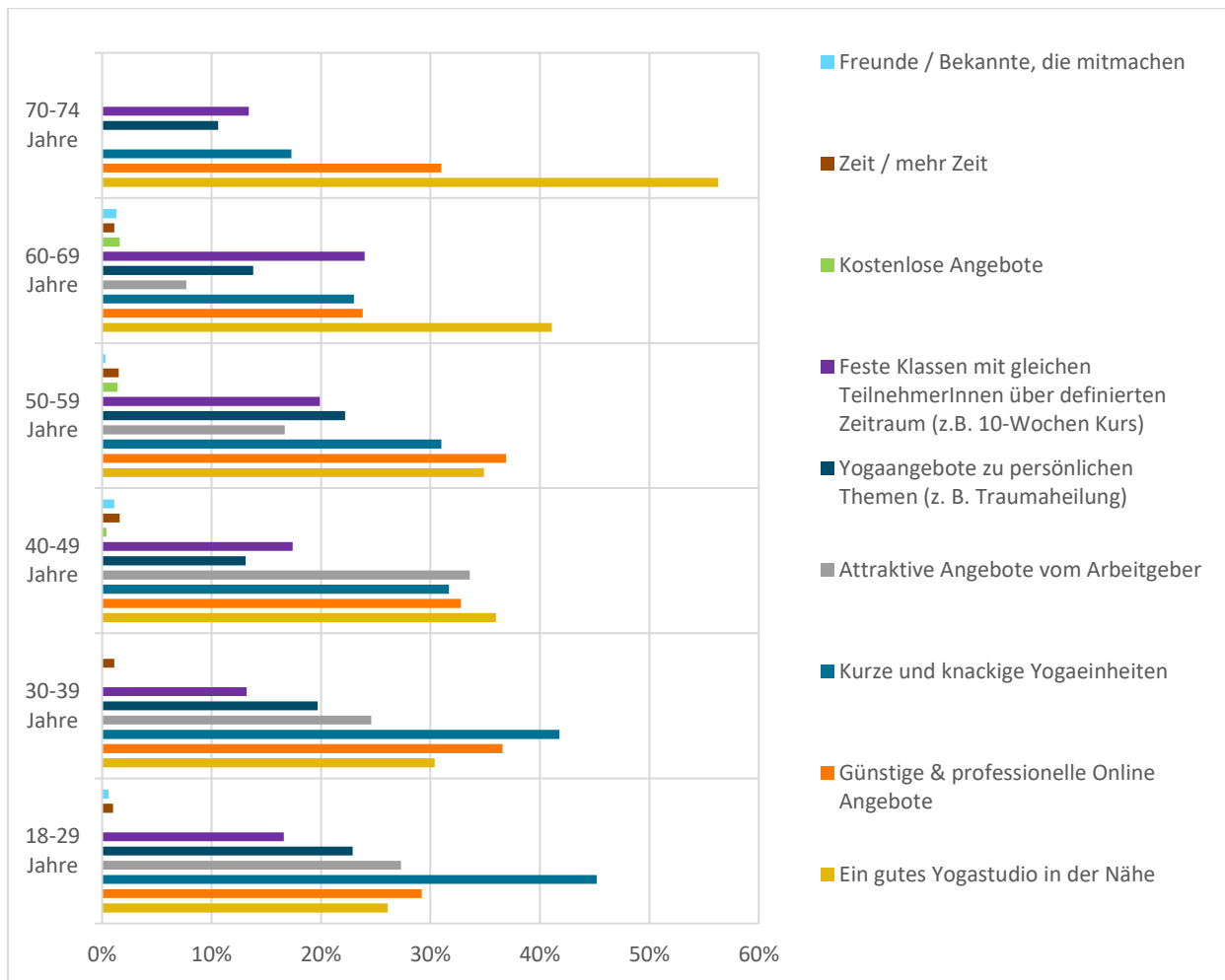
Abbildung 114: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Geschlecht (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

In der Altersklasse 18 bis 29 Jahre gaben 45 % der Befragten an, dass sie sich kurze und knackige Yogaeinheiten wünschen. In der Altersklasse 30 bis 39 Jahren wünschen sich ebenfalls 42 % der Befragten vorwiegend kürzere Yogaeinheiten. In der Altersklasse 40 bis 49 Jahre wünschen sich 36 % der Befragten ein gutes Yogastudio in der Nähe. In der Altersklasse 50 bis 59 Jahre wünschen sich 37 % der Befragten günstige und professionelle Online Angebote. In den Altersklassen 60 bis 69 Jahre sowie 70 bis 74 Jahre dominiert der Wunsch nach einem guten Yogastudio in der Nähe.

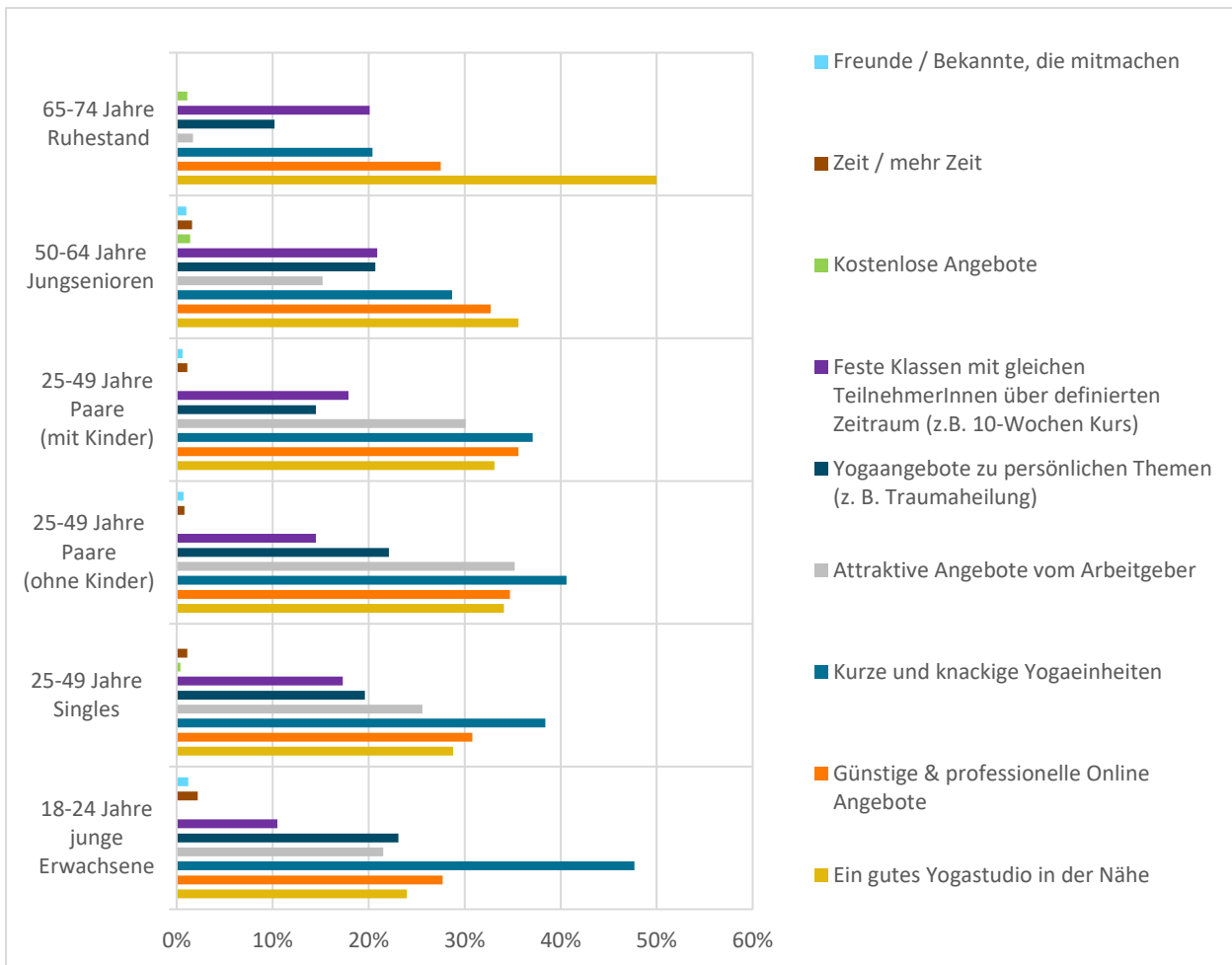
Abbildung 115: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Altersklasse (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Nach Lebensphasen betrachtet ist der vorwiegende Wunsch, dass die Yogaeinheiten kurz und knackig sind. Knapp 50 % der jungen Erwachsenen haben dem bspw. zugestimmt. In der Phase 25 bis 49 Jahre (Singles, Paare mit und ohne Kinder) sind es jeweils knapp 40 %. Die Älteren wünschen sich dagegen vorwiegend ein gutes Yogastudio in der Nähe. Dem stimmten 50 % der Ruheständler und 36 % der Jungsenioren zu.

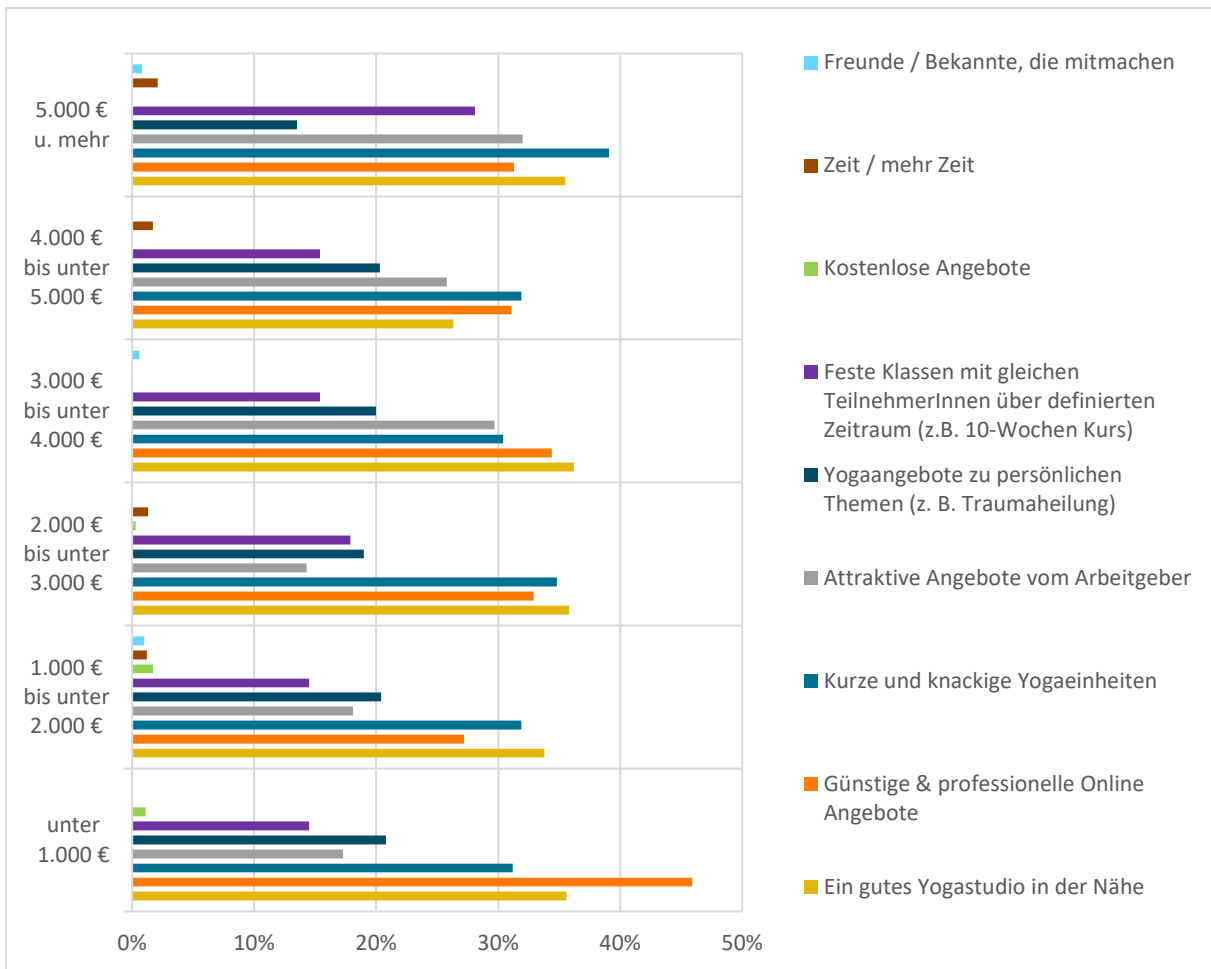
Abbildung 116: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Lebensphase (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Personen mit einem netto Haushaltseinkommen unter 1.000 € wünschen sich in erster Linie günstige und professionelle Online Angebote (46 % der Befragten). 34 % der Personen mit einem netto Haushaltseinkommen zwischen 1.000 € und unter 2.000 € wünschen sich ein Yogastudio in der Nähe. Ebenso 36 % der Befragten der Einkommensklasse zwischen 2.000 € und unter 3.000 € sowie in der Klasse 3.000 € bis unter 4.000 €. Personen mit einem Einkommen höher 4.000 € wünschen sich vor allem kurze und knackige Yogaeinheiten.

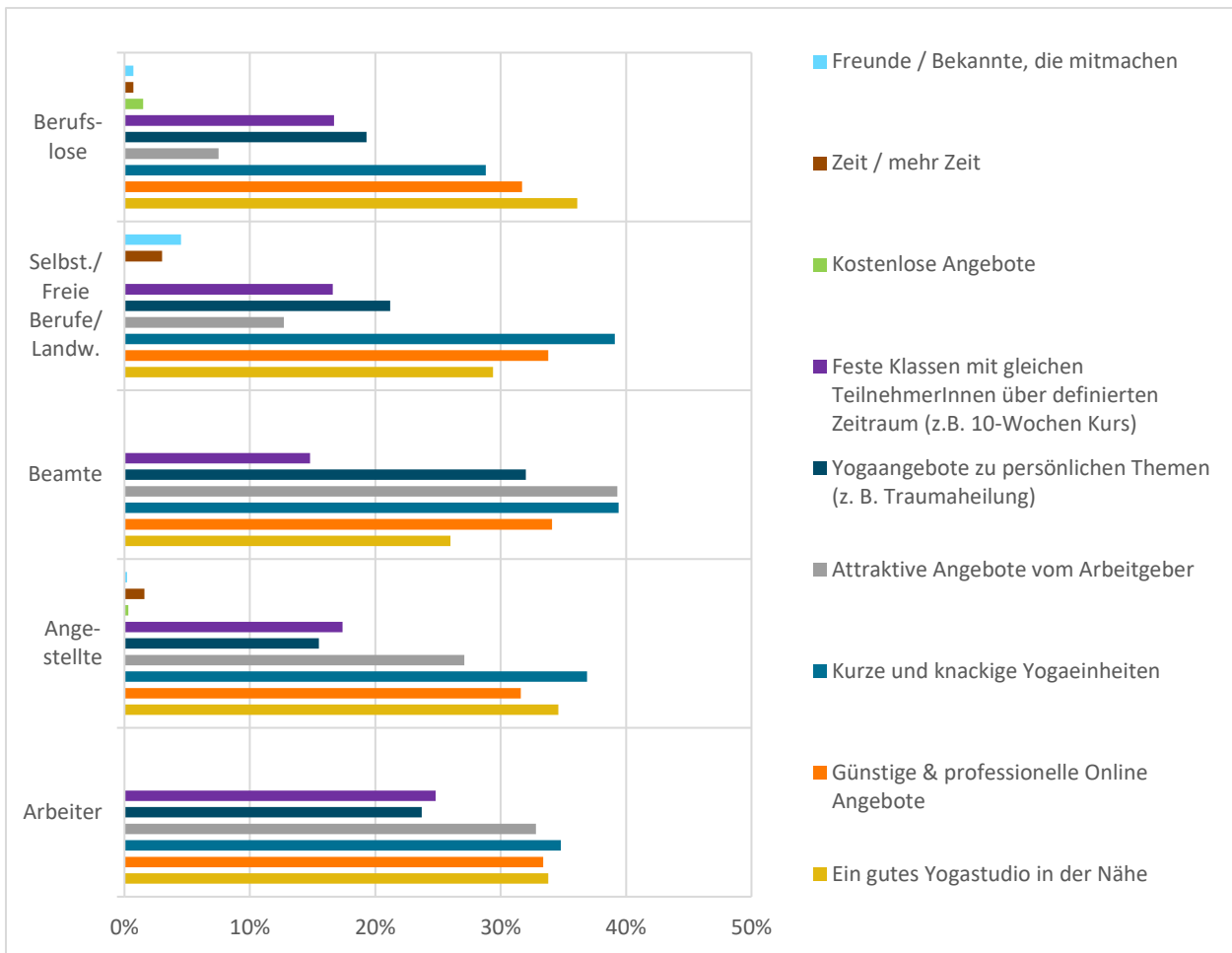
Abbildung 117: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach netto Haushaltseinkommen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Betrachtet nach Berufsgruppen dominiert in jeder Gruppe der Wunsch nach kurzen und knackigen Yogaeinheiten. Bei Beamten sowie den Arbeitern besteht zudem ebenfalls ein hohes Interesse an Angeboten die vom Arbeitgeber kommen. Bei den Berufslosen dominiert der Wunsch nach einem guten Yogastudio in der Nähe.

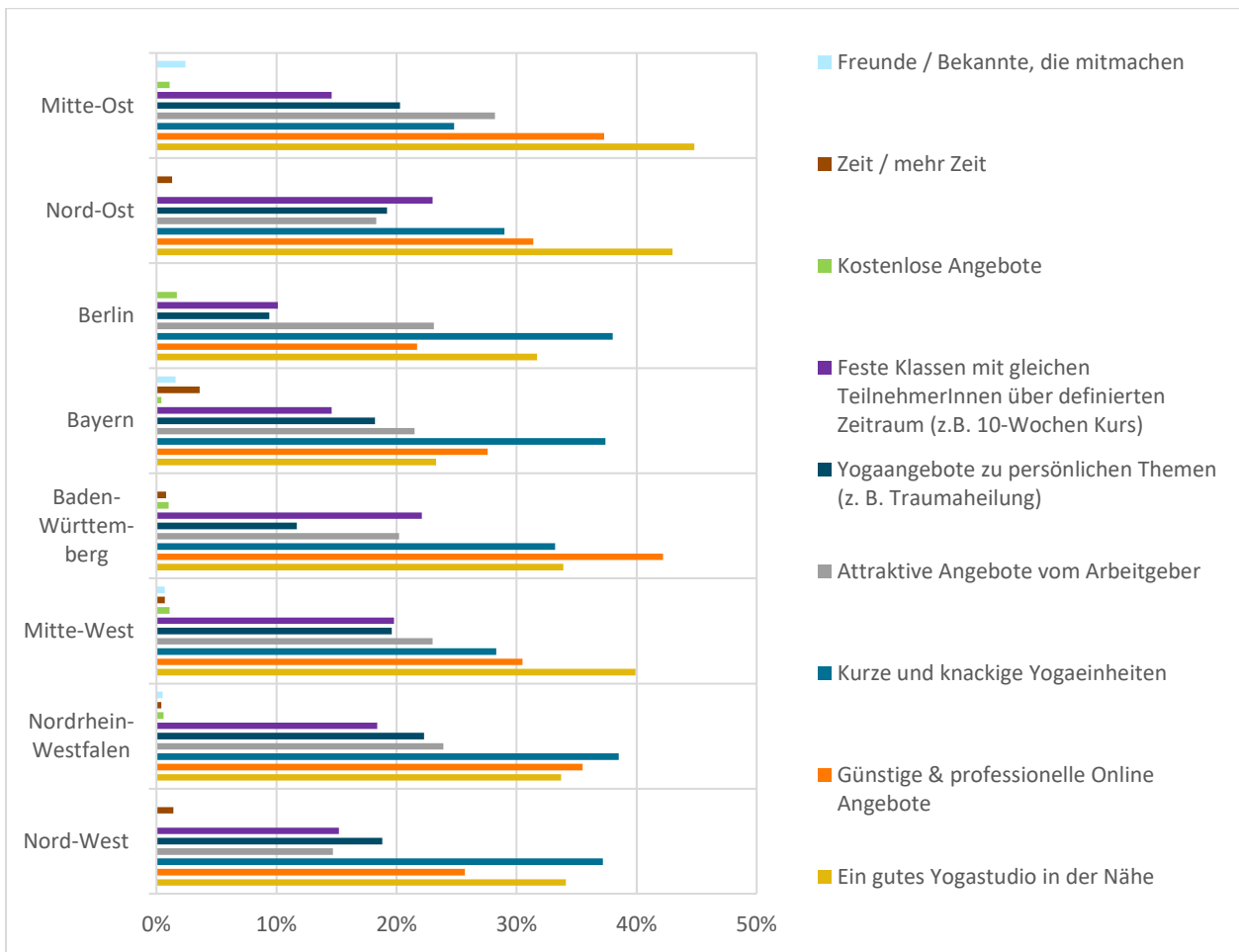
Abbildung 118: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Berufsgruppe (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

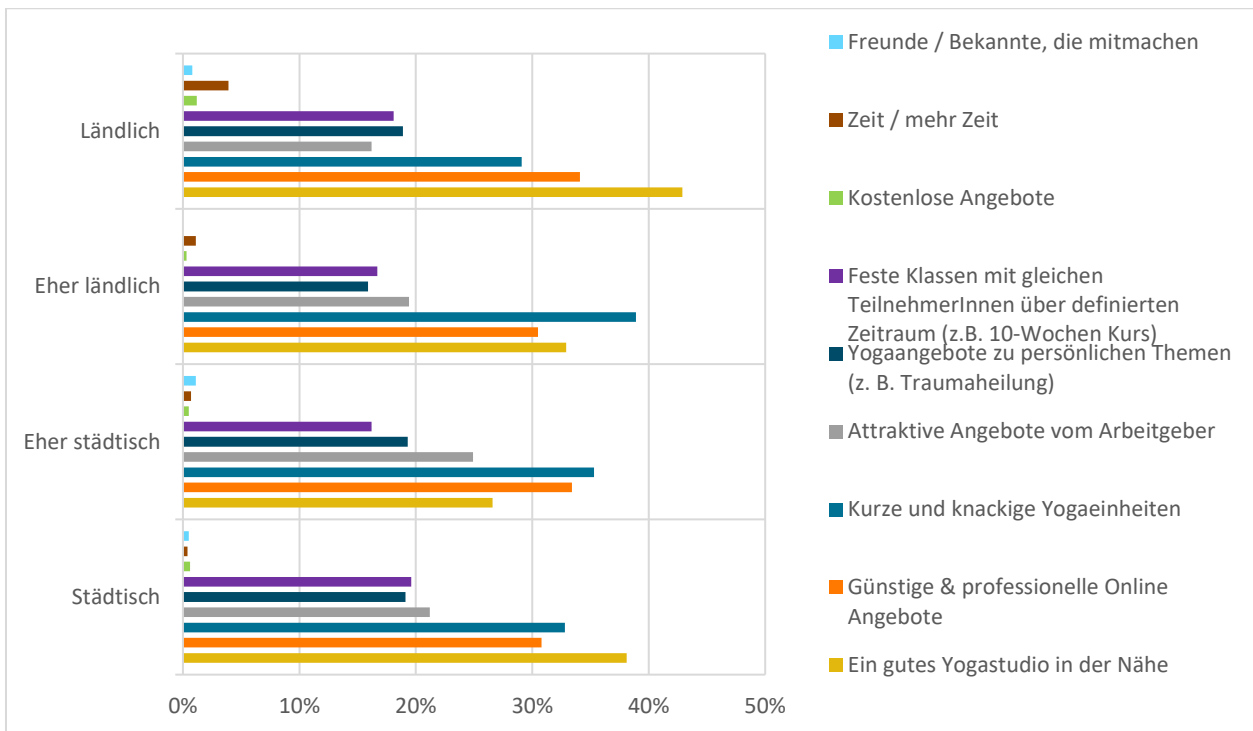
In den Regionen Berlin, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Nord-West ist der dominierende Wunsch ein Angebot von kurzen und knackigen Yogaeinheiten. Knapp 40 % der Befragten stimmten dem in den jeweiligen Regionen zu. In den Regionen Mitte-Ost, Nord-Ost sowie Mitte-West dominiert der Wunsch nach einem Yogastudio in der Nähe. In Baden-Württemberg ist der dominierende Wunsch ein günstiges und professionelles Online Angebot.

Abbildung 119: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Regionen (Mehrfachnennung)



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Abbildung 120: Was ist notwendig um mit Yogapraxis zu beginnen – nach Stadt/ Land (Mehrfachnennung)



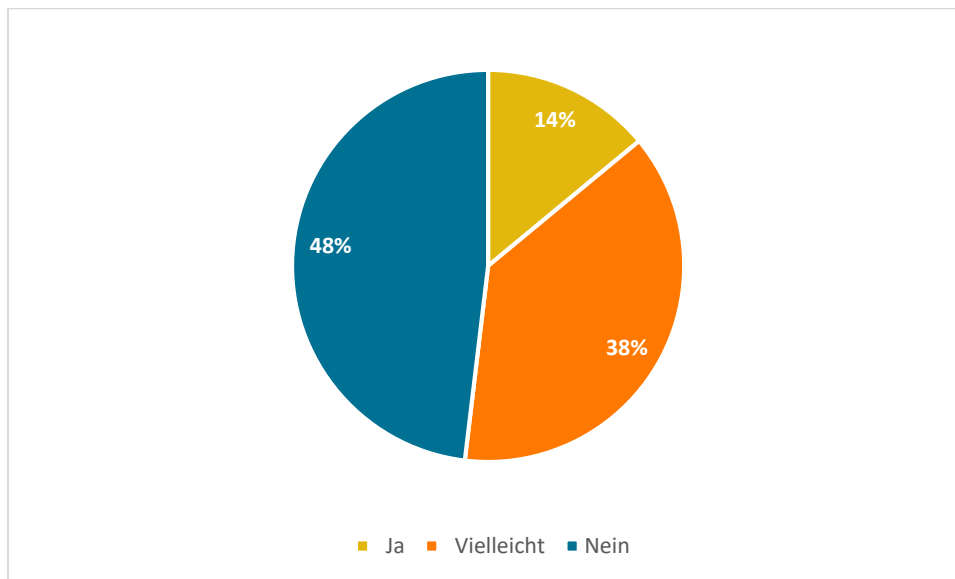
Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

4 Zusammenfassung & Auswertung

Grundsätzlich lässt sich erkennen, dass sportliche Aktivität den meisten Befragten sehr wichtig ist. 54 % der Befragten machen regelmäßig Sport, 21 % unregelmäßig. Das heißt, zusammen genommen sind 75 % der Befragten offen für körperliche Aktivitäten (vgl. Abbildung 2).

Auch wenn der Anteil der Yogapraktizierenden an der Gesamtbevölkerung in den letzten Jahren in Deutschland eindeutig nach oben gegangen ist – von 3 % im Jahr 2014 auf 13 % im Jahr 2023 (vgl. Abbildung 21) – lässt sich im direktem Vergleich mit den sportlichen Ambitionen der Befragten erkennen, dass hier noch viel Entwicklungspotenzial besteht. Bestätigt wird das auch durch die folgende Abbildung 121. Von den 1748 Personen, die in der Befragung angaben kein Yoga zu praktizieren, können sich 14 % definitiv vorstellen in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen, und weitere 38 % sind demgegenüber zumindest offen eingestellt.

Abbildung 121: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?



Quelle: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen

Insbesondere die positiven Auswirkungen auf den Gesundheitszustand sprechen eindeutig für eine Yogapraxis (vgl. Abbildung 11). Denn von den 994 Personen die ihren Gesundheitszustand in der Befragung als eher/ sehr gut einordnen, praktizieren 19 % Yoga. Von den 318 Personen die ihren Gesundheitszustand als eher/ sehr schlecht einordnen, praktizieren lediglich 8 % Yoga. Die positiven gesundheitlichen Wirkungen einer Yogapraxis wurden zudem bereits von einer Vielzahl von Studien erfolgreich nachgewiesen.⁵

Der Begriff Yoga wird von den meisten Befragten als eine Praxis verstanden, die Körper, Geist und Seele in den Einklang bringt und entspannend wirkt (vgl. Abbildung 13). Dies wird von Frauen und Männern

⁵ Siehe hierzu unter https://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien

gleichermaßen beurteilt. Doch gerade jüngere Menschen bis ca. Ende 40 Jahre sehen darin deutlich stärker einen sportlichen Aspekt im Vergleich zu den Befragten ab einem Alter von 50 Jahren (vgl. Abbildung 15).

Beim Anteil aktiv Praktizierender lassen sich in allen betrachteten sozioökonomischen und -demografischen Kriterien deutliche Unterschiede erkennen. Bei den Frauen liegt der Anteil aktiv Praktizierender aktuell bei 16 % und den Männern bei 10 % (vgl. Abbildung 22). Wobei hier ein deutlicher Trend zu erkennen ist, dass sich Männer verstärkt für Yoga interessieren. Denn der Anteil aktiv praktizierender Männer lag im Jahr 2018 bei nur 1 %. Betrachtet nach Altersklassen fällt auf, dass in der Altersklasse 18 bis 29 sowie 30 bis 39 Jahren jeweils mehr als 20 % aktiv praktizieren, während der Anteil ab einem Alter von 50 Jahren nur noch bei rund 6 % liegt (vgl. Abbildung 23). Nach Lebensphasen unterschieden (vgl. Abbildung 24) zeigt sich, dass der Anteil aktiv Praktizierender in den letzten fünf Jahren besonders stark bei den jungen Erwachsenen (18 bis 24 Jahre) zugenommen hat. Dieser stieg von 4 % im Jahr 2018 auf 20 % im Jahr 2023. Bei den Singles (25 bis 49 Jahre) ist er von 5 % auf 11 % gestiegen und den Paaren ohne Kinder (25 bis 49 Jahre) hat er sich von 6 % auf 15 % mehr als verdoppelt. Hervorzuheben ist die Entwicklung bei Paaren mit Kindern (25 bis 49 Jahre). Hier stieg der Anteil aktiv Praktizierender von 4 % im Jahr 2018 auf 29 % im Jahr 2023. In den späteren Lebensphasen hat sich der Anteil dagegen nur ganz minimal um 1 % erhöht. Beim netto Haushaltseinkommen (vgl. Abbildung 25) zeigt sich, je höher das Einkommen desto eher wird Yoga praktiziert. So liegt bspw. der Anteil von Praktizierenden in der Einkommensklasse 1.000 € bis unter 2.000 € bei 9 %, während er ab einem Einkommen von mehr als 5.000 € bei 20 % liegt. Nach Regionen (vgl. Abbildung 26) unterteilt ist der Anteil aktiv Praktizierender mit 22 % in Berlin am höchsten und mit 9 % in Nordrhein-Westfalen am niedrigsten. Im Stadt/ Land Vergleich wird deutlich, dass der Anteil aktiv Praktizierender mit 17 % in der Stadt deutlich höher ist als mit einem Anteil von 7 % auf dem Land (vgl. Abbildung 27).

82 % der Yoga Praktizierenden haben eine sehr regelmäßige Praxis. Sowohl Männer als auch Frauen praktizieren durchschnittlich ein bis zwei Mal wöchentlich (vgl. Abbildung 28). Deutlich erhöht ist die Frequenz in den jüngeren Altersklassen (vgl. Abbildung 29). Im Alter zwischen 30 und 39 Jahren wird bspw. von 57 % der Befragten dieser Altersklasse mindestens drei Mal pro Woche praktiziert, in der Altersklasse 18 bis 29 Jahren sind es sogar 62 % der Befragten. Diese Regelmäßigkeit nimmt mit zunehmenden Alter allerdings deutlich ab. Nur noch 23 % der Befragten in der Altersklasse 60 bis 69 Jahren praktizieren mindestens an drei Tagen pro Woche. In den höheren Einkommensklassen zeigt sich ebenfalls eine erhöhte Regelmäßigkeit. Hier praktizieren bspw. 36 % der Befragten in der Klasse 4.000 € bis unter 5.000 € drei bis vier Mal in der Woche (vgl. Abbildung 31). Im Stadt/ Land Vergleich praktizieren Menschen in der Stadt ebenfalls häufiger als auf dem Land (vgl. Abbildung 34).

Die meisten Befragten praktizieren bis maximal 60 Minuten pro Yogaeinheit (vgl. Abbildung 35). Das verhält sich bei Frauen und Männern ähnlich, aber nicht unterschieden nach den jeweiligen Alterskategorien (vgl. Abbildung 37). Ab einem Alter von 50 Jahren wird bevorzugt bis 30 Minuten praktiziert, darunter bis 60 Minuten. Lediglich in der Altersklasse 60 bis 69 Jahre sind Stunden die länger als 60 Minuten dauern attraktiv. Nach allen weiteren Kriterien betrachtet, dominieren Stunden mit einem Zeitumfang von maximal 60 Minuten.

Die beliebtesten Yogastile sind Ashtanga Yoga, Vinyasa/ Power Yoga, Yoga Vidya Yoga und Yin Yoga (vgl. Abbildung 43). Bei Frauen ist Vinyasa Flow und bei Männern der Yoga Vidya Stil am beliebtesten (vgl. Abbildung 44). Jüngere Menschen bevorzugen Vinyasa, Ashtanga oder Yin Yoga, ältere Menschen Yoga Vidya Yoga, Yin Yoga und Ashtanga (vgl. Abbildung 45 und Abbildung 46). Nach den restlichen Kategorien unterschieden, ist Ashtanga Yoga der beliebteste Stil. Interessant ist, dass Menschen auf dem Land oft gar nicht wissen, nach welchem Stil sie praktizieren.

Der häufigste Grund eine Yogapraxis zu beginnen war im Jahr 2023 der Wunsch nach einer Verbesserung eines körperlichen Leidens (z. B. Rückenschmerzen) - dem stimmten 49 % der Befragten zu (vgl. Abbildung 51). Gefolgt von der Verbesserung des psychischen Befindens und einer Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese primären Gründe lassen sich auch in allen anderen Kategorien wiederfinden.

Der häufigste Grund um die Yogapraxis aufrecht zu erhalten ist ebenfalls der Wunsch nach einer Verbesserung eines körperlichen Leidens (z. B. Rückenschmerzen) - dem stimmten 47 % der Befragten zu (vgl. Abbildung 59). Gefolgt vom Spaßfaktor und der Verbesserung des psychischen Befindens. Auch hier lassen sich diese primären Gründe in allen anderen Kategorien wiederfinden.

Yoga wirkt auf mehreren Ebenen und das wird auch durch die Umfrageergebnisse bestätigt. Durch die Befragten hervor gehoben wird dabei vor allem der Entspannungseffekt, ein besseres Körpergefühl und der Eindruck insgesamt fitter sowie gesünder zu sein (vgl. Abbildung 67). Diese primären Wirkungen lassen sich auch in den anderen Kategorien erkennen.

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, hat sich der Ort der Yogapraxis deutlich aus den Yoga- und Fitnessstudios in die eigenen vier Wände verlagert. 86 % der Befragten gaben an, dass sie vorwiegend zuhause praktizieren und im Vergleich dazu nutzen lediglich 34 % Angebote außerhalb (vgl. Abbildung 75). Das beliebteste Medium für die Praxis zuhause ist YouTube. 46 % der Befragten nutzen diesen Kanal regelmäßig für ihre eigene Praxis. Weiterhin beliebte mediale Kanäle sind Apps, Videos/ DVDs sowie Online Yogastudios (vgl. Abbildung 76). Yogastudios werden von 20 % der Befragten genutzt. YouTube ist in allen weiteren Kategorien der beliebteste Kanal für die Praxis zu Hause. Für die Praxis außerhalb wird weiterhin das Yogastudio bevorzugt.

Sehr beliebte Yogatrends sind Yoga in der Natur, Achtsamkeitsyoga, Yin Yoga sowie HIIT Yoga. Obwohl von noch nicht so vielen praktiziert, besteht bei den Befragten zudem ein großes Interesse an Aerial Yoga (vgl. Abbildung 84). Yoga in der Natur wird besonders gerne von Paaren mit Kindern, Menschen mit einem Haushalts Nettoeinkommen über 5.000 € und Berlinern ausgeübt. Achtsamkeitsyoga ist bei Paaren mit und ohne Kindern, Haushalten mit einem Einkommen über 4.000 €, Selbstständigen sowie Personen aus Nordrhein-Westfalen sehr beliebt. Yin Yoga zieht vor allem junge Erwachsene, Personen mit einem Haushalts Nettoeinkommen über 5.000 €, Selbstständige sowie Personen aus Berlin, Nord-Ost und Mitte-Ost an. HIIT Yoga ist ebenfalls bei jungen Erwachsene, Paaren mit Kind, Haushalte mit einem Netto Einkommen über 5.000 €, Selbstständige sowie Personen aus Berlin, Nord-Ost und Mitte-Ost beliebt.

Wird die Yogapraxis aufgegeben, liegt das bei vielen Befragten an der fehlenden Motivation, gefolgt von einer zu starken beruflichen oder familiären Einspannung (vgl. Abbildung 105). Menschen über 60 Jahre geben zudem an, dass sie körperliche Einschränkungen haben oder das ihnen ein Yogastudio in der Nähe fehlt. Auch ist es für manche Befragte zu langweilig und macht keinen Spaß. Befragte mit einem geringen Haushaltseinkommen (unter 2.000 €) sind die Angebote häufig auch zu teuer.

Personen die bisher noch nicht praktizieren, aber darüber nachdenken, wünschen sich vorwiegend ein gutes Yogastudio in der Nähe, kurze und knackige Yogaeinheiten sowie günstige & professionelle Online Angebote (vgl. Abbildung 113). Weiterhin beliebt ist vor allem bei Männern, Personen im Alter zwischen 25 und 49 Jahren, Personen mit einem erhöhten Einkommen (ab 3.000 €) sowie Beamten der Wunsch nach attraktiven Angeboten vom Arbeitgeber.

Quellen

BDY (2018): Yoga in Zahlen. Online unter: <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018/>. Zuletzt abgerufen am 17.07.2023

Eversports (2023): Yoga Branchen Bericht 2023. Online unter: <https://www.eversportsmanager.com/de/yoga-branchen-bericht-2023/>. Zuletzt abgerufen am 21.07.2023

Expertmarket Research (2023): Global Yoga Market. Online unter: <https://www.expertmarketresearch.com/reports/yoga-market>. Zuletzt abgerufen am 29.08.2023

Google Trends (2023): Interesse an Begriff Yoga im zeitlichen Verlauf bei Google Websuchen. Online unter: <https://trends.google.com/trends/explore?date=all&geo=DE&q=Yoga&hl=de>. Zuletzt abgerufen am 29.08.2023

Institut für Demoskopie Allensbach (2022): Online unter: https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/AWA/AWA2022/Codebuchausschnitte/AWA2022_Sport_Freizeit.pdf. Zuletzt abgerufen am 17.07.2023