

A woman with dark hair, wearing a light-colored tank top and pants, is sitting in a meditative pose (Padmasana) on a rocky shore. Her hands are clasped together above her head, and her eyes are closed. The background shows a blue ocean with white waves under a clear sky.

# Yoga in Zahlen

BDY.

GfK SE | Omnibus & Legal Research | Januar 2018

# Studiendesign

# Studiendesign

Kunde	BDY. Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.
Titel	Yoga in Zahlen
Methode	GfK CLASSIC BUS, CAPI (Computer Assisted Personal Interview)
Stichprobe	2.000 Männer und Frauen ab 14 Jahren, repräsentativ für die deutschsprachige Bevölkerung in Deutschland pro Welle
Feldarbeit	2014: 29.08. – 12.09.2014 2018: 05.01. – 26.01.2018

# Management Summary

# Management Summary

## Yoga-Praxis in Deutschland

Insgesamt 5 % der Deutschen praktizieren aktuell Yoga. Damit zeigt die Yoga-Praxis in Deutschland eine steigende Tendenz (2014: 3%).

Der Anteil der Yoga-Praktizierenden ist unter den Frauen mit 9% deutlich höher als unter den Männern mit nur 1%. Insbesondere Singles mittleren Alters (25-49 Jahre) sowie in Partnerschaften ohne Kinder zusammenlebende Personen mittleren Alters und Jungsenioren (50-64 Jahre) betreiben Yoga. Weiterhin ist Yoga unter Personen mit höherer Schulbildung sowie unter Beamten und Angestellten am weitesten verbreitet.

Weitere 11% der Deutschen haben schon einmal Yoga praktiziert, tun dies aktuell aber nicht mehr.

Unter den Personen, die aktuell kein Yoga praktizieren bzw. noch nie Yoga praktiziert haben, können sich immerhin 19% vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen - davon 29% unter den Frauen und 10% unter den Männern. Auch hier zeigt sich eine steigende Tendenz (2014: 16%).

Damit kommt die Yoga-Praxis insgesamt für fast jeden vierten Deutschen in Betracht (23,2% Praktizierende und Interessenten).

# Management Summary

## Dauer

Yoga wird zumeist über einen längeren Zeitraum hinweg betrieben. Die durchschnittliche Dauer unter den befragten Personen liegt bei 43 Monaten.

## Gründe

Hauptgründe für den **Beginn mit der Yoga-Praxis** sind für die Befragten die Verbesserung des **körperlichen Befindens** (66%) und die Verbesserung des **geistigen Befindens** (64%). Dabei wird die Verbesserung des **körperlichen Befindens** insbesondere von in Partnerschaften mit Kindern zusammenlebenden Personen sowie von Beamten und Freiberuflern/Selbständigen als Grund genannt.

Weitere wichtige Gründe für die Befragten sind die Steigerung der **körperlichen** (58%) und **geistigen** (53%) **Leistungsfähigkeit**. Vor allem in Partnerschaften ohne Kinder zusammenlebende Personen mittleren Alters und Angestellte führen dies an.

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

# Management Summary

## Wirkung

86% der aktuell Yoga-Praktizierenden haben aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen: Sie sind **ausgeglicher / ruhiger / entspannter (49%)**, **körperlich fitter (46%)** und **fühlen sich wohler (14%)**. Hier zeigt sich im Zeitvergleich ein hoher Zuwachs bei der körperlichen Fitness (2014: 32%). Insbesondere Senioren geben diese Veränderung jetzt häufiger an.

## Ort und Anbieter

Die Mehrheit (54%) der Befragten praktiziert Yoga **zu Hause**, 27% im **Yoga-Studio**, 24% besuchen Kurse an der **VHS / im Sportverein oder bei anderen Bildungsanbietern** und 16 % im **Fitness-Studio**.

Dabei betreiben in Partnerschaften mit Kindern zusammenlebende Personen, Senioren und Jungsenioren schwerpunktmäßig **zu Hause** Yoga. Das **Yoga-Studio** wird insbesondere von Frauen, jungen Erwachsenen, Singles und in Partnerschaften ohne Kinder zusammenlebenden Personen mittleren Alters aufgesucht. Kurse an der **VHS / im Sportverein oder bei anderen Bildungsanbietern** stehen vor allem bei Jungsenioren hoch im Kurs. Männer betreiben Yoga eher im **Fitness-Studio** als Frauen.



# Management Summary

## Ort und Anbieter

Das Gros der Yoga-Praktizierenden (82%) bleibt dem einmal gewählten Anbieter treu. Nur knapp jeder Fünfte hat schon einmal den Anbieter gewechselt. Männer, Singles und Jungsenioren zeigen tendenziell eine etwas höhere Wechselbereitschaft.

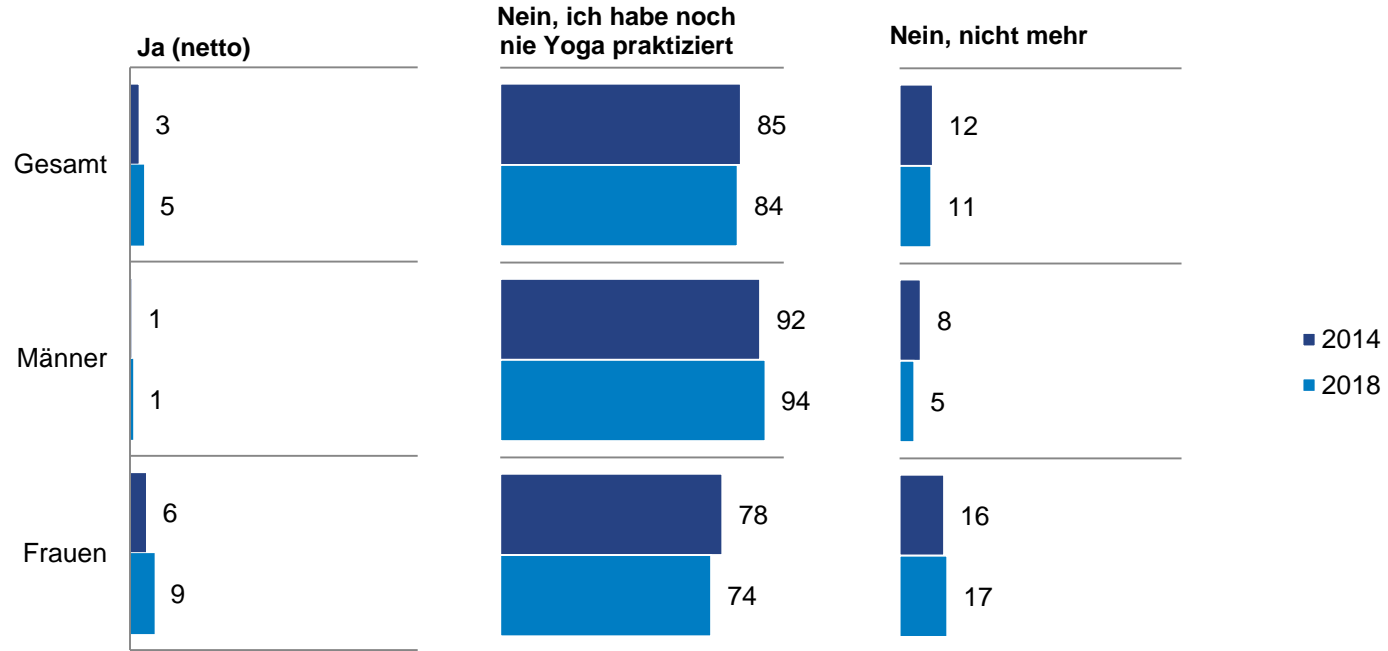
Die allermeisten Yoga-Praktizierenden haben Yoga in einem Kurs gelernt bzw. lernen Yoga in einem Kurs (79% Kurs, 11% Einzelunterricht). Andere Möglichkeiten wie Videos, Apps oder Bücher/Artikel sind hier von untergeordneter Bedeutung.



# Ergebnisse

# Praktizieren Sie Yoga?

## - Geschlecht -



Frage 1: Praktizieren Sie Yoga?

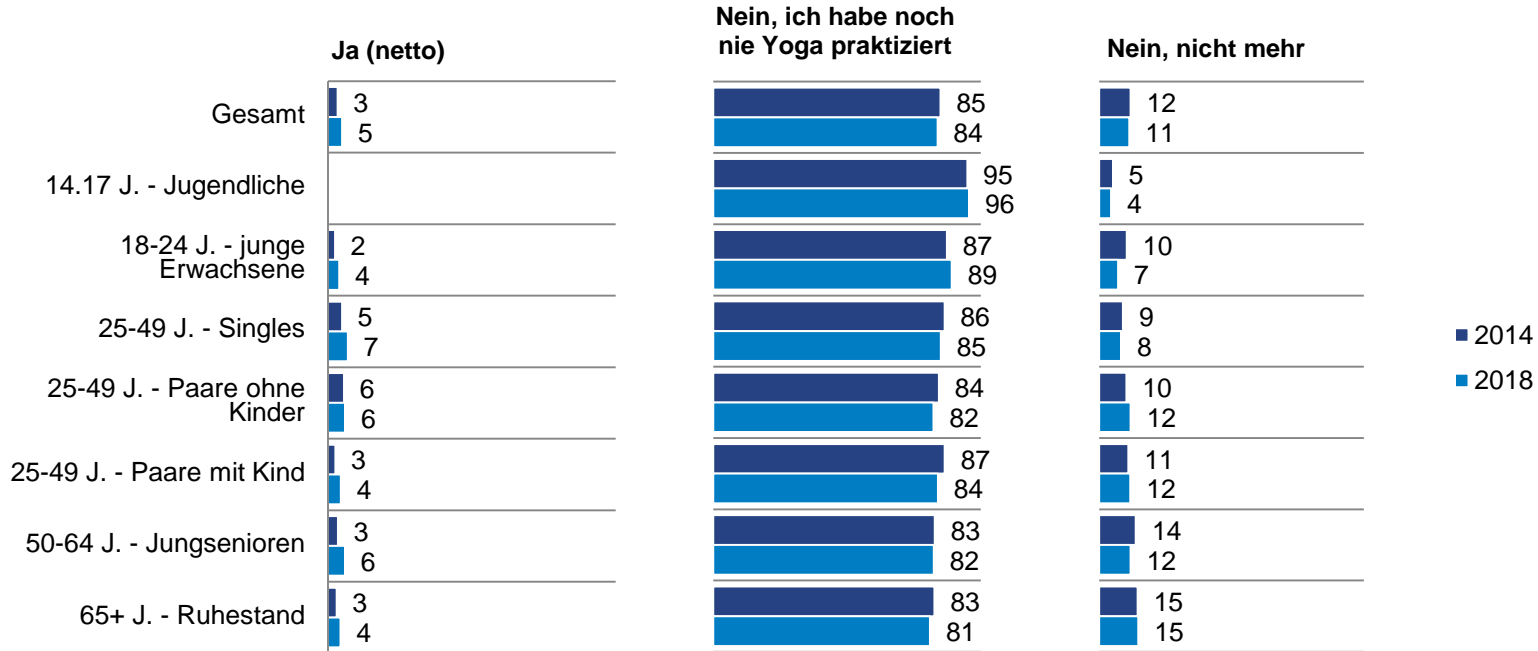
Basis: 2014: 2.041 / 2018: 2.079 Befragte

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Praktizieren Sie Yoga?

## - Lebensphasen -



Frage 1: Praktizieren Sie Yoga?

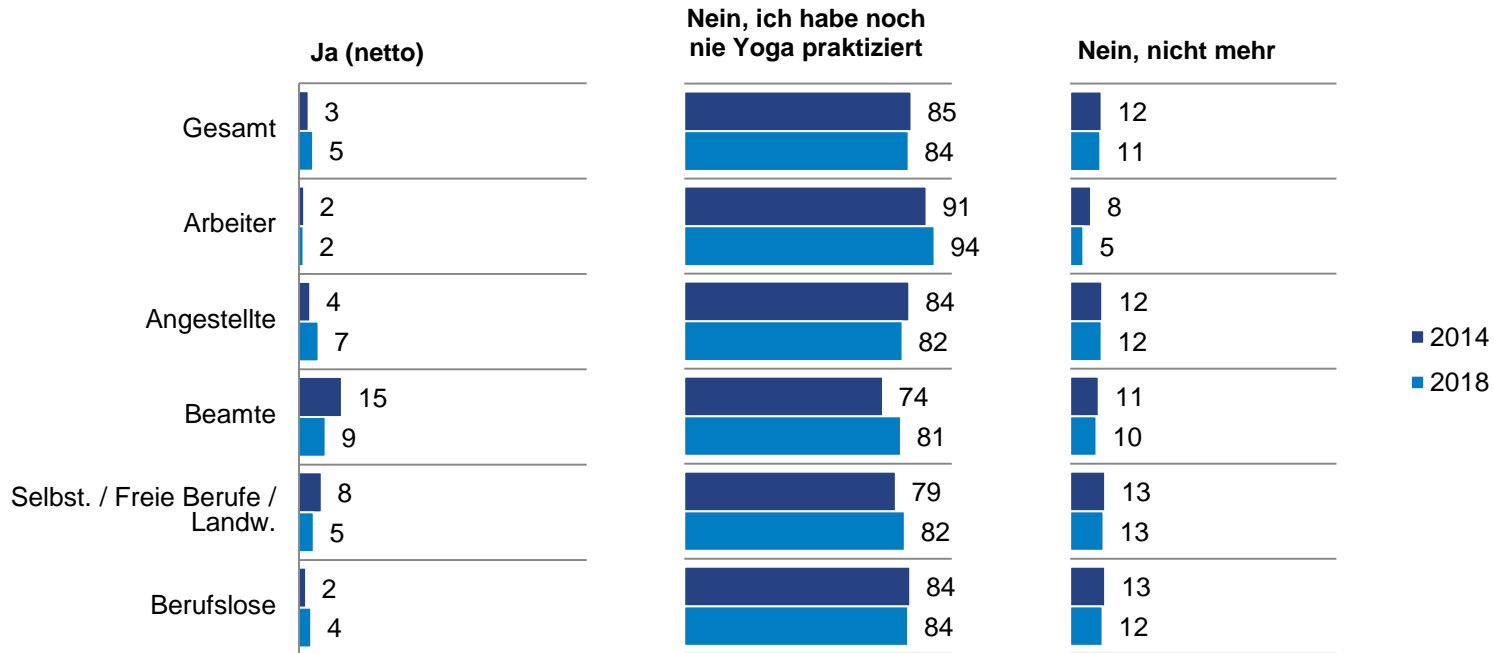
Basis: 2014: 2.041 / 2018: 2.079 Befragte

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Praktizieren Sie Yoga?

## - Beruf des Befragten -



Frage 1: Praktizieren Sie Yoga?

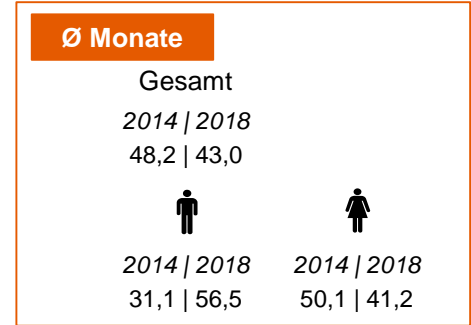
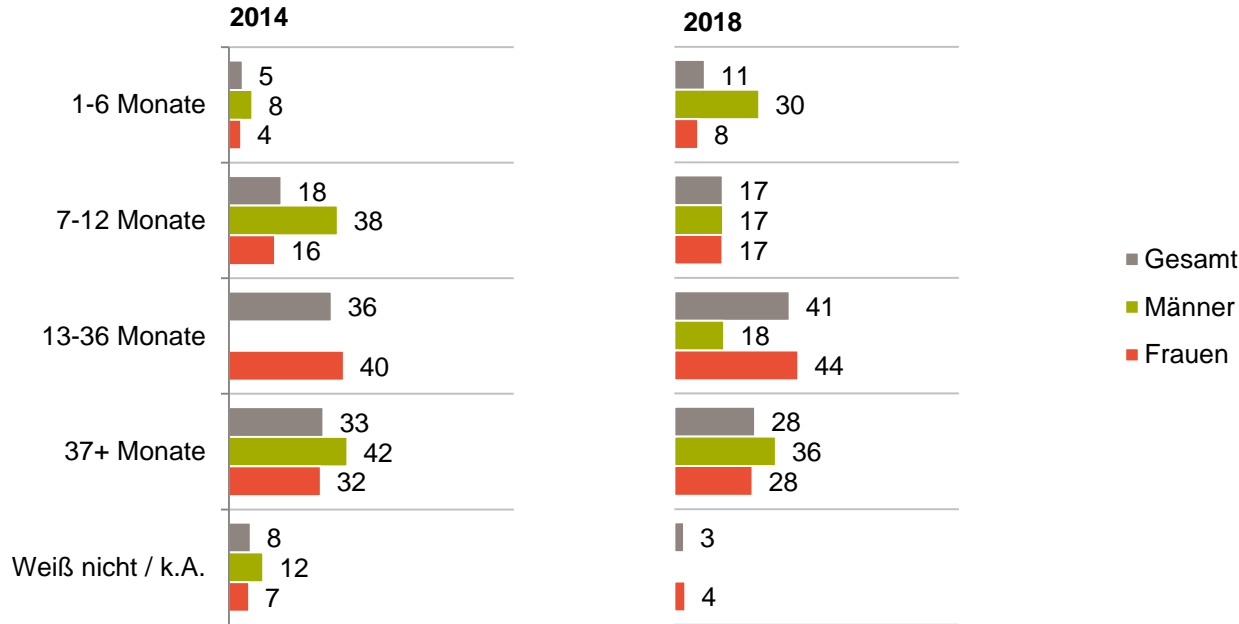
Basis: 2014: 2.041 / 2018: 2.079 Befragte

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

## - Geschlecht -



■ Gesamt  
■ Männer  
■ Frauen

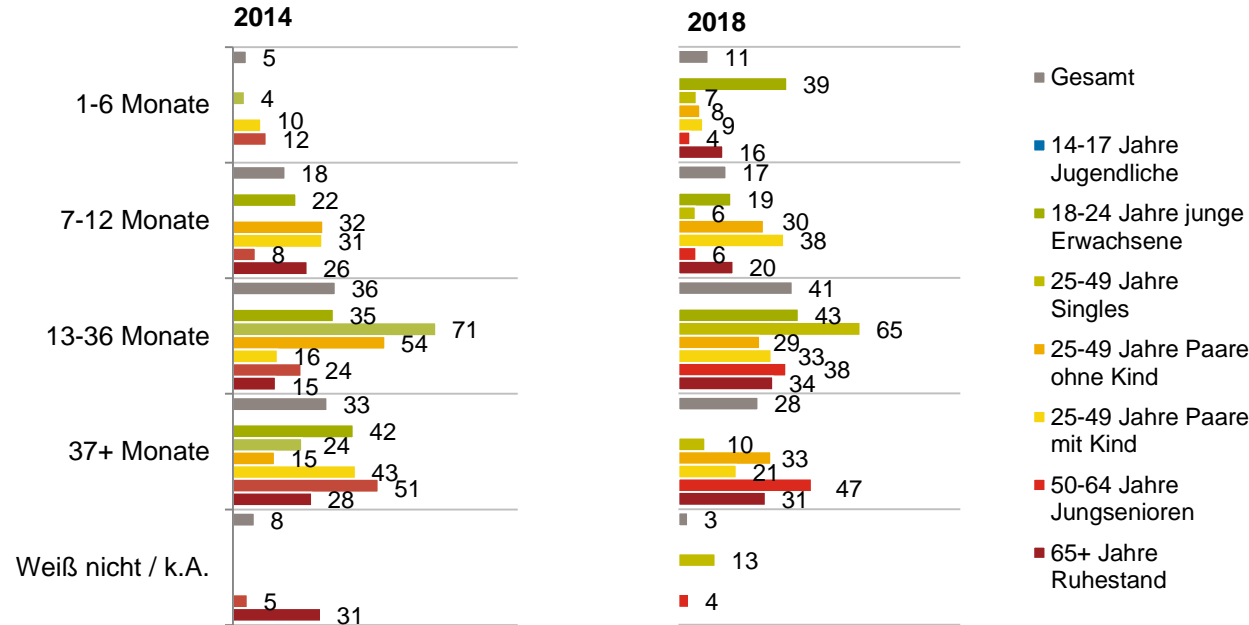
Frage 2: Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

# Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

## - Lebensphasen -



Frage 2: Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

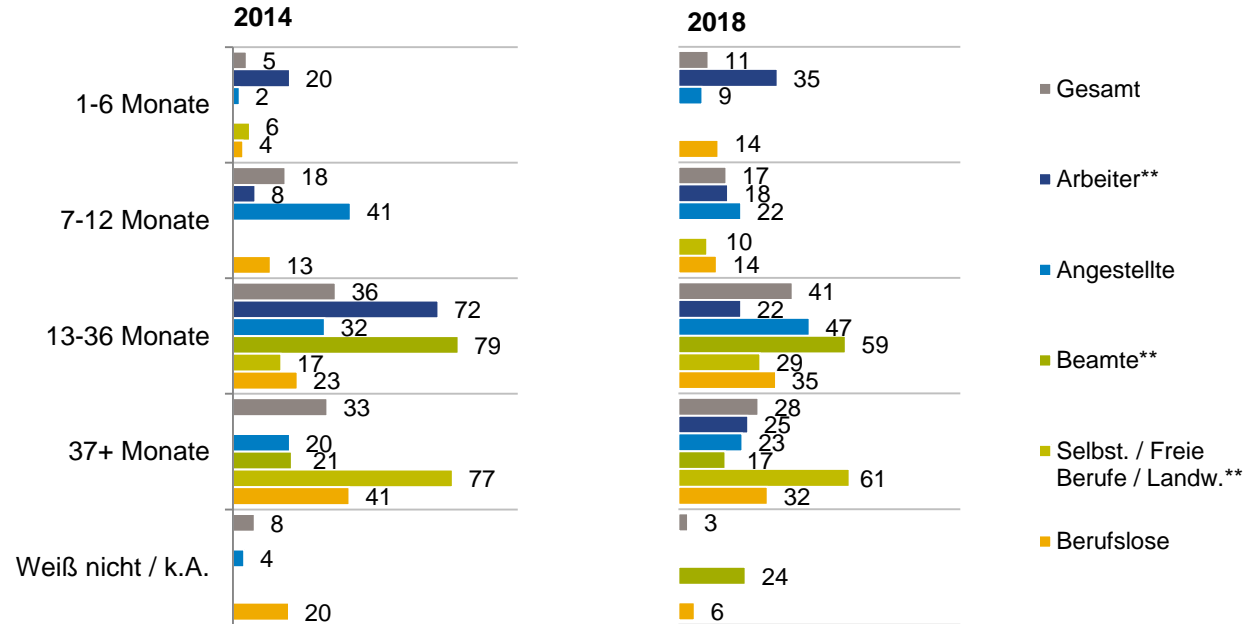
\*=kleine Basis

Ø Monate	
Gesamt	2014   2018
	48,2   43,0
Junge Erw.	2014   2018
	31,5   14,2
Singles	2014   2018
	45,1   27,4
Paare o. Kind	2014   2018
	30,7   30,9
Paare mit Kind	2014   2018
	29,7   33,5
Jungsenioren	2014   2018
	75,7   54,3
Ruhestand	2014   2018
	54,9   61,6

in %

# Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

## - Beruf des Befragten -



Ø Monate	
Gesamt	2014   2018
	48,2   43,0
Arbeiter	2014   2018
	21,3   23,8
Angestellte	2014   2018
	35,3   33,2
Beamte	2014   2018
	37,0   60,1
Selbst. / Freie Berufe / Landw.	2014   2018
	94,8   63,7
Berufslose	2014   2018
	52,5   51,8

Frage 2: Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

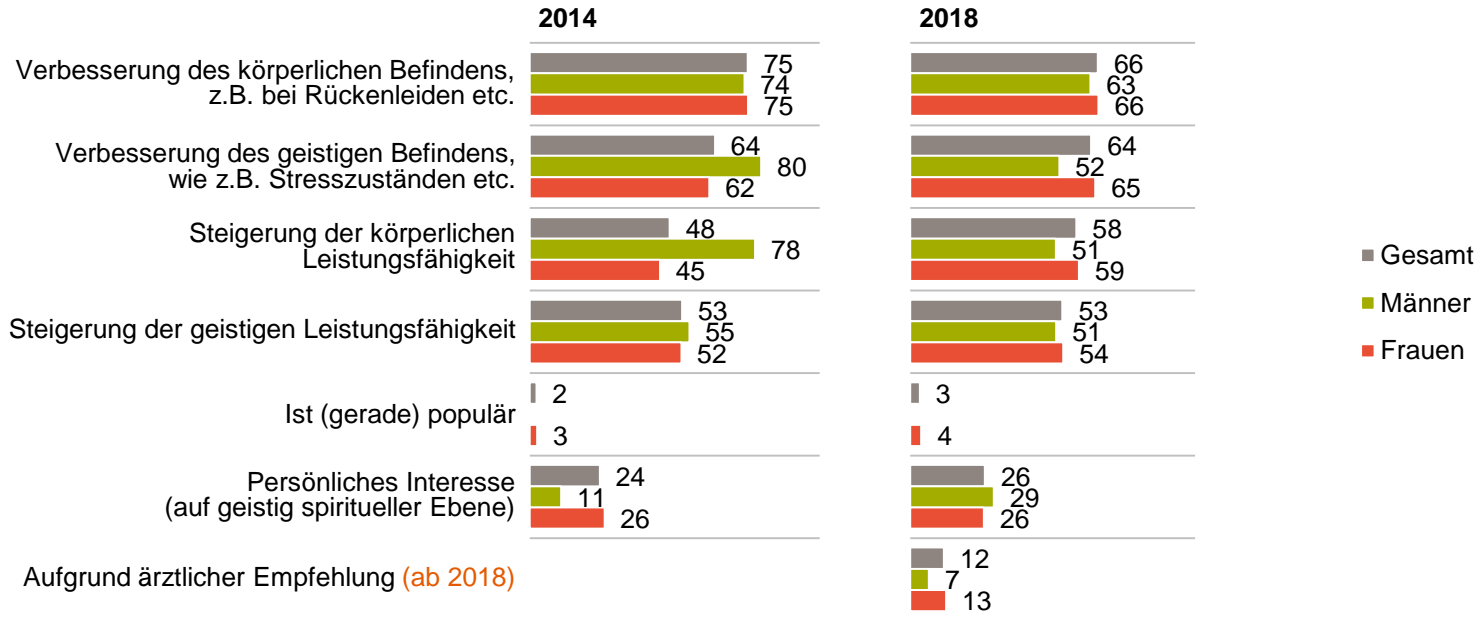
Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis

# Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

## - Geschlecht -



Frage 3: Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

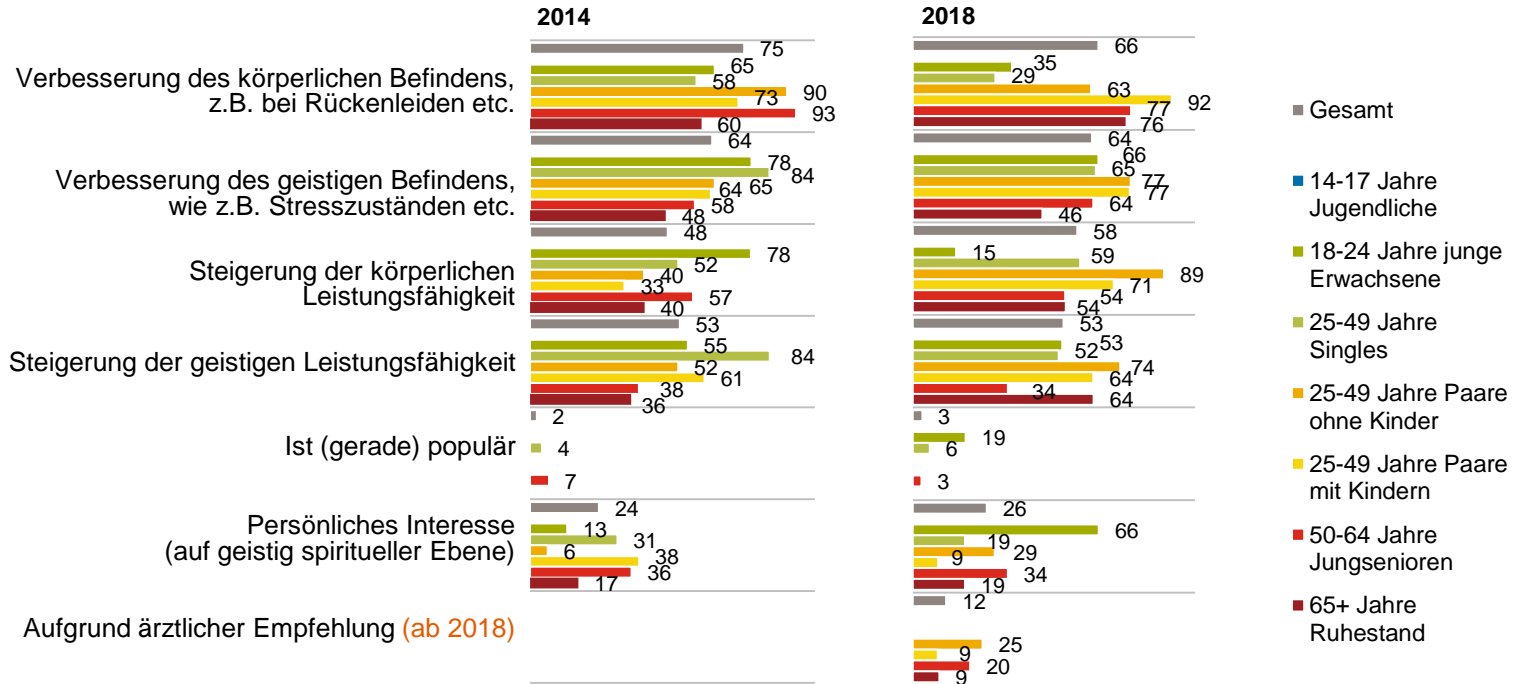
Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis



# Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

## - Lebensphasen -



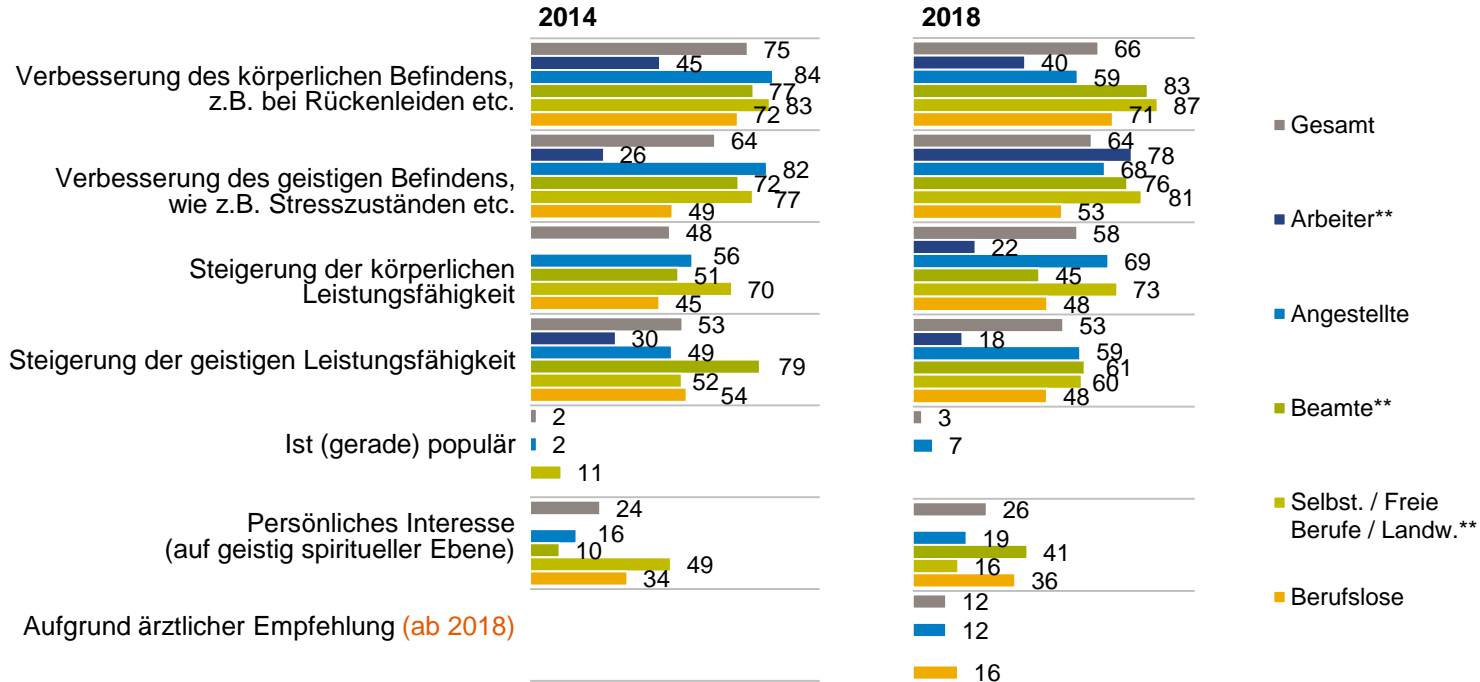
Frage 3: Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

# Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

## - Beruf des Befragten -



Frage 3: Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

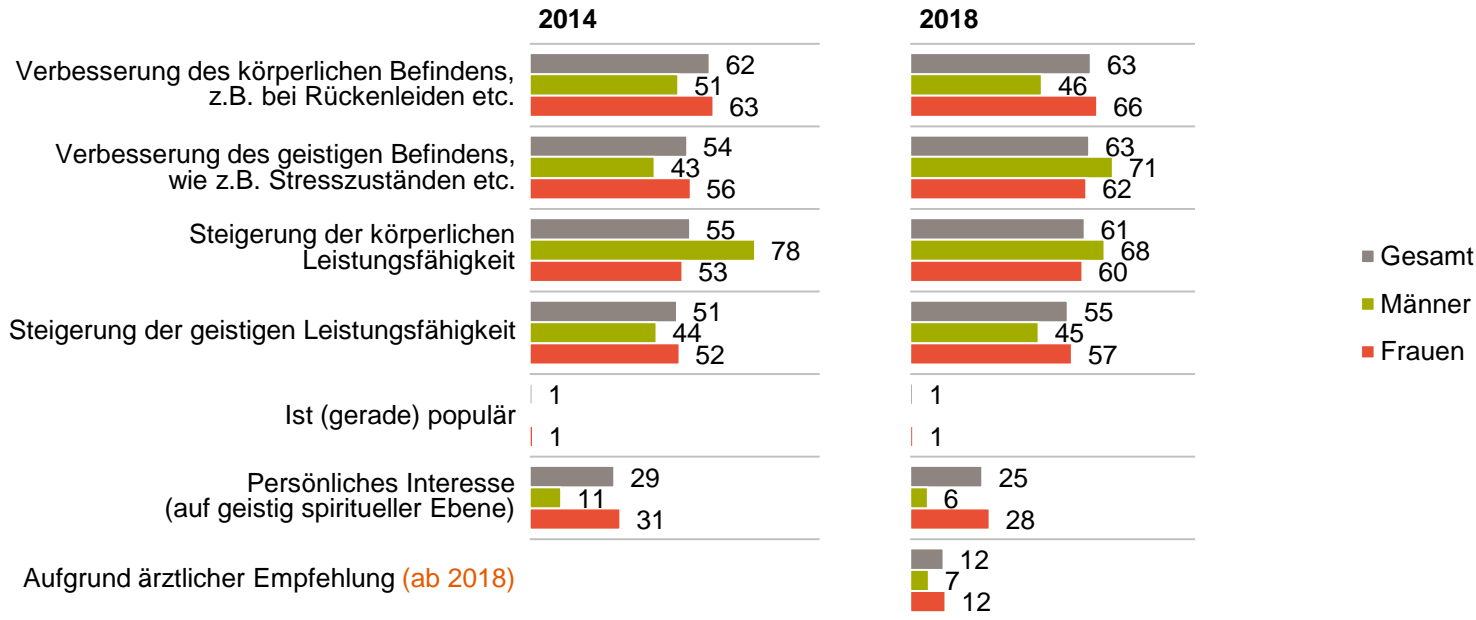
Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis

# Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

## - Geschlecht -



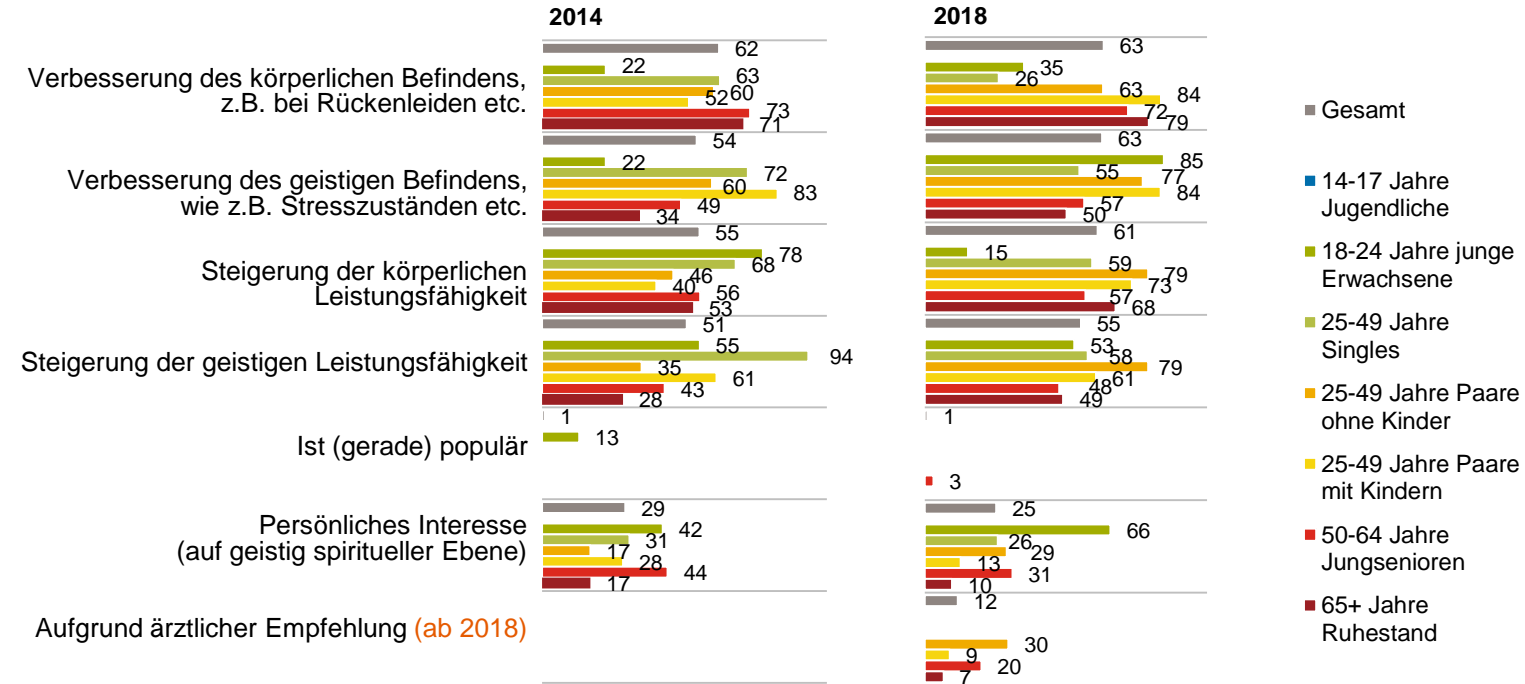
Frage 4: Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

# Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

## - Lebensphasen -



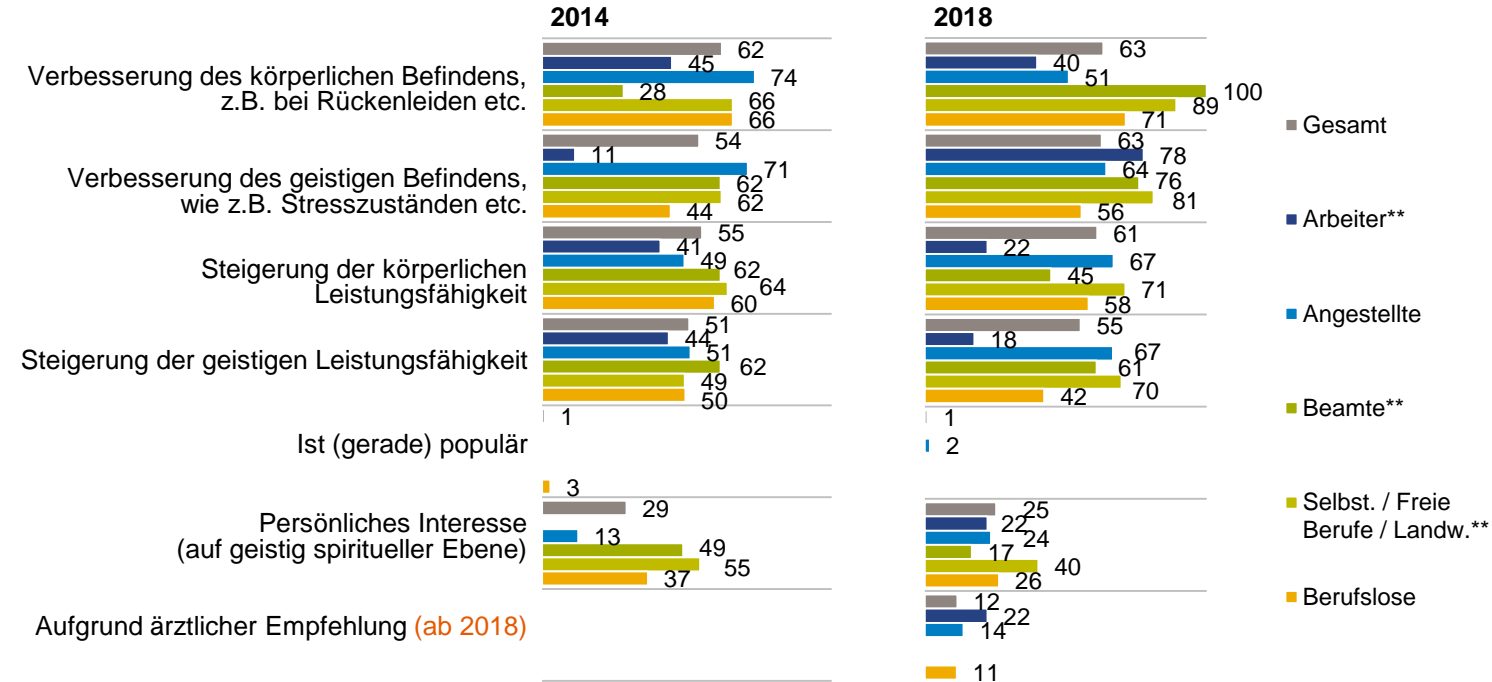
Frage 4: Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

# Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

## - Beruf des Befragten -



Frage 4: Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

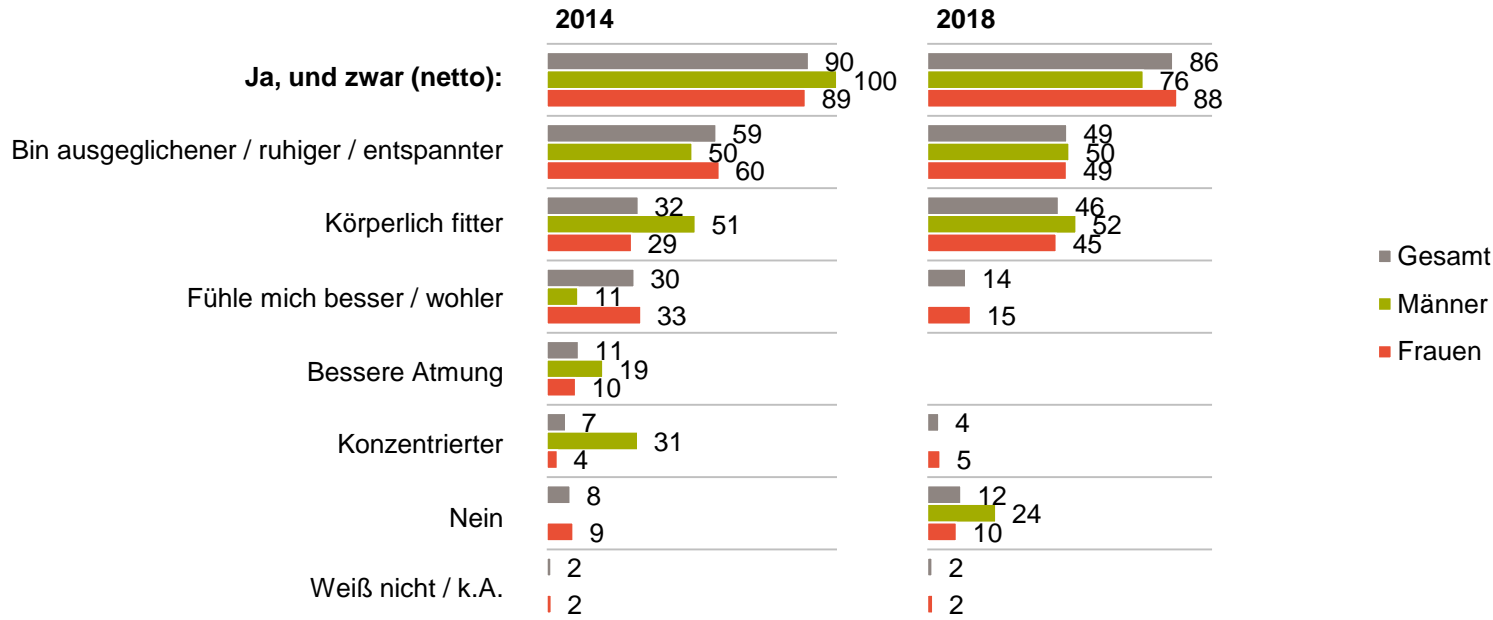
Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis

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

## - Geschlecht -



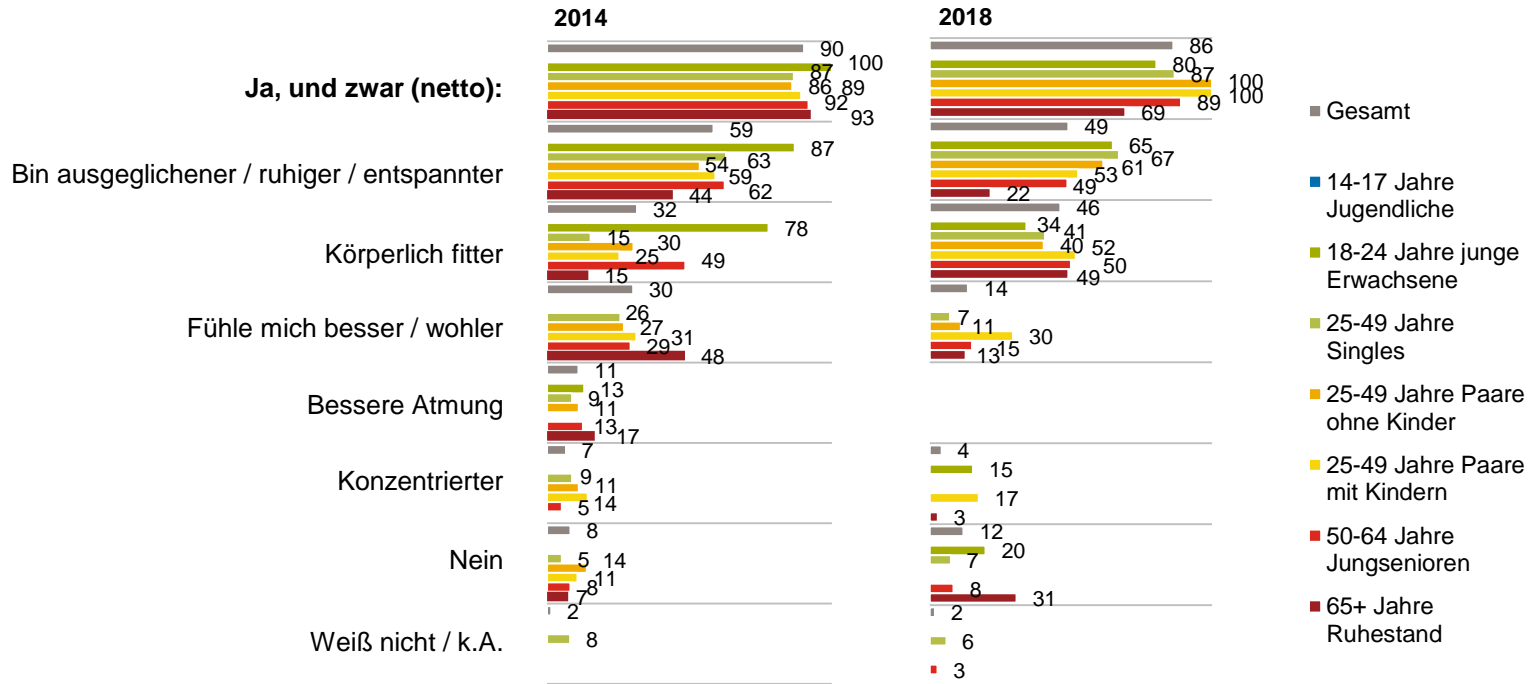
Frage 5: Haben Sie aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

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

## - Lebensphasen -



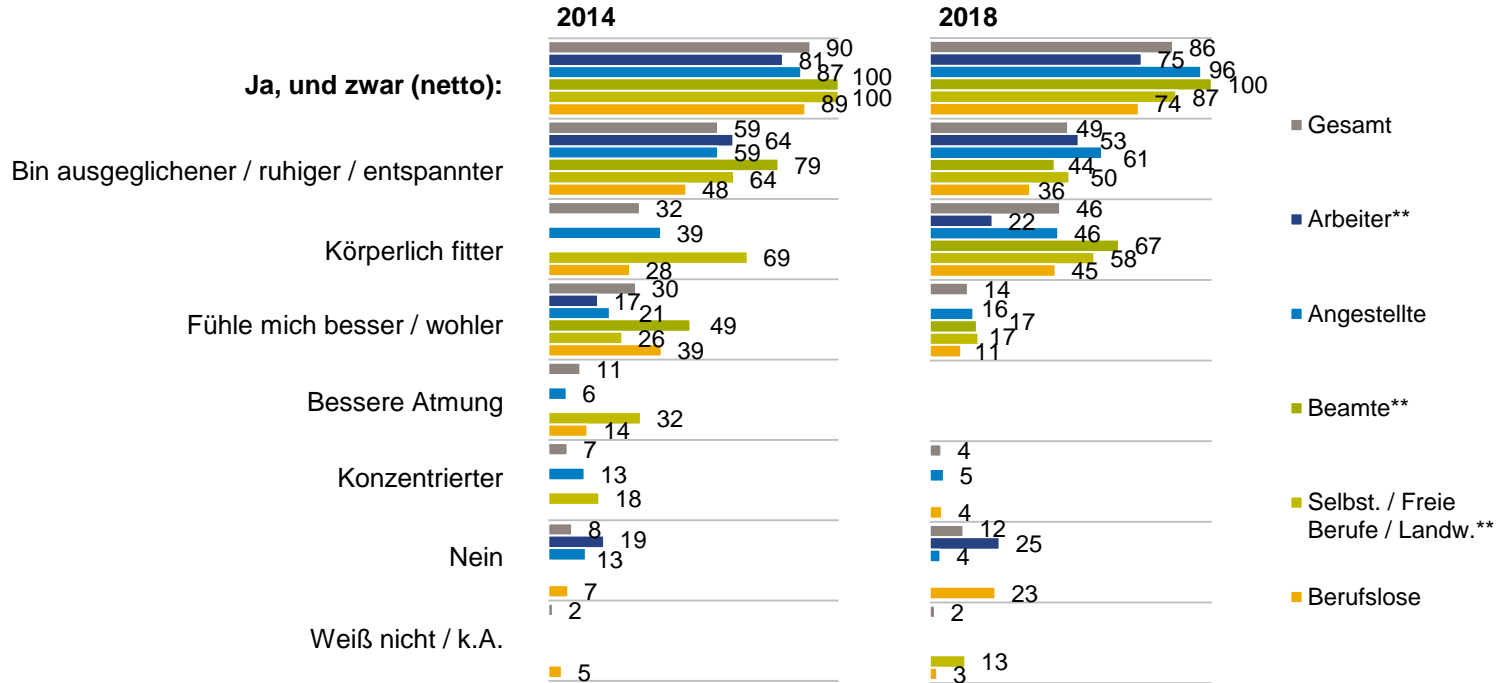
Frage 5: Haben Sie aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

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

## - Beruf des Befragten -



Frage 5: Haben Sie aufgrund der Yoga-Praxis eine Veränderung bei sich wahrgenommen?

Basis: 2014: 68\* / 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

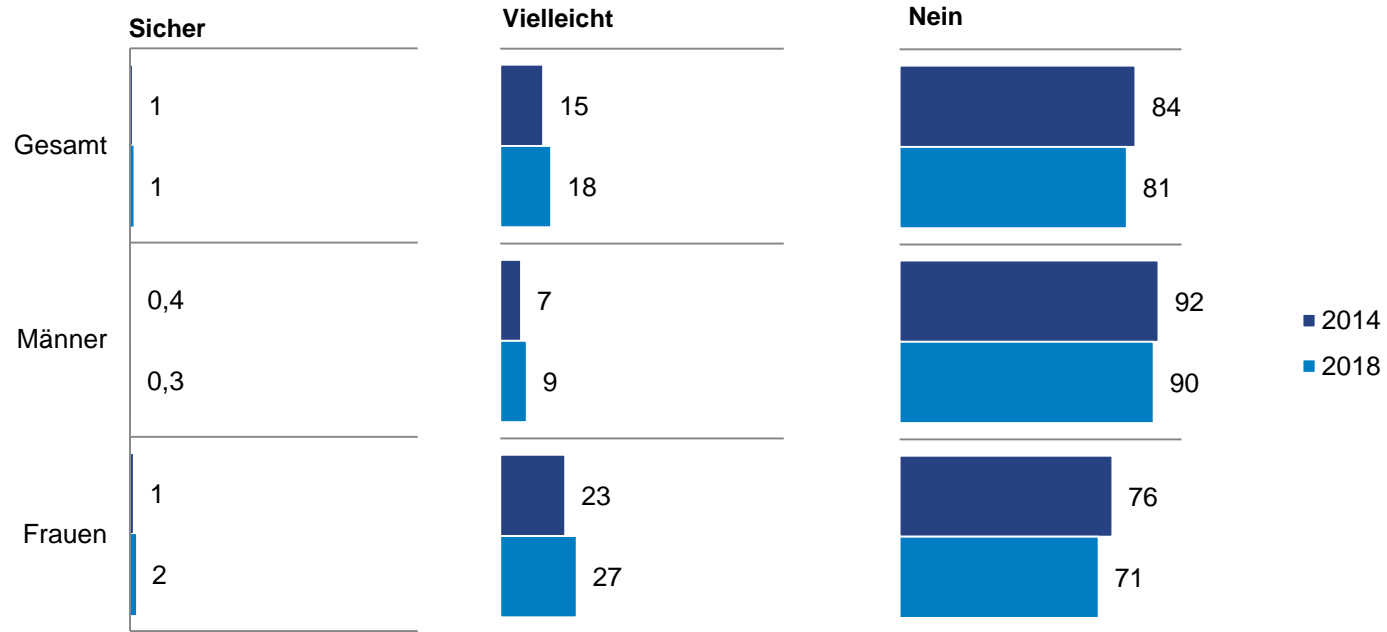
\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis



# Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

## - Geschlecht -

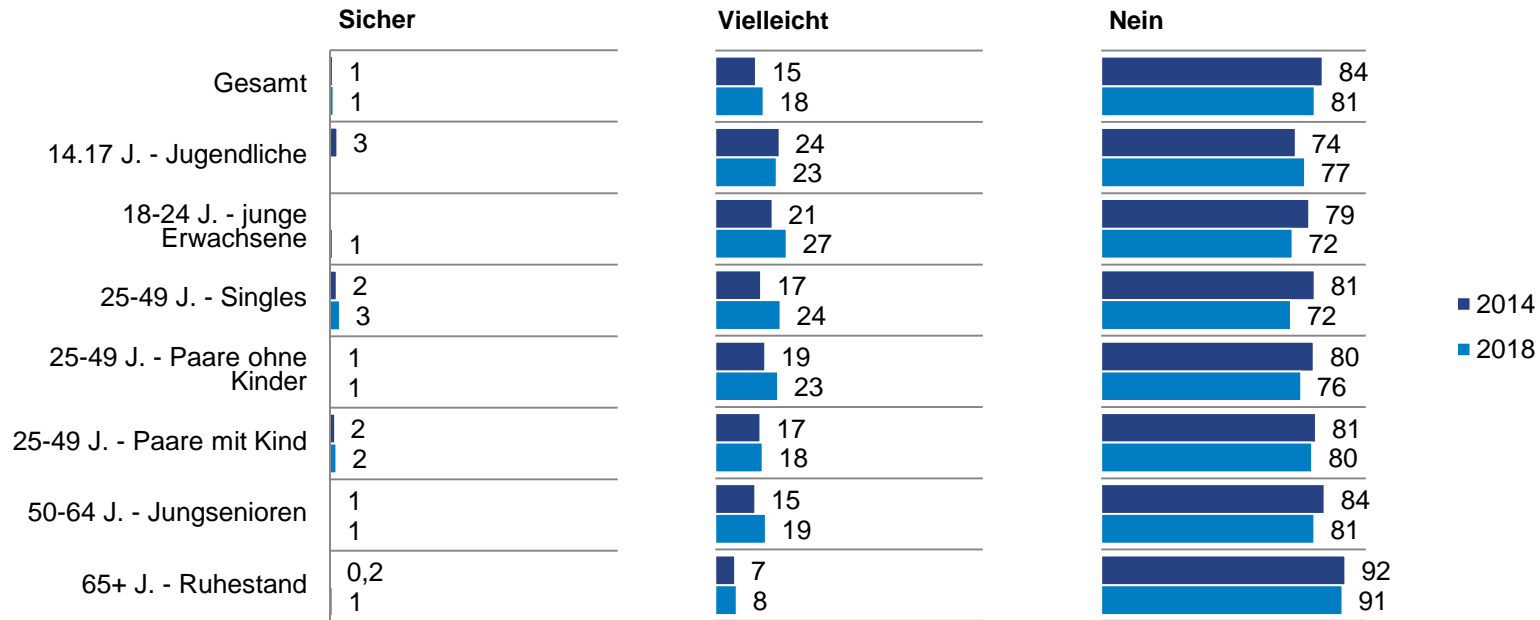


Frage 6: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

Basis: 2014: 1.973 / 2018: 1.977 Befragte, die noch nie Yoga praktiziert haben oder Yoga nicht mehr praktizieren (lt. F1)

# Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

## - Lebensphasen -

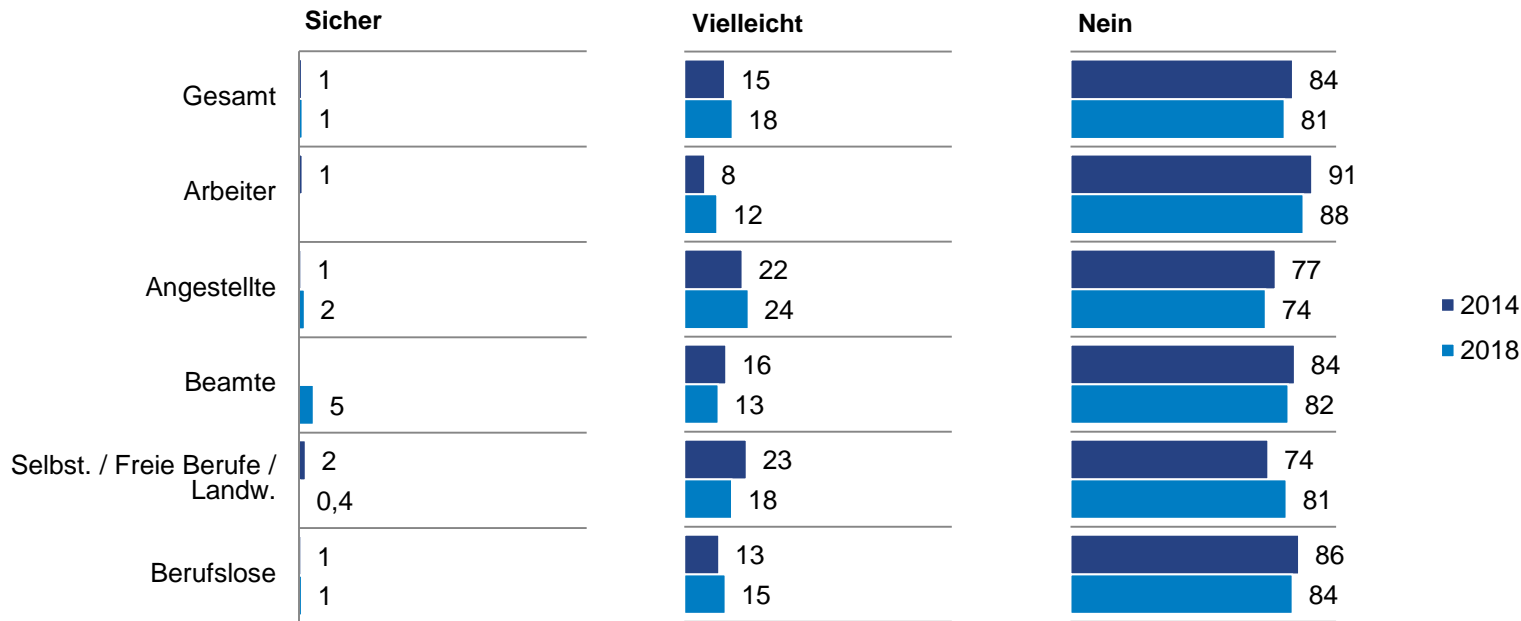


Frage 6: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

Basis: 2014: 1.973 / 2018: 1.977 Befragte, die noch nie Yoga praktiziert haben oder Yoga nicht mehr praktizieren (lt. F1)

# Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

## - Beruf des Befragten -

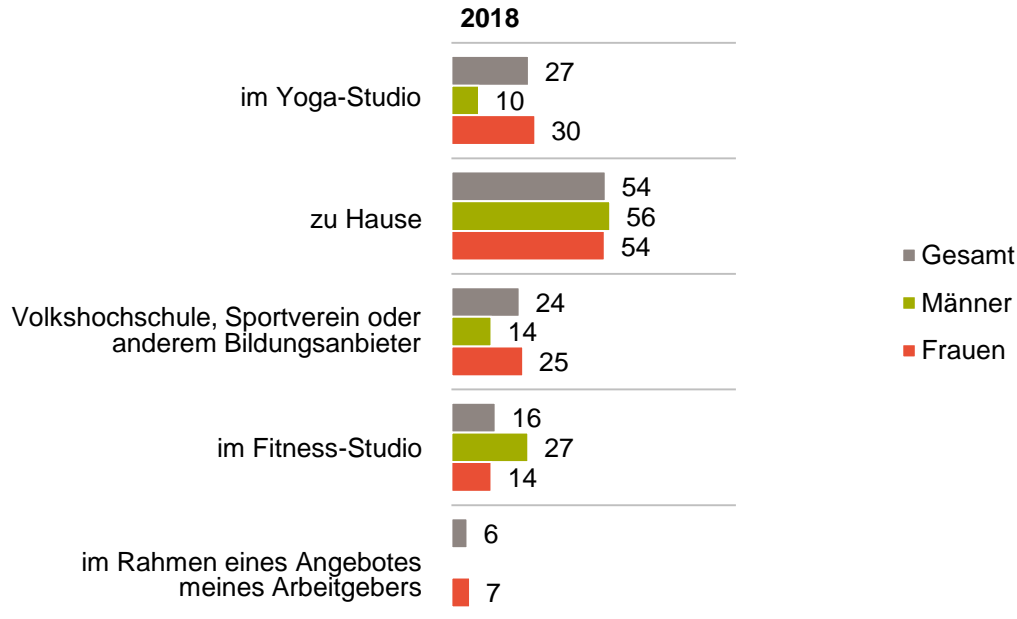


Frage 6: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

Basis: 2014: 1.973 / 2018: 1.977 Befragte, die noch nie Yoga praktiziert haben oder Yoga nicht mehr praktizieren (lt. F1)

# Wo praktizieren Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

## - Geschlecht -



Frage 7: Wo praktizieren Sie Yoga?

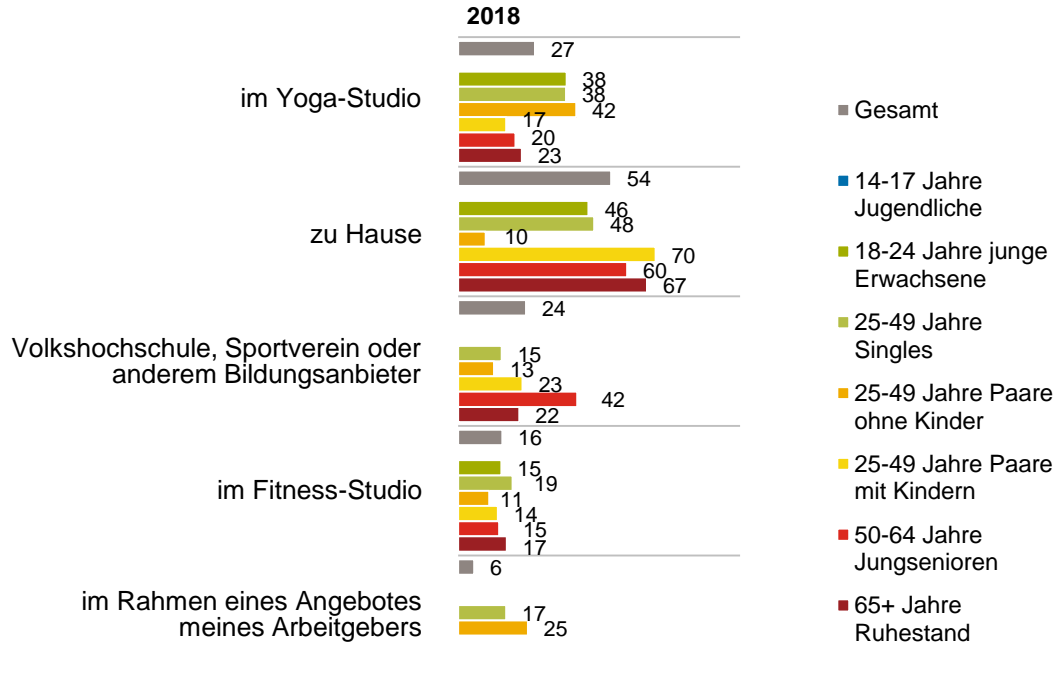
Basis: 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1) \* = kleine Basis

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Wo praktizieren Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

## - Lebensphasen -



Frage 7: Wo praktizieren Sie Yoga?

Basis: 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

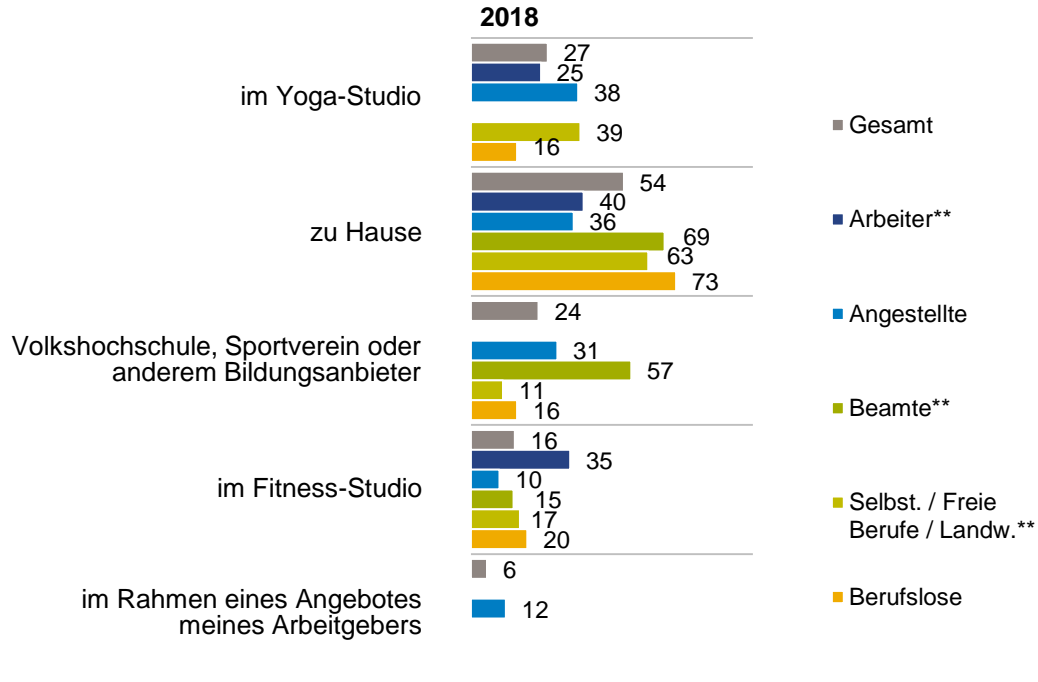
\*=kleine Basis

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Wo praktizieren Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

## - Beruf des Befragten -



Frage 7: Wo praktizieren Sie Yoga?

Basis: 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

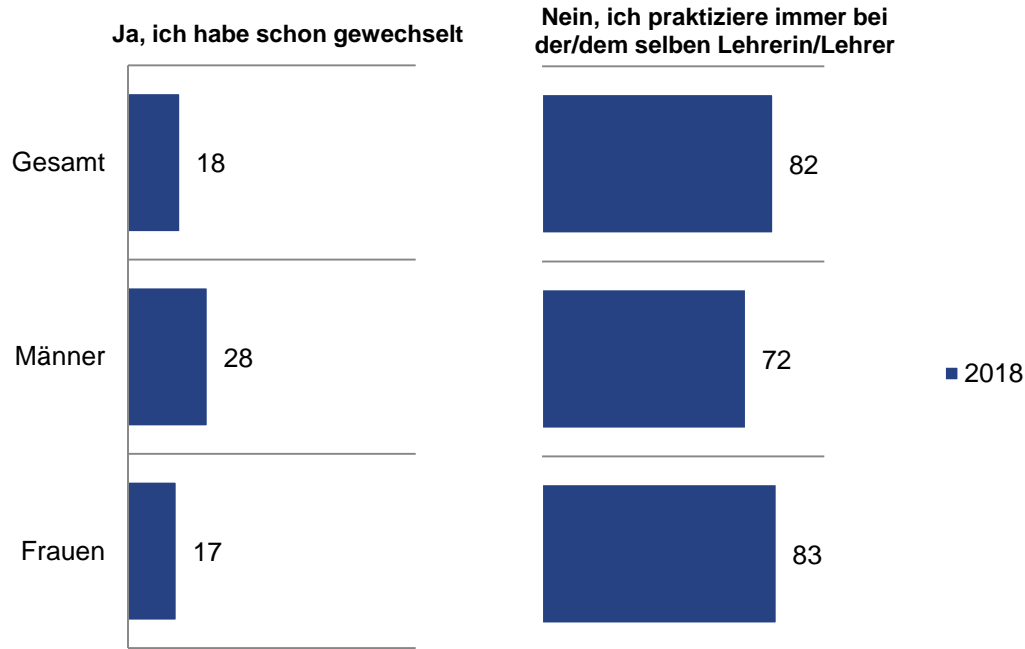
\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis

# Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

## Ab 2018 abgefragt

### - Geschlecht -



Frage 8: Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

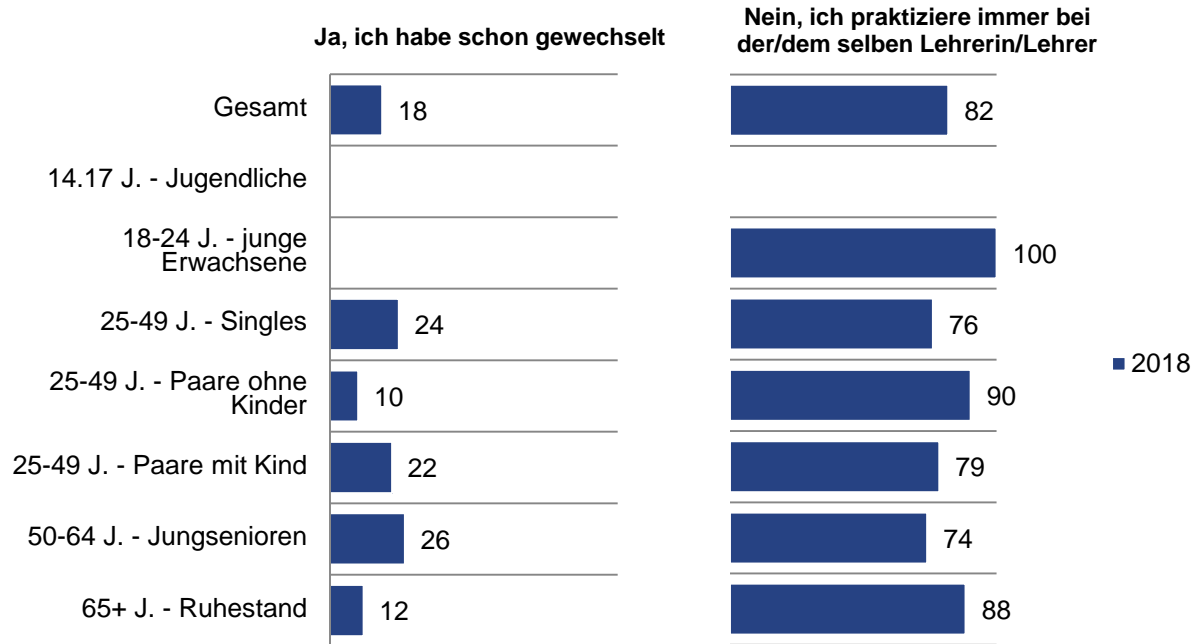
Basis: 2018: 102\* Befragte

\*=kleine Basis

# Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

## Ab 2018 abgefragt

### - Lebensphasen -



Frage 8: Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

Basis: 2018: 102\* Befragte

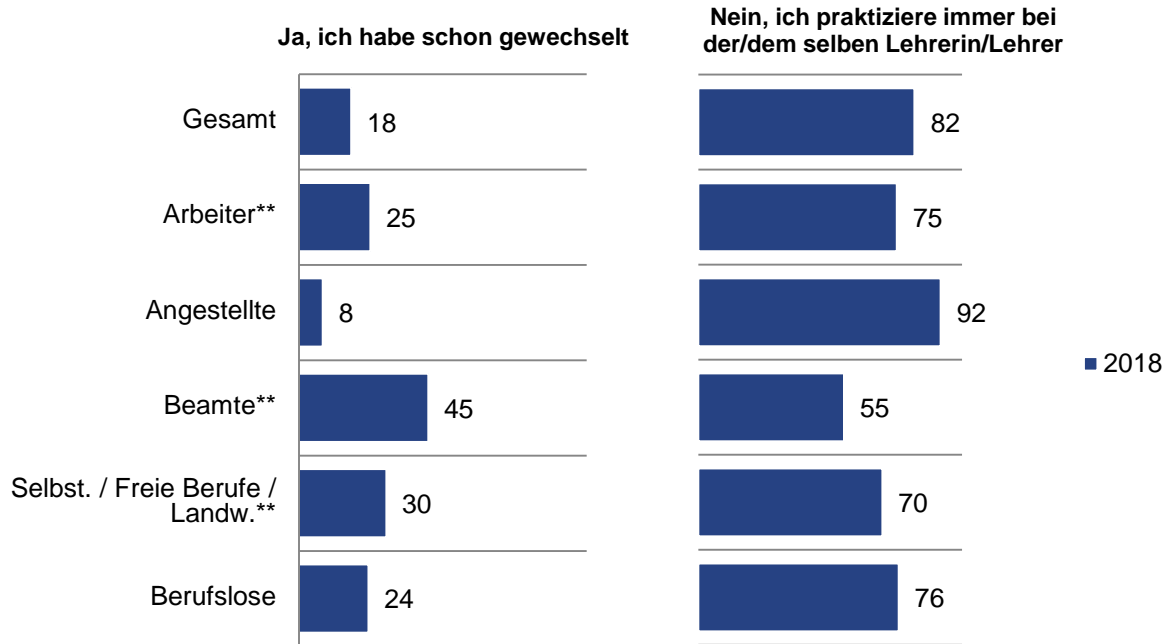
\*=kleine Basis



# Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

## Ab 2018 abgefragt

### - Beruf des Befragten -



Frage 8: Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

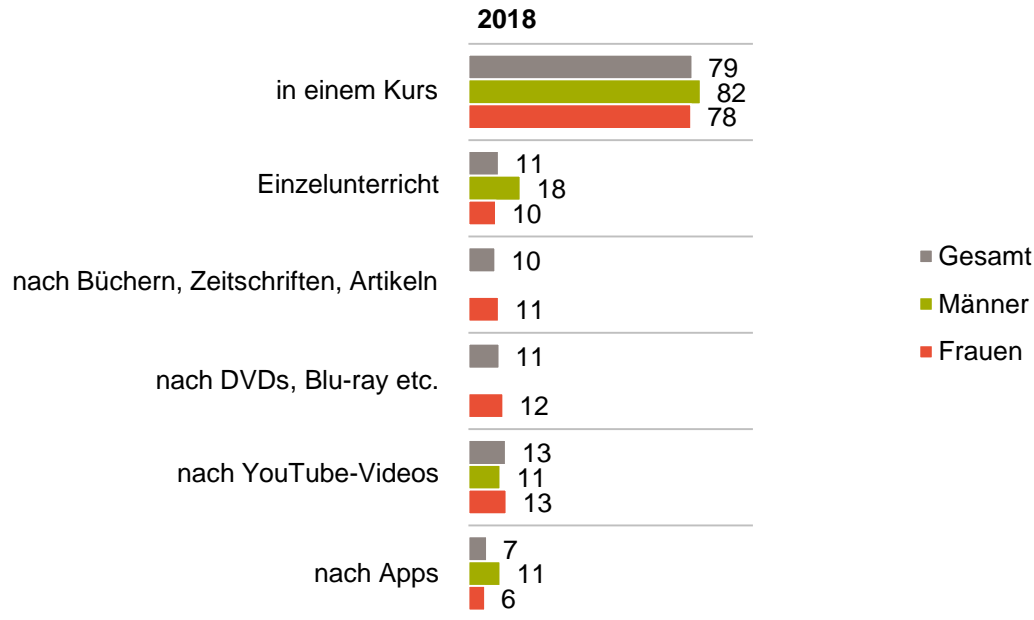
Basis: 2018: 102\* Befragte

\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis

# Wie lernen Sie Yoga? **Ab 2018 abgefragt**

## - Geschlecht -



Frage 9: Wie lernen Sie Yoga?

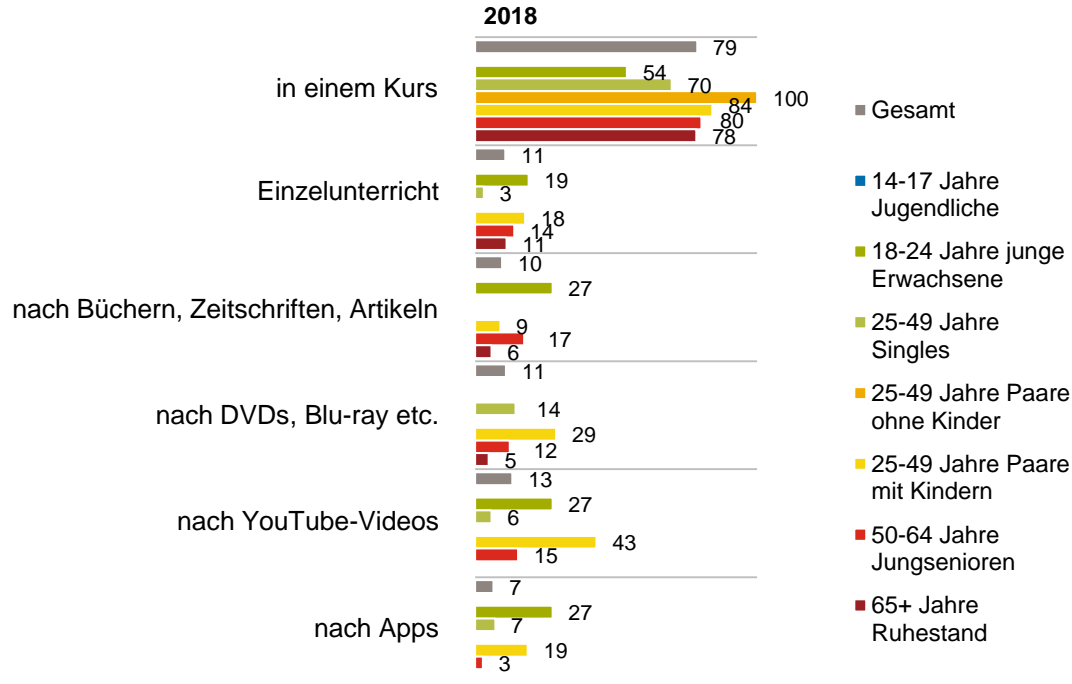
Basis: 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1) \* = kleine Basis

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Wie lernen Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

## - Lebensphasen -



Frage 9: Wie lernen Sie Yoga?

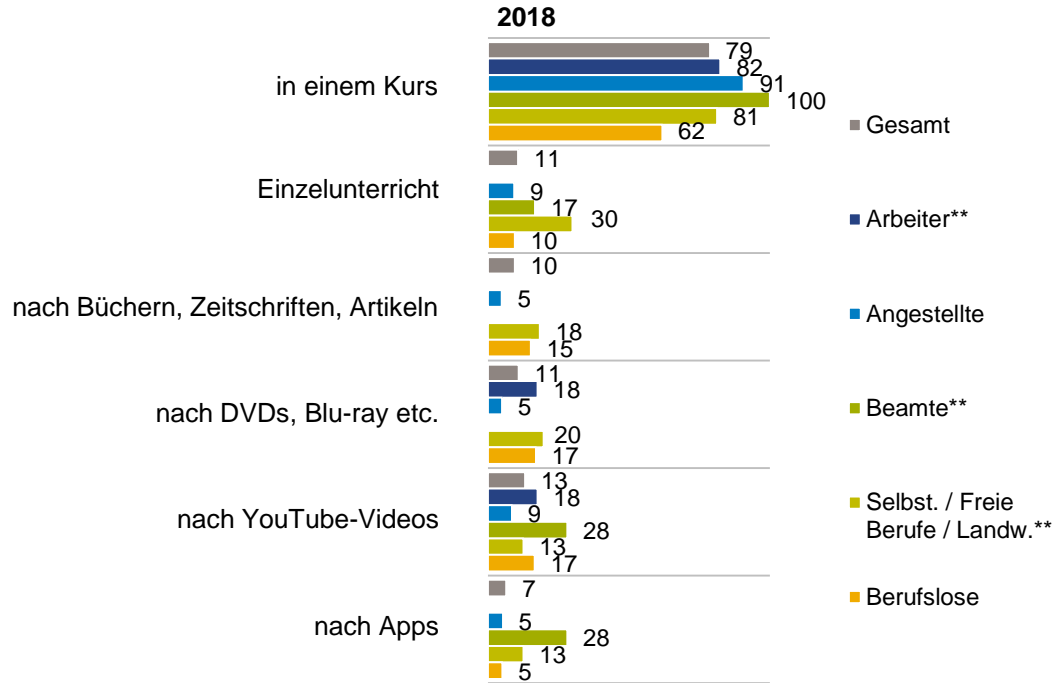
Basis: 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1) \*=kleine Basis

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

# Wie lernen Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

## - Beruf des Befragten -



Frage 9: Wie lernen Sie Yoga?

Basis: 2018: 102\* Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

\*=kleine Basis

\*\*=sehr kleine Basis

© GfK 2018 | Yoga in Zahlen

in %

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung



**Ute Zinnegger**

Senior Product Manager, Omnibus;  
Omnibus & Legal Research

0911 395 4620

[ute.zinnegger@gfk.com](mailto:ute.zinnegger@gfk.com)