
Yoga in Zahlen

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. (BDYoga)

2. August 2023

Alexander Kolb
Consumer & Marketing Insights (CMI)
DACH, GfK – an NIQ company



A large orange trapezoidal graphic on the left side of the slide, with a vertical left edge and a slanted right edge.

Studiendesign

Kunde

Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDYoga)

Titel

Yoga in Zahlen

Methode

2023: GfK eBUS®, CAWI (Online)
2014 und 2018: GfK CLASSIC BUS, CAPI (Computer Assisted Personal Interview)

Stichprobe

2.000 Männer und Frauen, repräsentativ für die deutschsprachige Bevölkerung in Deutschland
2023: 18-74 Jahre
2014 und 2018: ab 14 Jahren

Feldarbeit

2023: 13.07. bis 24.07.2023
2018: 05.01. bis 26.01.2018
2014: 29.08. bis 12.09.2014

A large orange trapezoidal graphic on the left side of the slide, with a vertical left edge and a slanted right edge.

Management Summary

Yoga-Praxis in Deutschland

Yoga erfreut sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Die Anzahl an praktizierenden Deutschen hat sich seit 2018 auf insgesamt 20% vervierfacht (2018: 5%), somit praktiziert aktuell jeder fünfte Deutsche Yoga.

Obwohl der Zuwachs sowohl bei Männern als auch bei Frauen stattgefunden hat, konnte sich Yoga vor allem unter den Männern in den vergangenen Jahren etablieren. Im Jahr 2018 war Yoga noch hauptsächlich unter Frauen beliebt, jetzt liegen beide Geschlechter auf vergleichbarem Niveau (Männer 2023: 17%, Frauen 22%). Den stärksten Zuwachs hatte Yoga bei den jungen Erwachsenen (18-24 Jahre), aber auch in der Altersgruppe bis 49 Jahre ist Yoga deutlich weiter verbreitet als zuvor. Mittlerweile konnte sich die Yoga-Praxis auch über alle Berufsgruppen hinweg etablieren. Weiterhin ist Yoga unter Personen mit höherer Schulbildung und bei Personen mit Kindern im Haushalt beliebt.

Weitere 15% betreiben aktuell kein Yoga mehr.

Von den Personen, die kein Yoga betreiben (sei es aktuell oder es noch nie getan haben) können sich zumindest rund ein Drittel vorstellen, sich damit zu beschäftigen (26% vielleicht, 4% sicher). Auch hier zeigt sich weiterhin eine steigende Tendenz (2018: 18% vielleicht, 1% sicher). Unter Männern ist der Zuwachs ebenfalls deutlich erkennbar (2018: 10%, 2023: 25%).

Somit gibt es mittlerweile 43% Yoga-Praktizierende oder Interessenten in Deutschland (2018: 23%).

Dauer

Yoga wird weiterhin über einen längeren Zeitraum hinweg betrieben, wobei die durchschnittliche Gesamtdauer in Monaten gesunken ist (von 43 Monaten in 2018 auf durchschnittlich 33,7 Monate in 2023). Fast ein Drittel der Befragten kann allerdings nicht angeben, wie lange er/sie bereits Yoga betreibt.

Gründe

Für den Einstieg in die Yoga-Praxis ist weiterhin die **Verbesserung des körperlichen Befindens** (59%) wie des **geistigen Befindens** (49%) die Hauptantriebsfeder. Vor allem unter Beamten ist die Verbesserung des körperlichen Befindens maßgeblich für den Einstieg in Yoga (88%). Auch der aktuelle **Popularitätsfaktor** trägt in vielen Altersgruppen stärker zum Einstieg in Yoga bei als noch vor fünf Jahren.

Die Relevanz der **Steigerung von körperlicher** (47%) und **geistiger** (30%) **Leistungsfähigkeit** ist tendenziell eher rückläufig (in 2018 58% vs. 53%) und ist vor allem unter Freiberuflern und Beamten wichtig.

Der gestiegene **Popularitätsfaktor** von Yoga zeigt sich auch bei den Gründen für die aktuelle Ausübung (11% vs. 1% in 2018). Vor allem bei Männern (15%) ist Yoga populärer geworden (2018: 0%). (Jung-)Senioren und Rentner betreiben Yoga aktuell um ihr **körperliches Befinden** zu verbessern oder die **körperliche Leistungsfähigkeit** zu steigern (v.a. Jungsenioren). In den mittleren Altersgruppen zwischen 25 – 49 Jahren und den Jungsenioren ist auch die Verbesserung des **geistigen Befindens** noch von hoher Relevanz.

Wirkung

Während in 2014 und 2018 noch die überwiegende Mehrheit bei sich eine Veränderung aufgrund der Yoga-Praxis wahrgenommen hat, fällt diese Zustimmung in 2023 deutlich geringer aus (47% vs. 86% in 2018). Nur noch rund jeder zweite, der Yoga betreibt, ist der Meinung auch eine Veränderung zu spüren. Vor allem die Frauen fühlen sich dabei **ausgeglicher/ ruhiger/ entspannter** (30%) und **körperlich fitter** (33%) aber auch hier ist die Zustimmung geringer als noch in 2018.

Ort und Anbieter

In 2023 wird Yoga überwiegend **zu Hause** (74%) betrieben. Dabei sehen wir einen Zuwachs bei **Online Angeboten** (15%), sowie live als auch zeit- und ortsunabhängig. Das **Yoga-Studio** (20%) und **VHS, Sportverein oder andere Bildungsanbieter** (10%) verlieren an Bedeutung. **Fitness-Studios** bleiben mit 19% auf einem ähnlichen Niveau wie in 2018 (16%).

Der Trend, Yoga **zu Hause** zu praktizieren, zeigt sich in 2023 über alle Altersgruppen hinweg. Für ein **Yoga-Studio** entscheiden sich nun häufiger vor allem Paare mit Kindern (34% zu 17% in 2018), bei Jungsenioren ist das **Yoga-Studio** mit 19% ähnlich beliebt wie in 2018, alle anderen Altersgruppen praktizieren seltener Yoga im speziellen Yoga-Studio. Während die **VHS/ Sportverein/ andere Anbieter** in 2018 noch vor allem bei den Jungsenioren beliebt waren, sind es jetzt eher Personen in Ruhestand, die diese Angebote wahrnehmen. Die **Online-Angebote** werden vor allem ebenfalls von Paaren mit Kindern (Live-Online 13%) und Paaren ohne Kinder (19%) im Alter von 25-49 Jahren angenommen. Waren unter den Beamten in 2018 noch Yoga **zu Hause** oder an der **VHS/ Sportverein/ anderer Bildungsanbieter** besonders beliebt, ist diese Berufsgruppe nun auch verstärkt im **Yoga-Studio** (39%) oder im **Fitness-Studio** (34%) zu finden.

Auch die **Wechselbereitschaft** zwischen verschiedenen Anbietern hat unter Frauen (35%) wie Männern (50%) deutlich zugenommen. Am ehesten bleiben noch Jungsenioren (76%) und Personen im Ruhestand (72%) ihrem Lehrer/ ihrer Lehrerin treu.

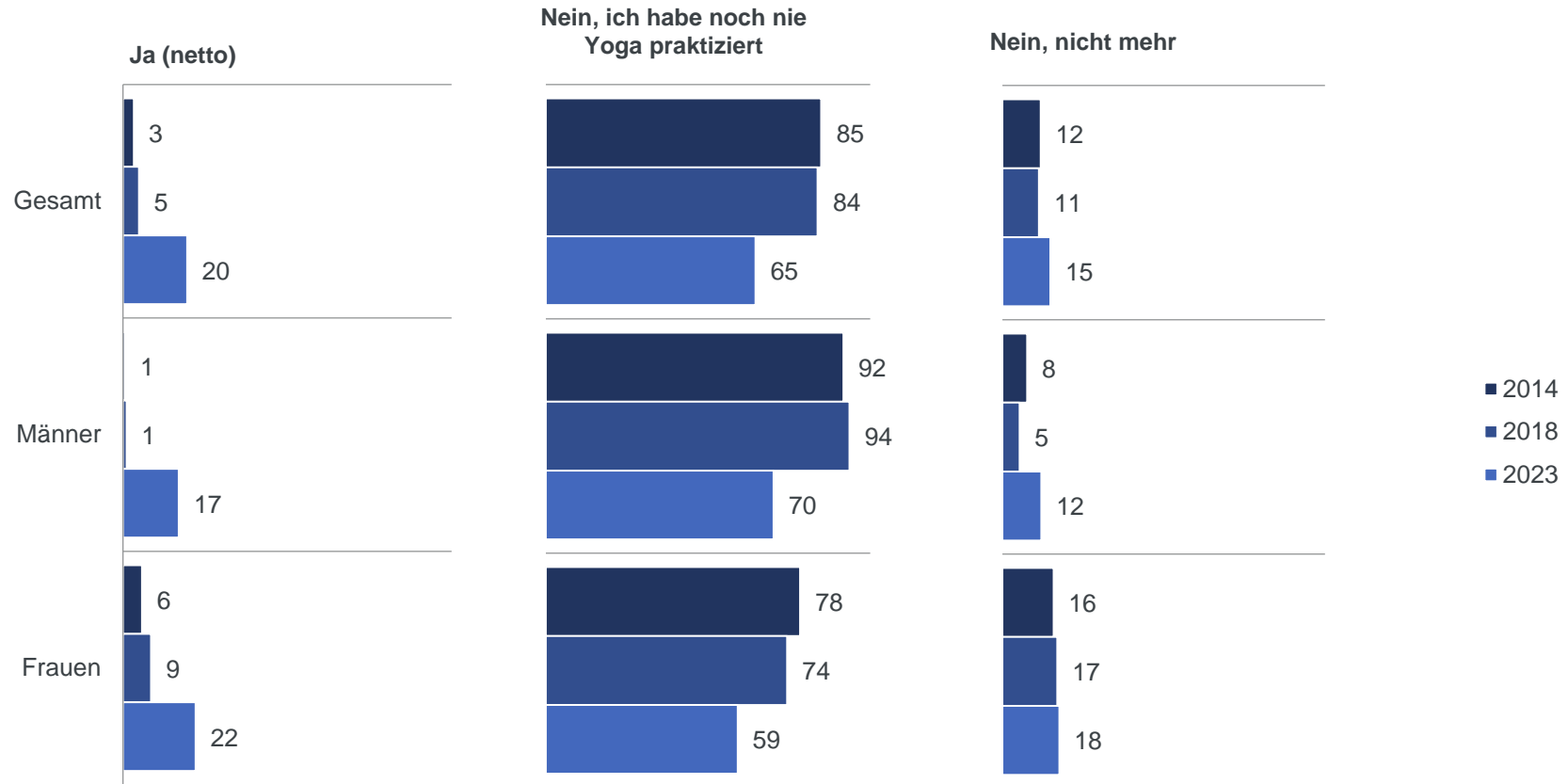
Einen starken Zuwachs erfreuen sich in 2023 **YouTube Videos**. Hat 2018 noch die überwiegende Mehrheit (79%) Yoga in einem **Kurs** gelernt, tun dies 2023 nur noch 42%, während 44% Yoga anhand von YouTube Videos praktizieren. Frauen nutzen diesen Kanal dabei etwas häufiger als Männer, die dafür bei **Einzelunterricht** stärker vertreten sind. Junge Paare ohne Kinder nutzen auch häufig **Apps** (23%).



Ergebnisse

Praktizieren Sie Yoga?

- Geschlecht -



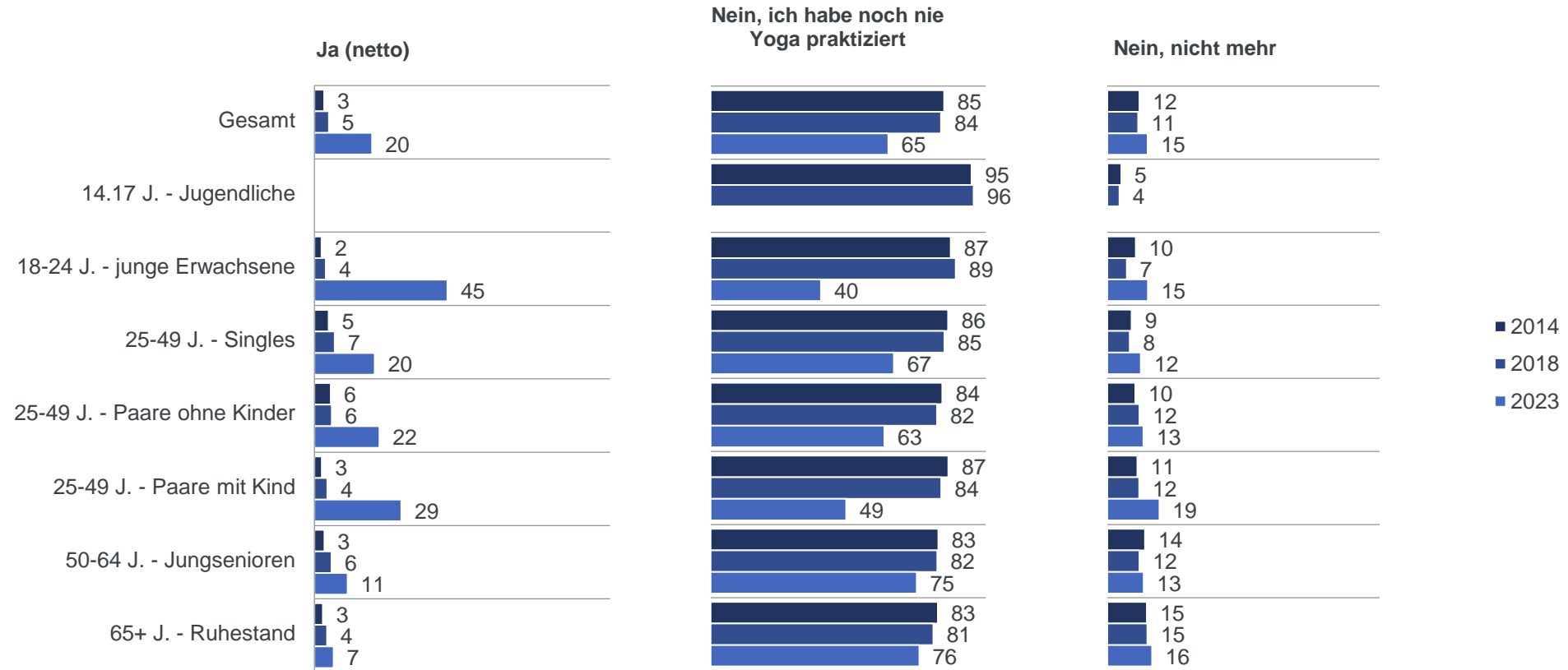
Frage 1: Praktizieren Sie Yoga?

Basis: 2014: 2.041 / 2018: 2.079 / 2023: 2.007 Befragte

in %

Praktizieren Sie Yoga?

- Lebensphasen -



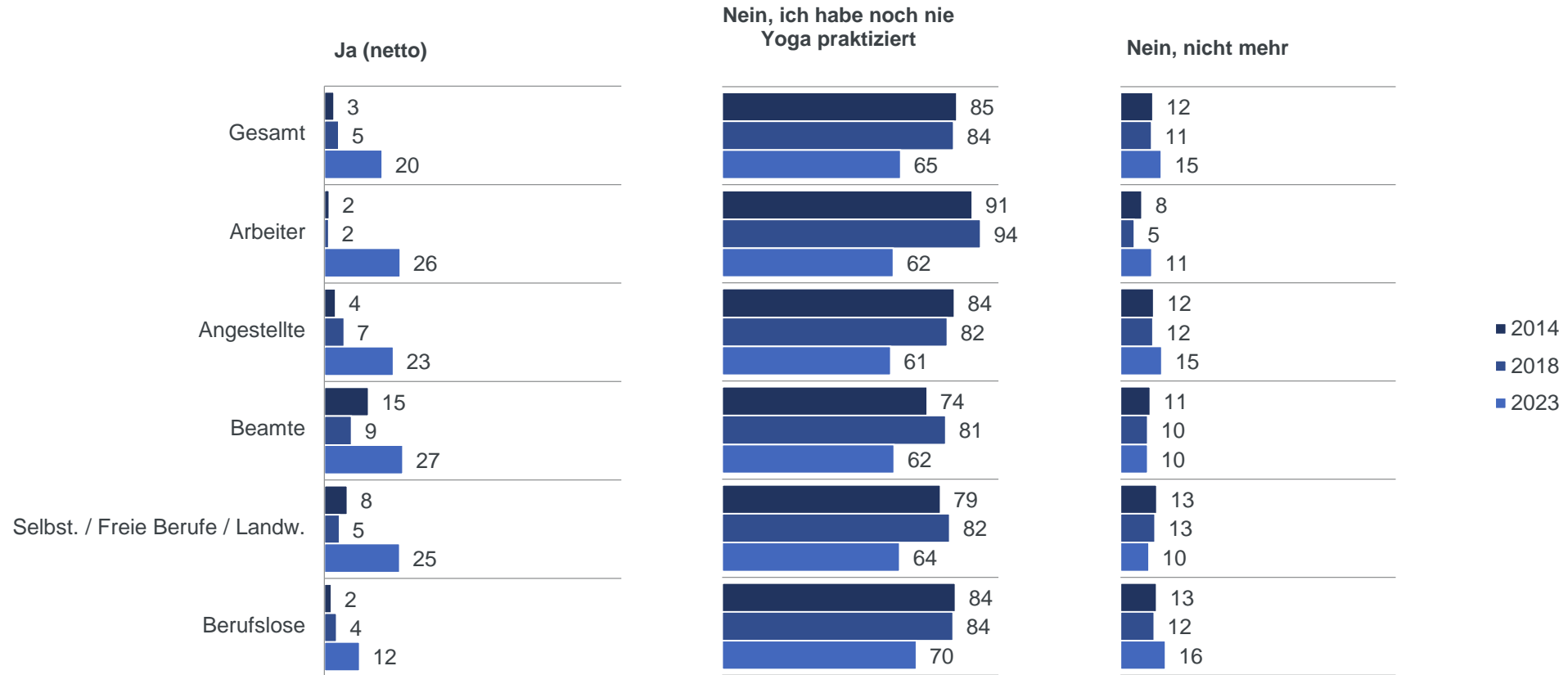
Frage 1: Praktizieren Sie Yoga?

Basis: 2014: 2.041 / 2018: 2.079 / 2023: 2.007 Befragte

in %

Praktizieren Sie Yoga?

- Beruf des Befragten -



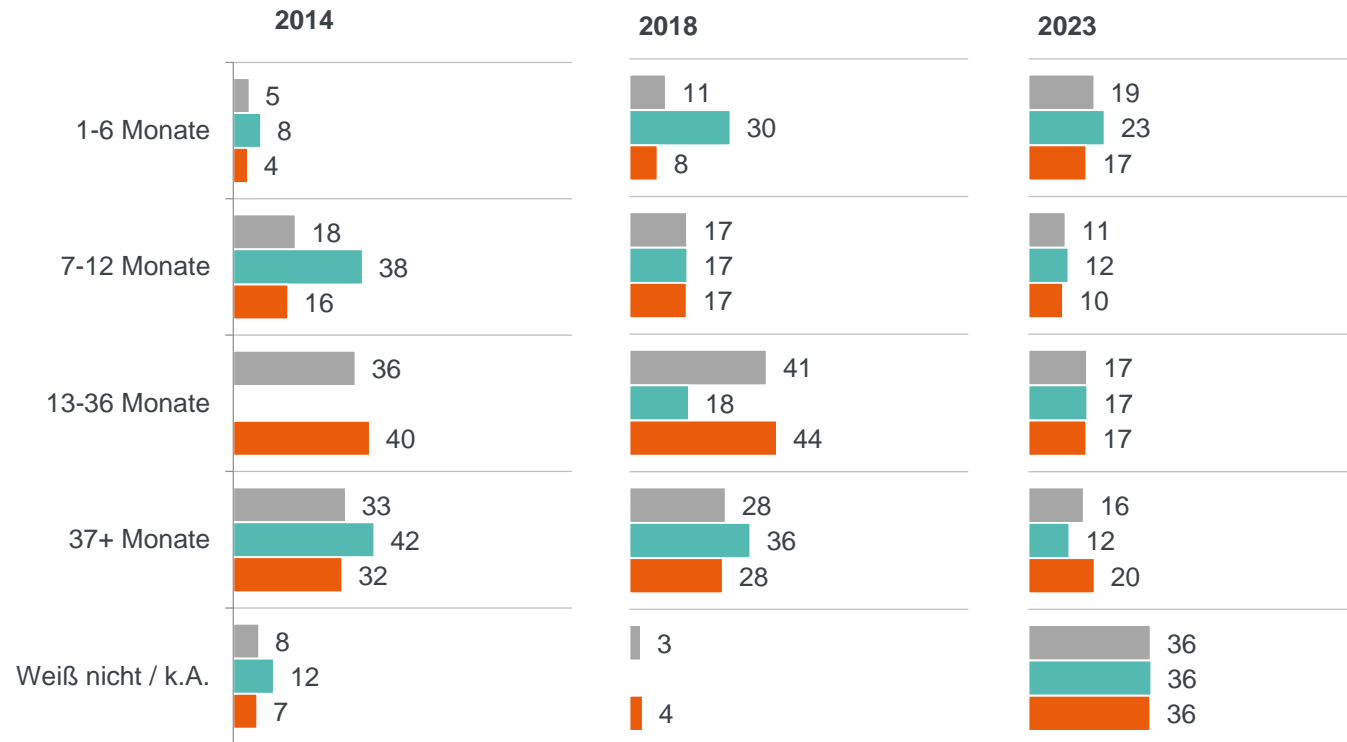
Frage 1: Praktizieren Sie Yoga?



Basis: 2014: 2.041 / 2018: 2.079 / 2023: 2.007 Befragte

in %

Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

- Geschlecht -



Ø Monate		Gesamt			
		2014	2018	2023	
		48,2	43,0	33,7	
	Gesamt				
	Gesamt				
2014	2018	2023	2014	2018	2023
31,1	56,5	28,2	50,1	41,2	37,9

- Gesamt
- Männer
- Frauen

Frage 2: Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

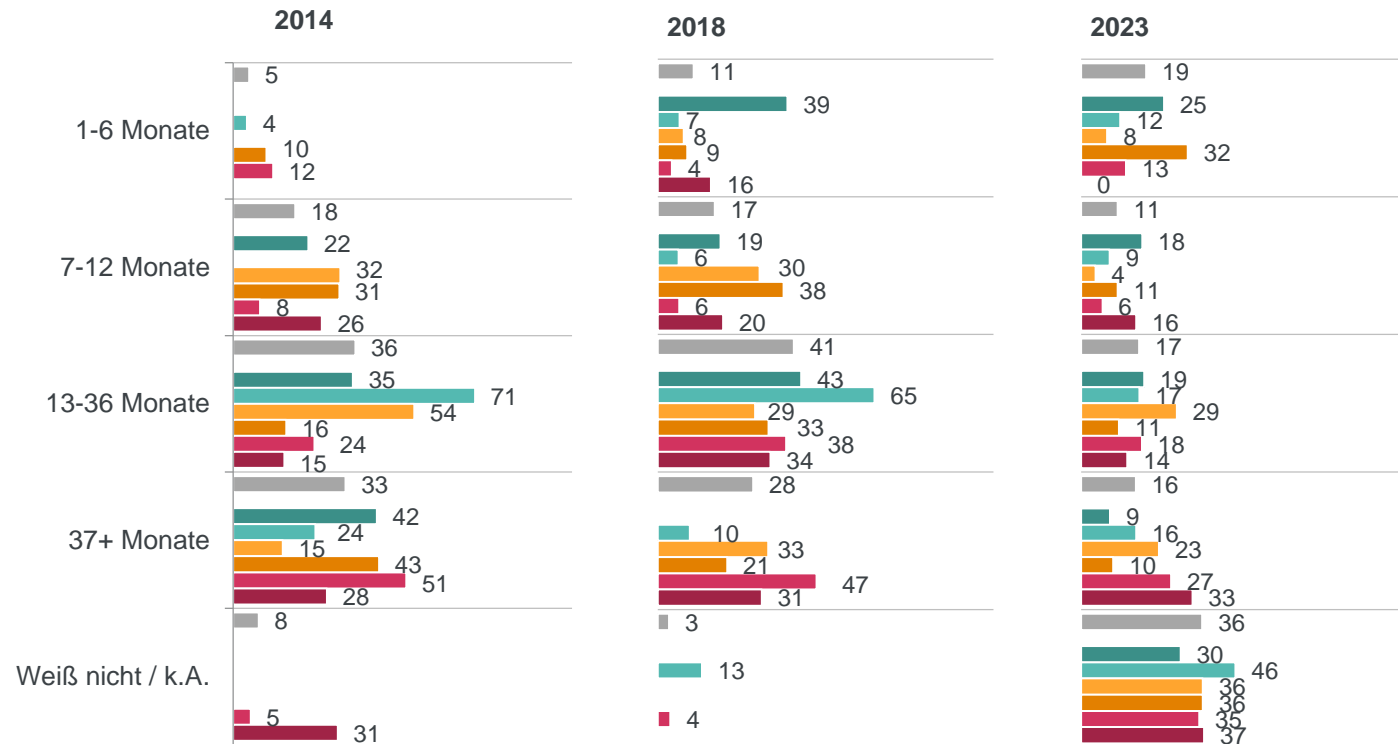
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis

in %

Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

- Lebensphasen -



- Gesamt
- 14-17 Jahre Jugendliche
- 18-24 Jahre junge Erwachsene*
- 25-49 Jahre Singles*
- 25-49 Jahre Paare ohne Kind*
- 25-49 Jahre Paare mit Kind
- 50-64 Jahre Jungsenioren*
- 65+ Jahre Ruhestand**

Ø Monate			
Gesamt			
2014	2018	2023	
48,2	43,0	33,7	
Junge Erwachsene			
2014	2018	2023	
31,5	14,2	19,7	
Singles			
2014	2018	2023	
45,1	27,4	34,6	
Paare ohne Kind			
2014	2018	2023	
30,7	30,9	39,3	
Paare mit Kind			
2014	2018	2023	
29,7	33,5	18,4	
Jungsenioren			
2014	2018	2023	
75,7	54,3	61,3	
Ruhestand			
2014	2018	2023	
54,9	61,6	69,2	

Frage 2: Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

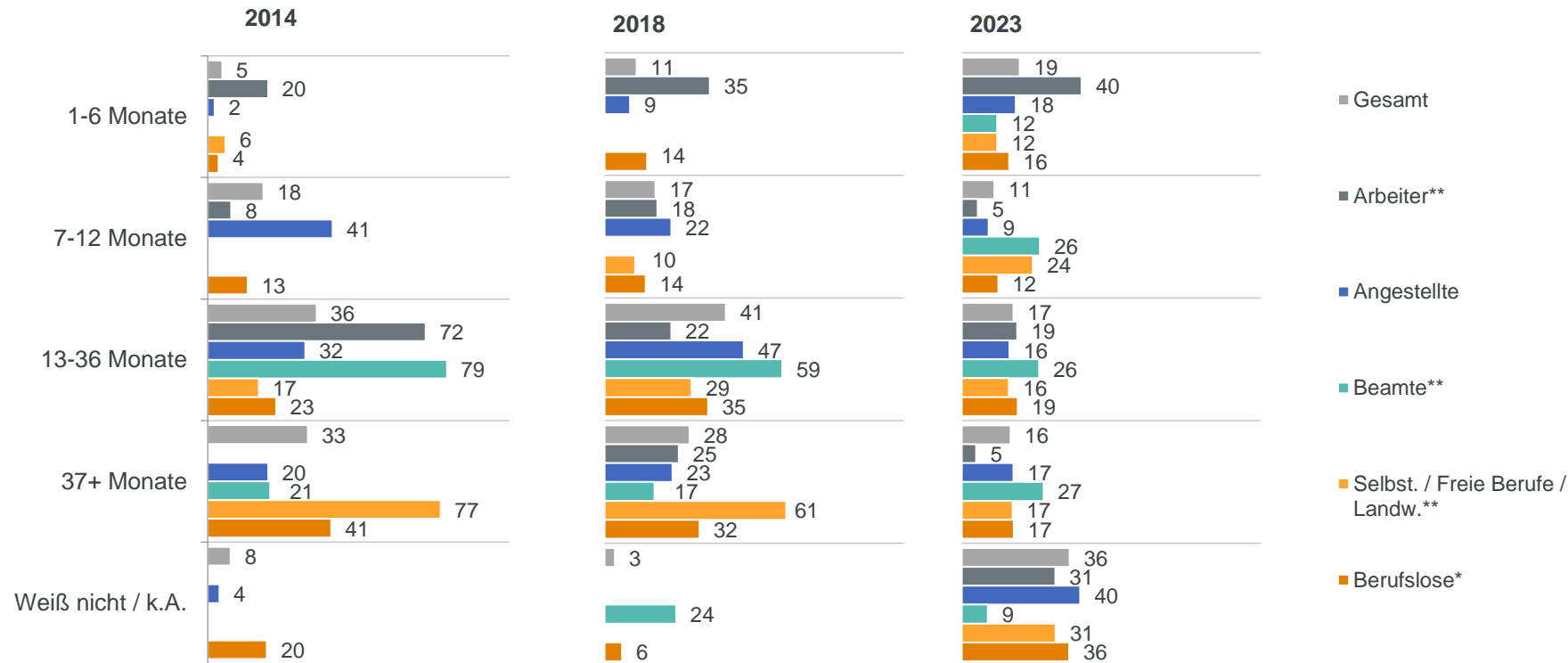
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

- Beruf des Befragten -



Ø Monate			
Gesamt			
2014	2018	2023	
48,2	43,0	33,7	
Arbeiter			
2014	2018	2023	
21,3	23,8	14,2	
Angestellte			
2014	2018	2023	
35,3	33,2	38,1	
Beamte			
2014	2018	2023	
37,0	60,1	30,2	
Selbst./ Freie Berufe/ Landw.			
2014	2018	2023	
94,8	63,7	36,4	
Berufslose			
2014	2018	2023	
52,5	51,8	33,9	

Frage 2: Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

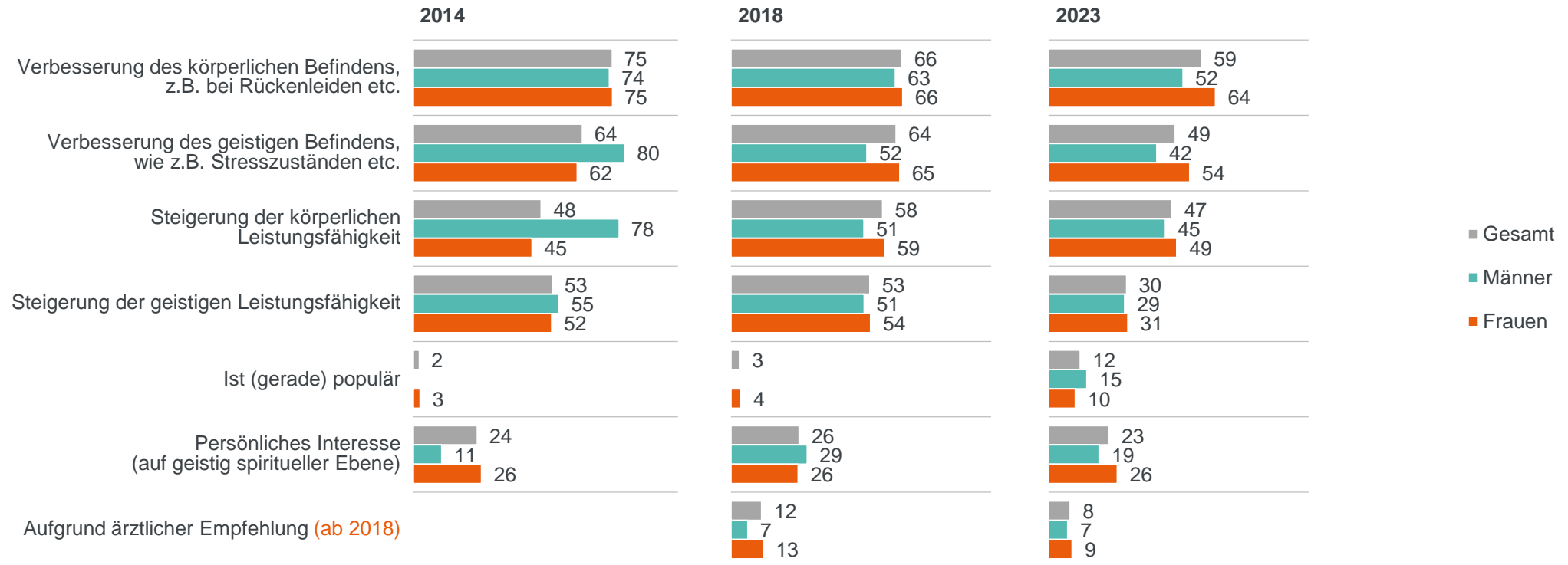
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

- Geschlecht -



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

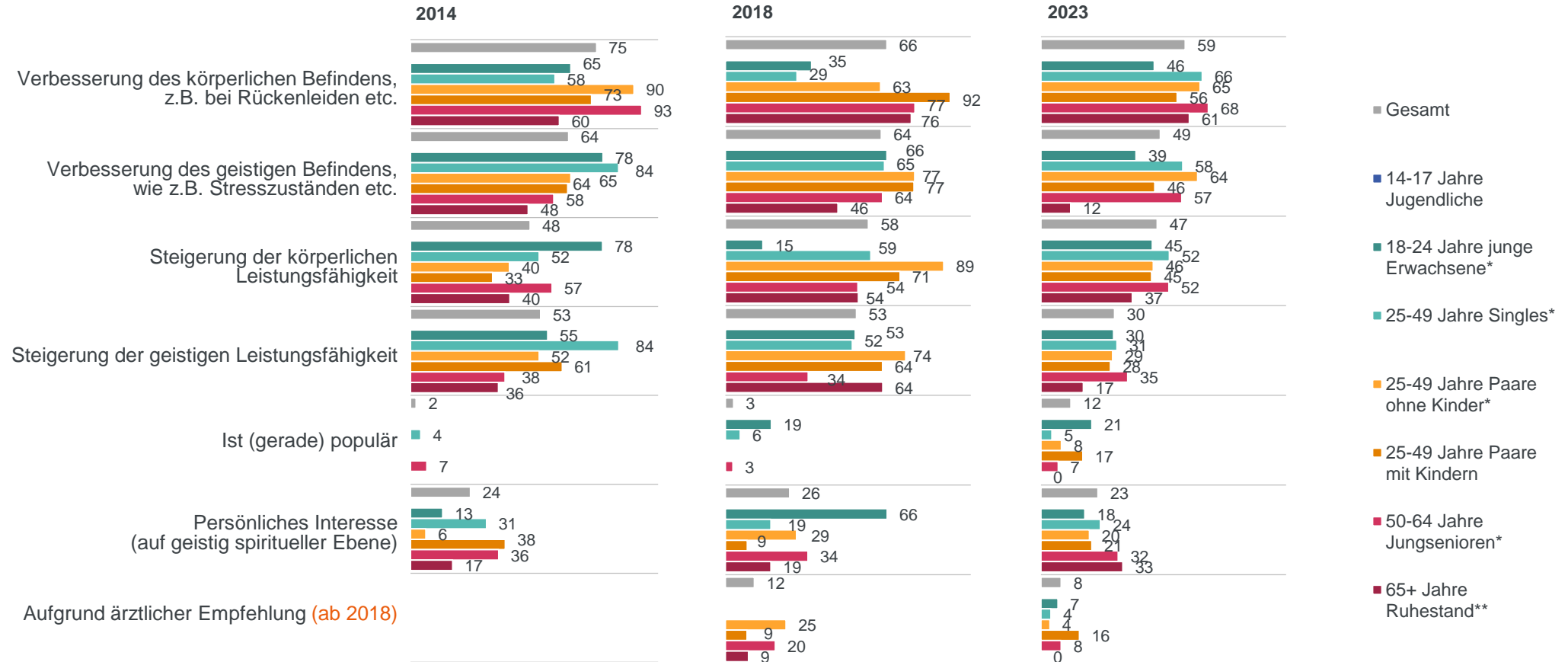
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis

in %

Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

- Lebensphasen -



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

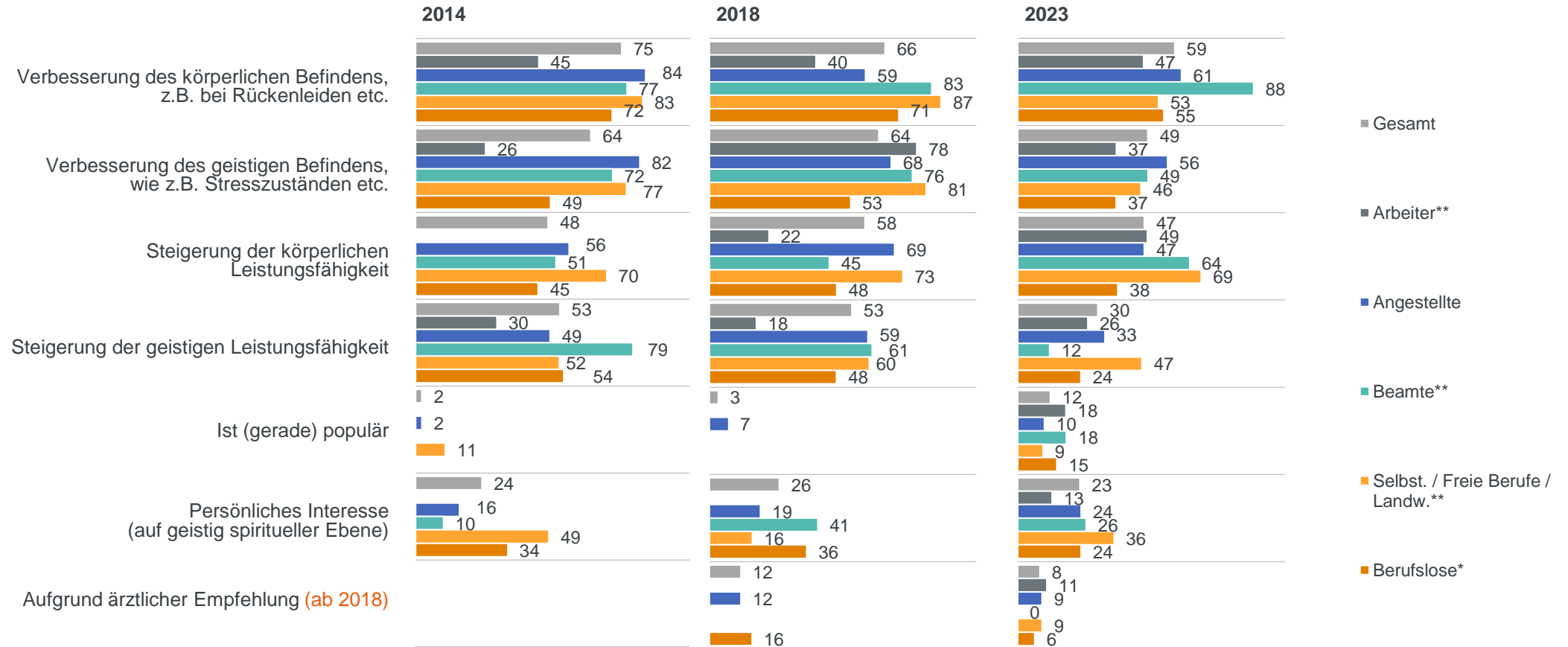
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Warum haben Sie mit der Yoga-Praxis begonnen?

- Beruf des Befragten -



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

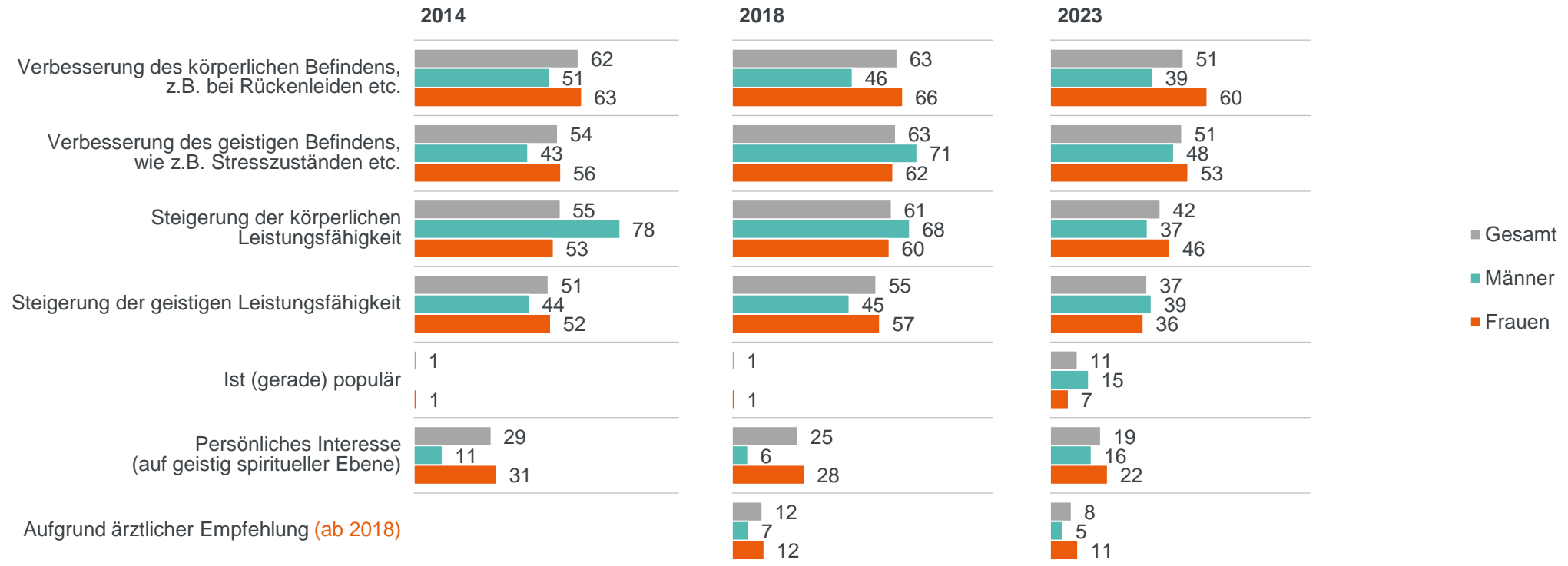
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

- Geschlecht -



Frage 4: Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

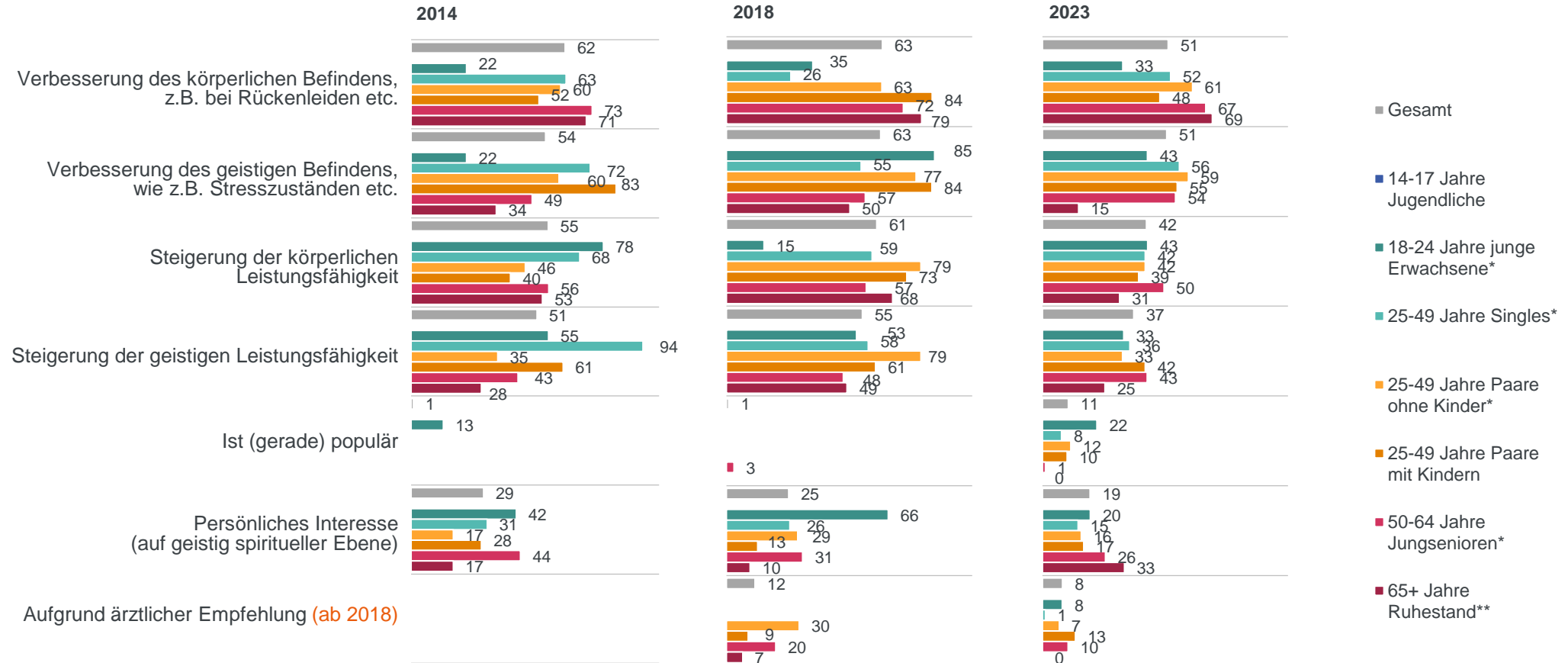
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis

in %

Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

- Lebensphasen -



Frage 4: Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

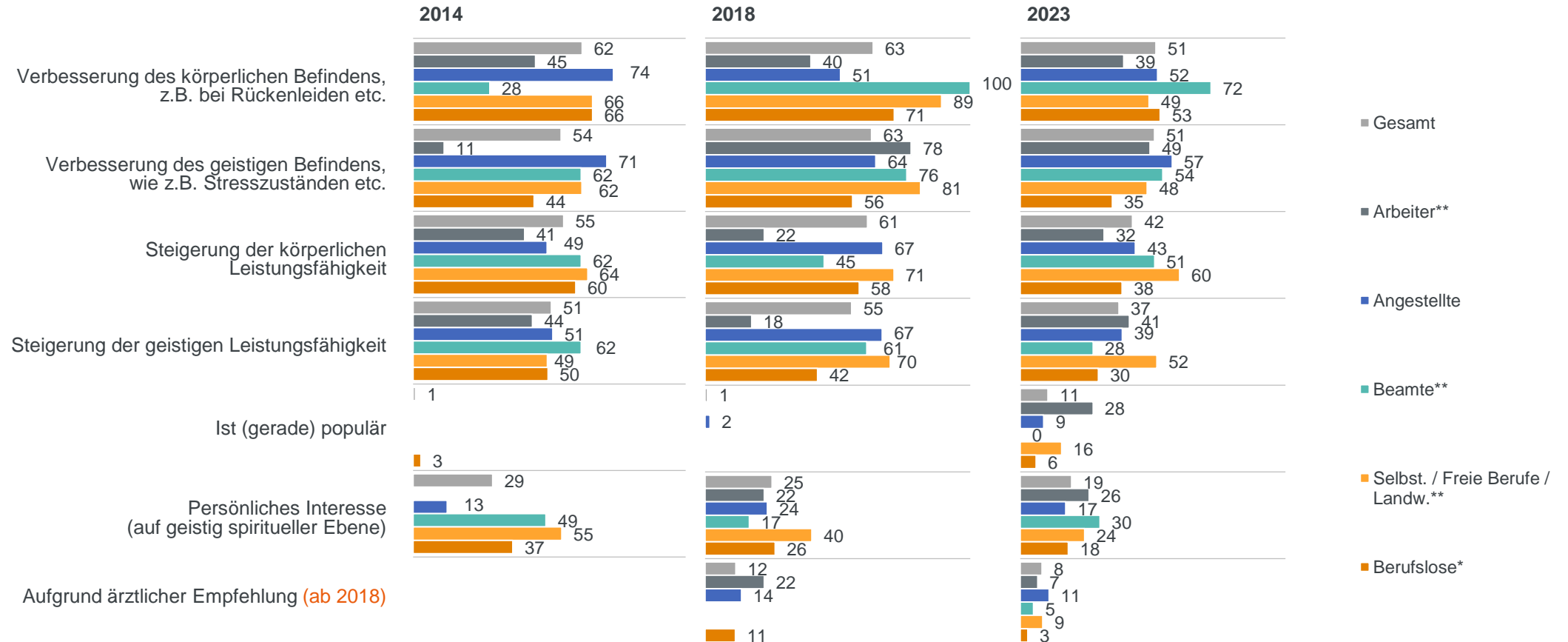
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

- Beruf des Befragten -



Frage 4: Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?

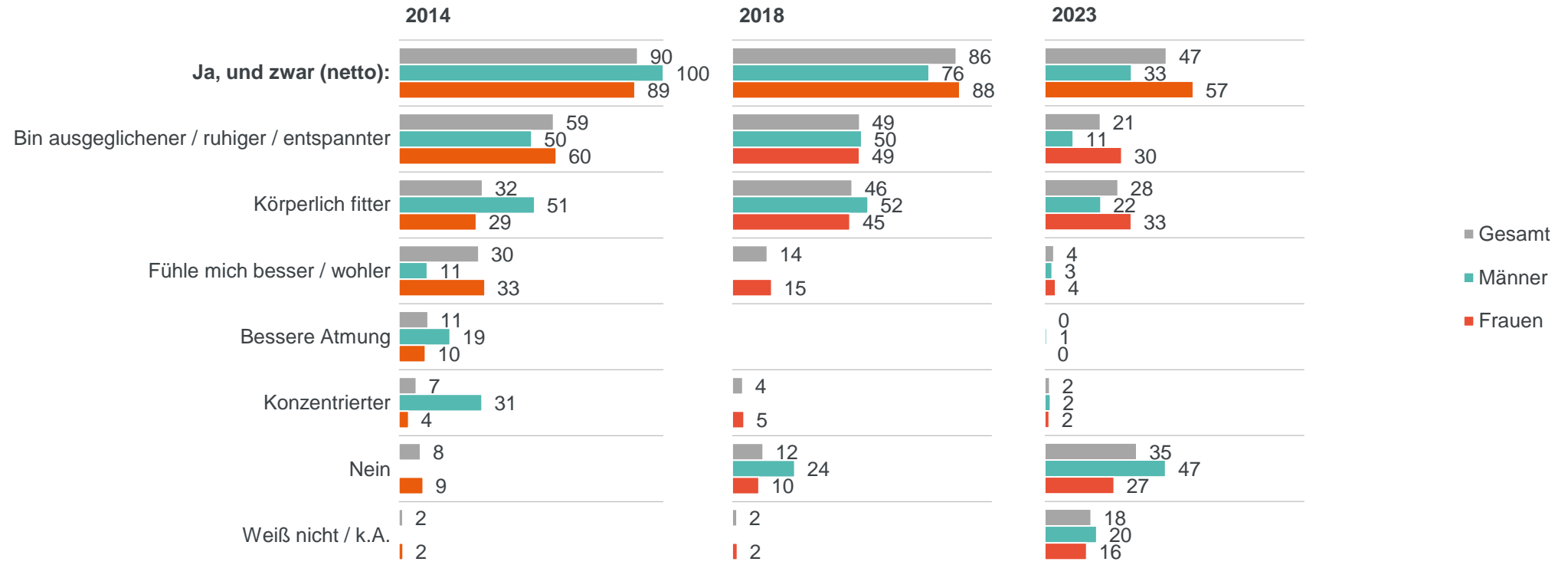
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

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?

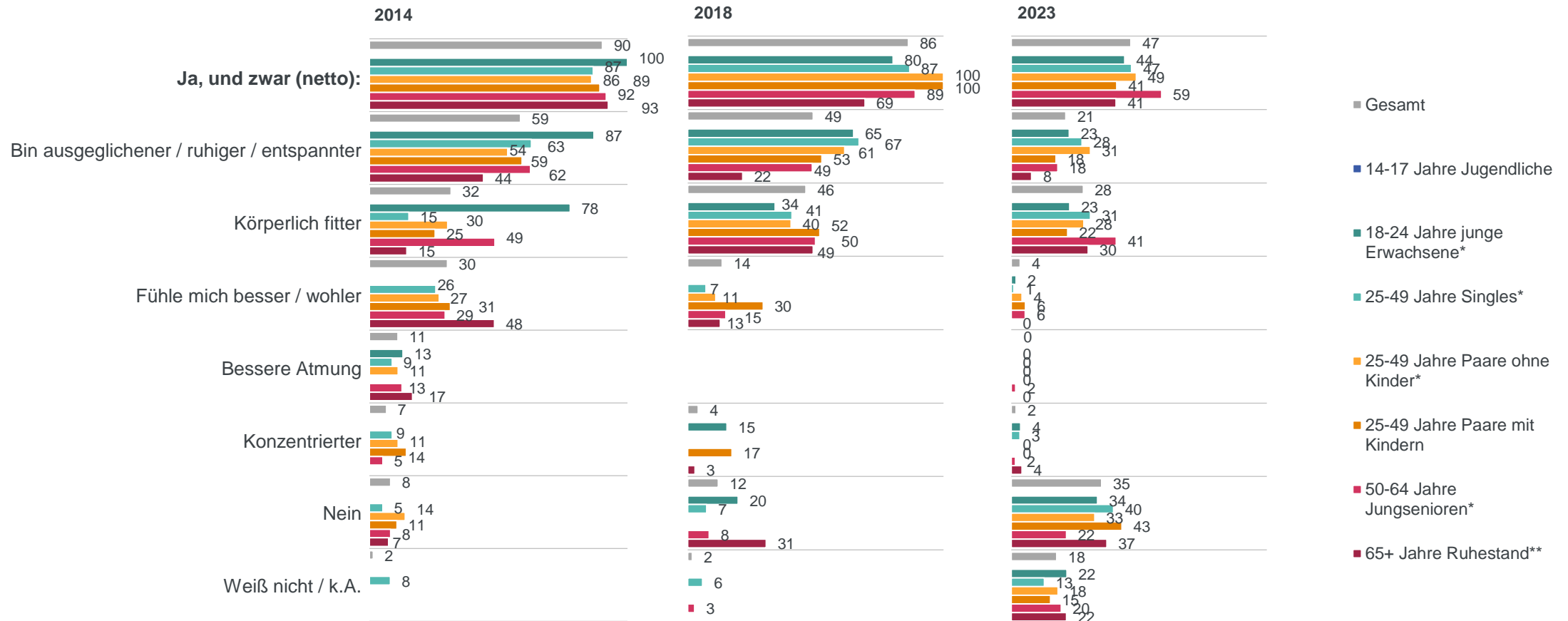
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis

in %

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?

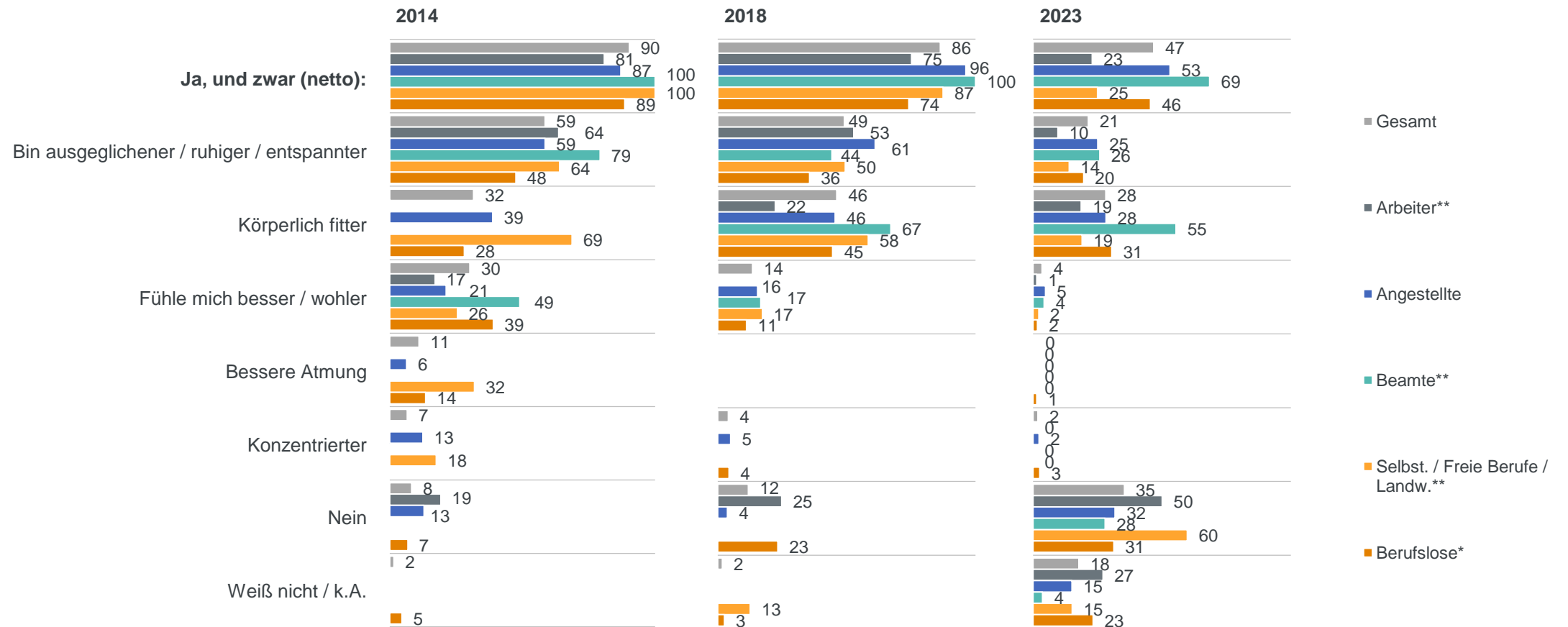
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

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?

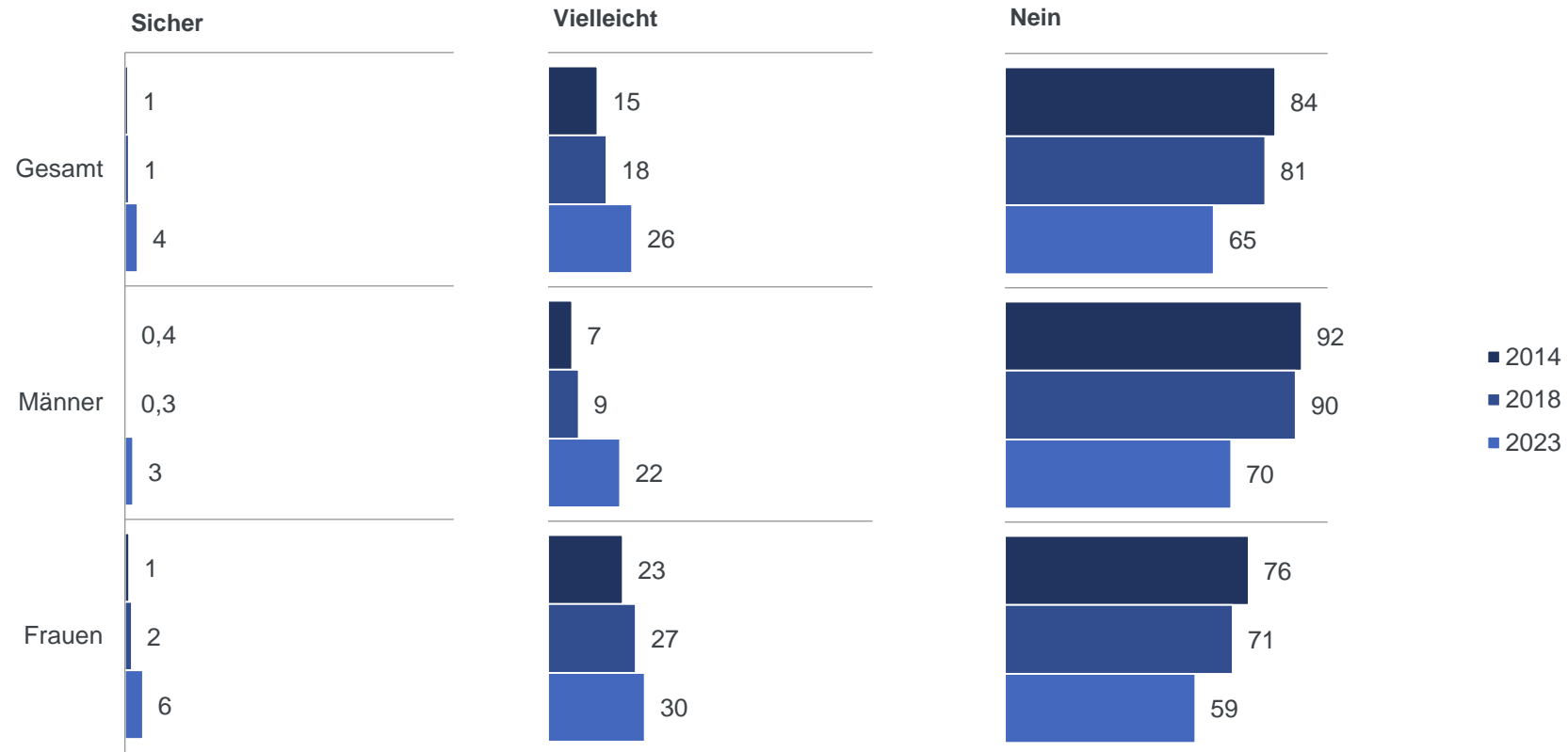
Basis: 2014: 68* / 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

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

- Geschlecht -



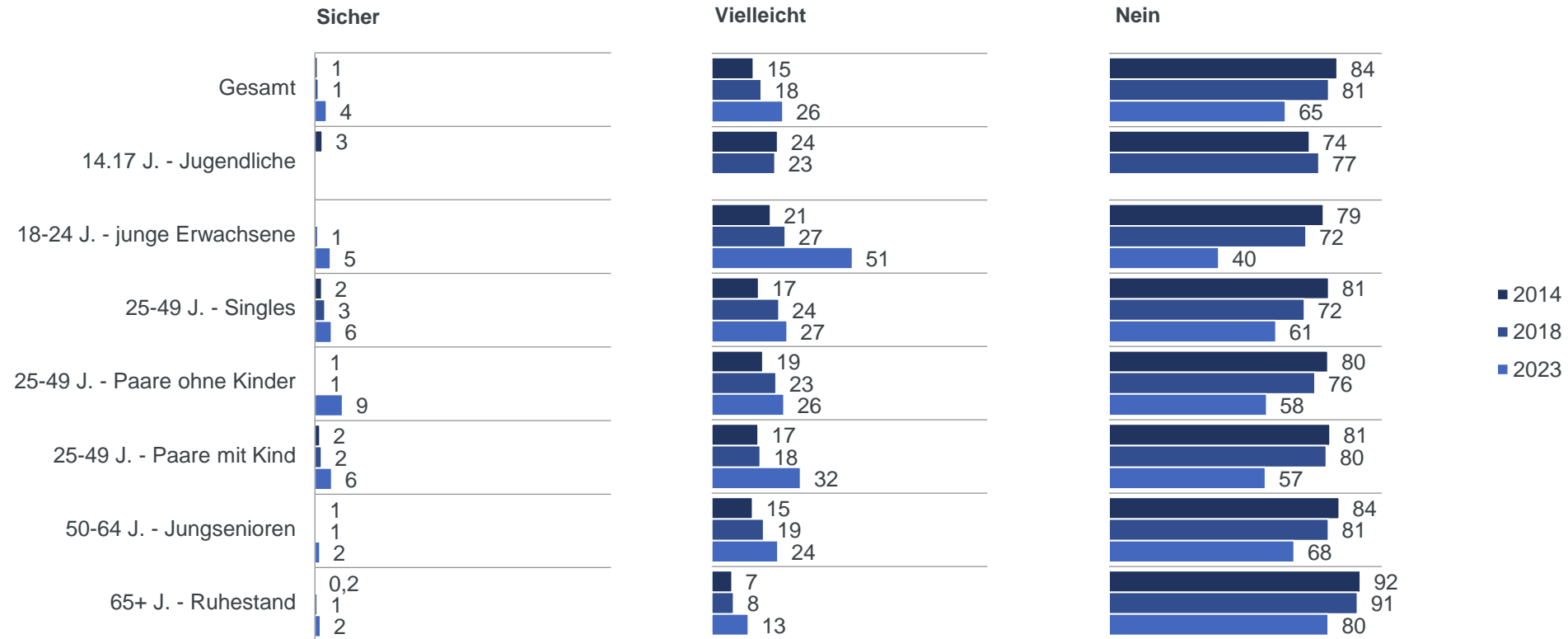
Frage 6: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

Basis: 2014: 1.973 / 2018: 1.977 / 2023: 1.595 Befragte, die noch nie Yoga praktiziert haben oder Yoga nicht mehr praktizieren (lt. F1)

in %

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

- Lebensphasen -



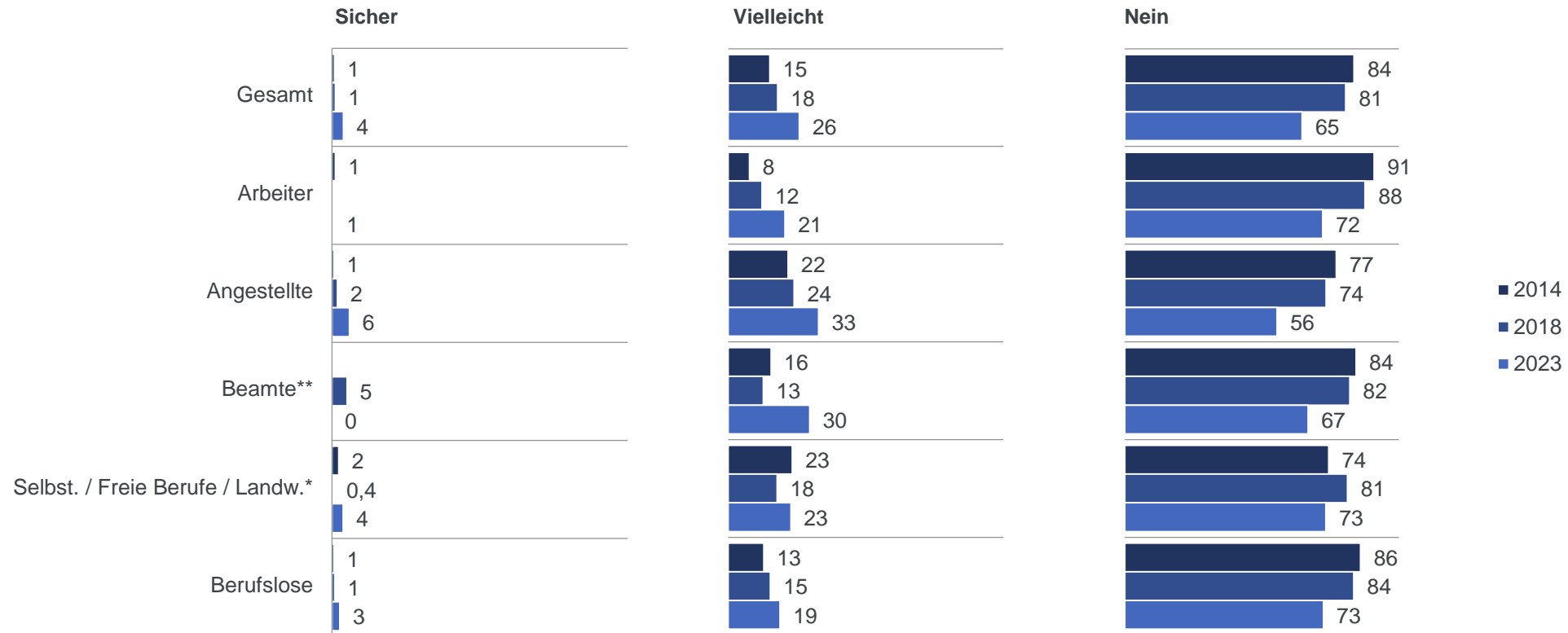
Frage 6: Können Sie sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen?

in %

Basis: 2014: 1.973 / 2018: 1.977 / 2023: 1.595 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?

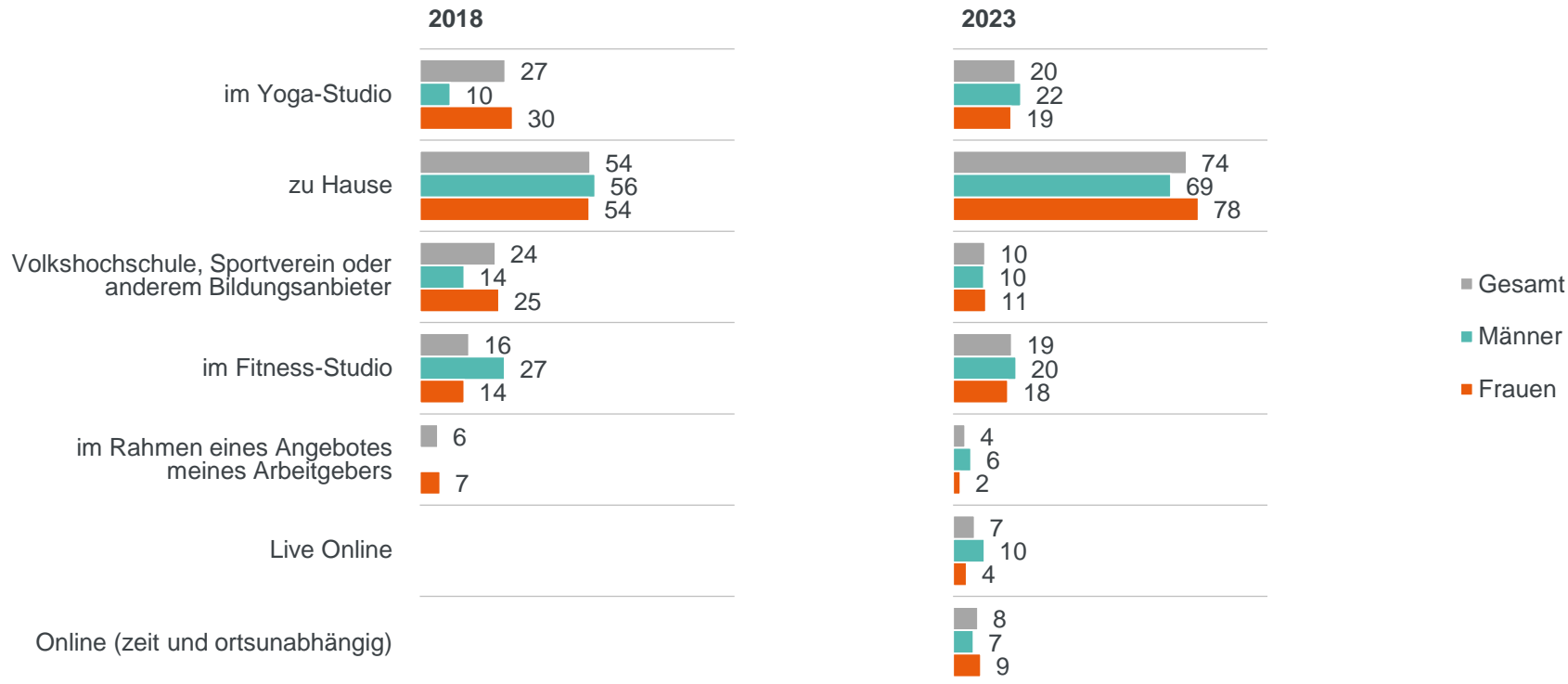
Basis: 2014: 1.973 / 2018: 1.977 / 2023: 1.595 Befragte, die noch nie Yoga praktiziert haben oder Yoga nicht mehr praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Wo praktizieren Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

- Geschlecht -



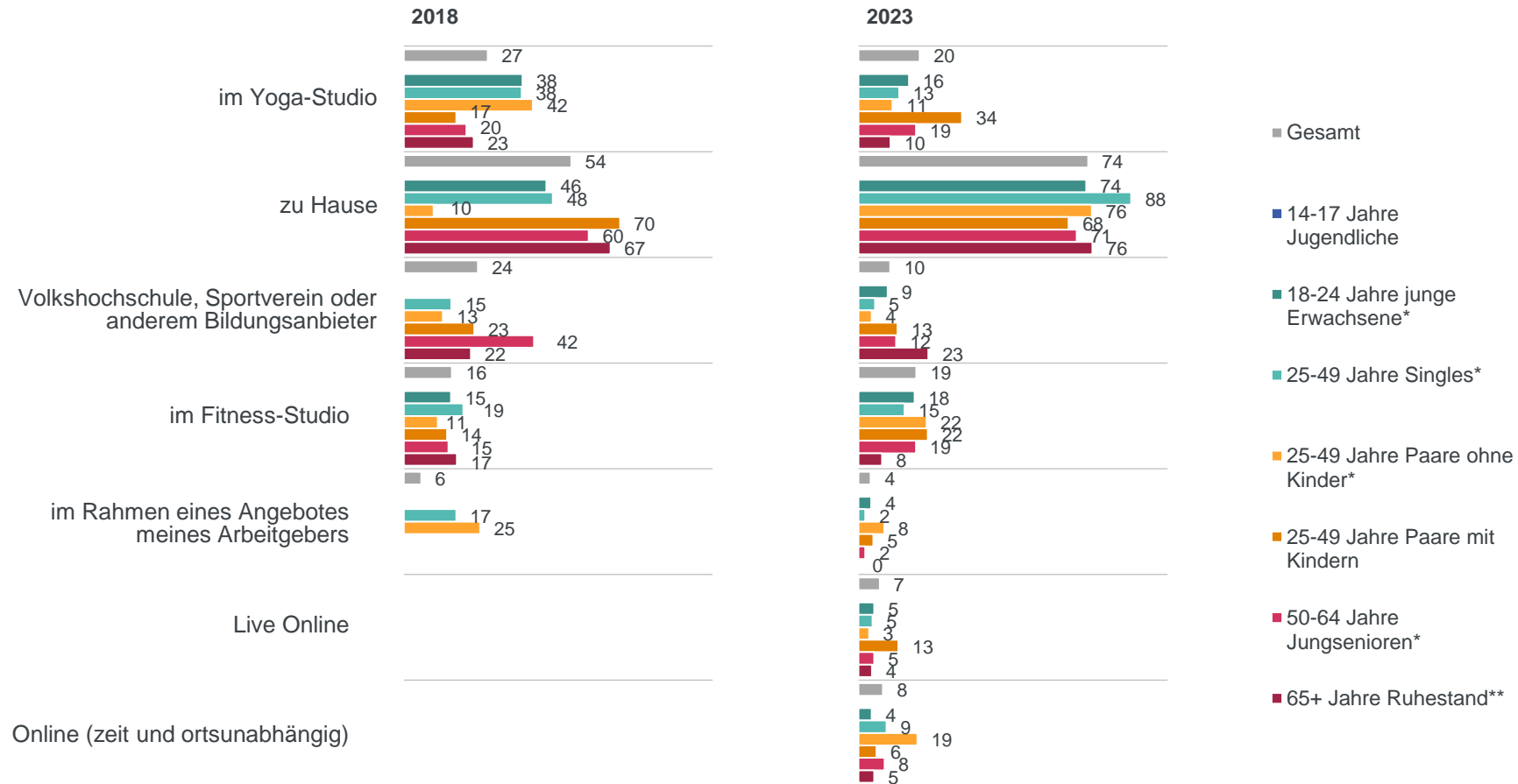
Frage 7: Wo praktizieren Sie Yoga?

in %

Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1) *=kleine Basis

Wo praktizieren Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

- Lebensphasen -



Frage 7: Wo praktizieren Sie Yoga?

Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

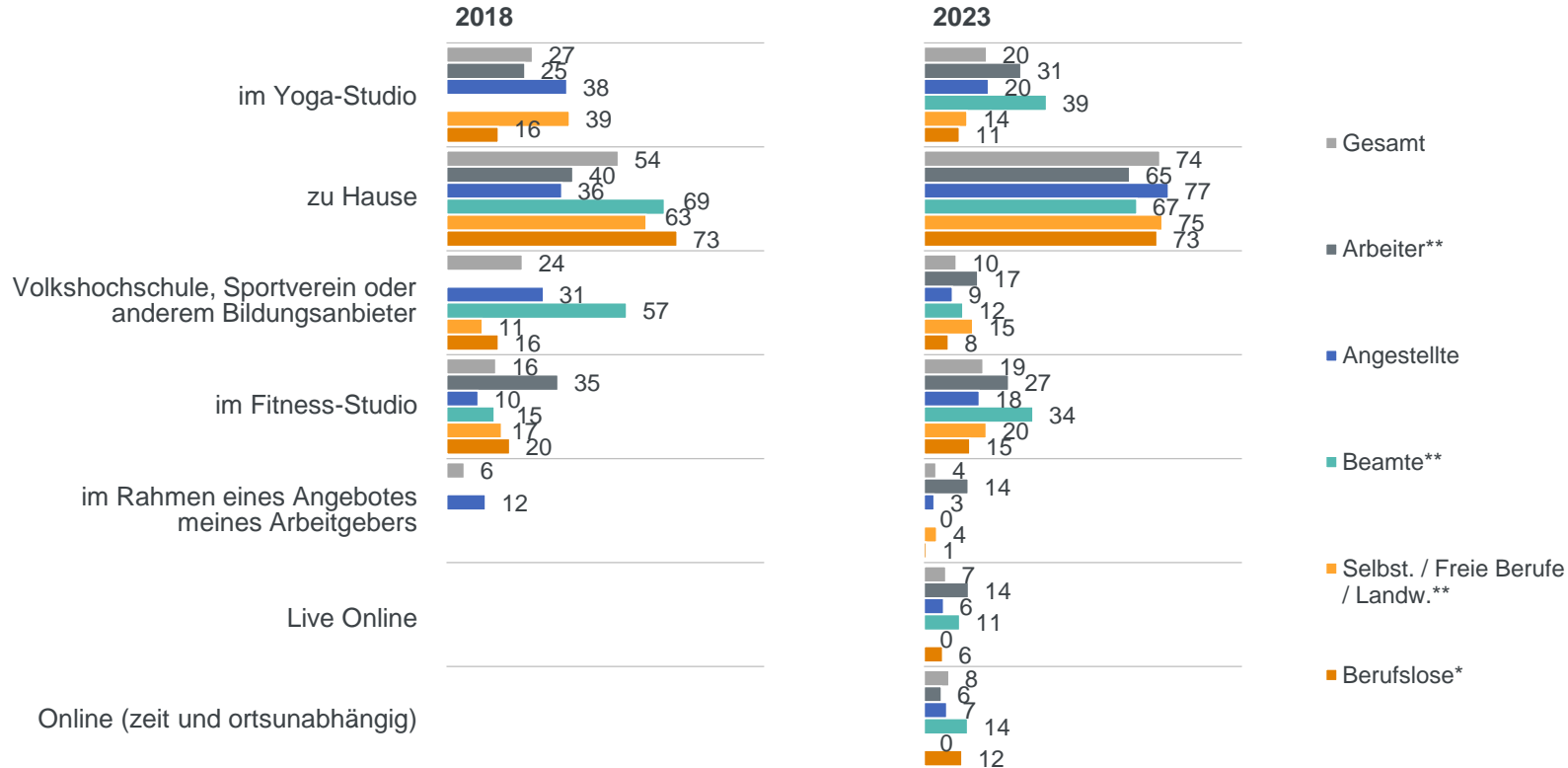
*=kleine Basis

**=sehr kleine Basis

in %

Wo praktizieren Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

- Beruf des Befragten -



Frage 7: Wo praktizieren Sie Yoga?

Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

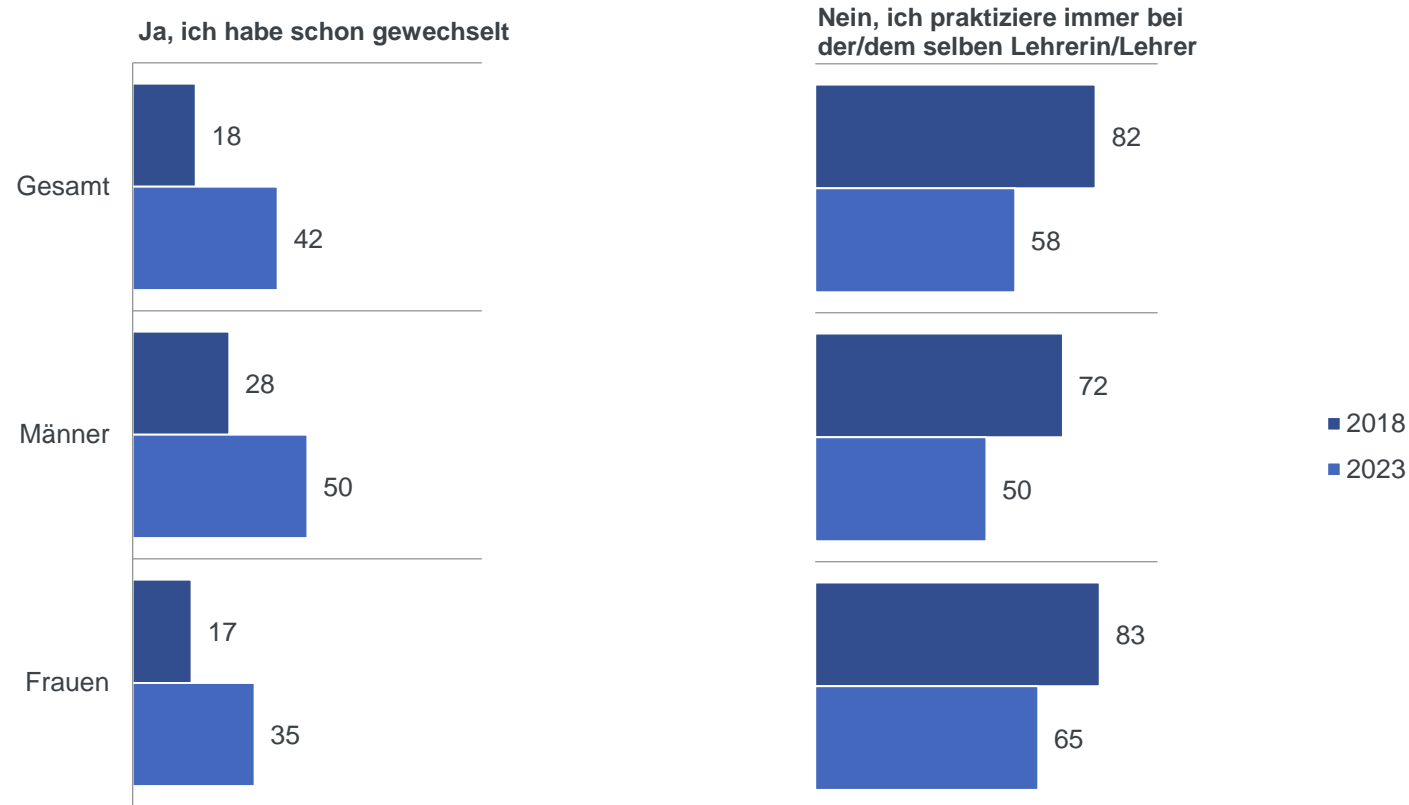
*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Haben Sie bei Yoga schon einmal den Anbieter gewechselt?

Ab 2018 abgefragt

- Geschlecht -



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

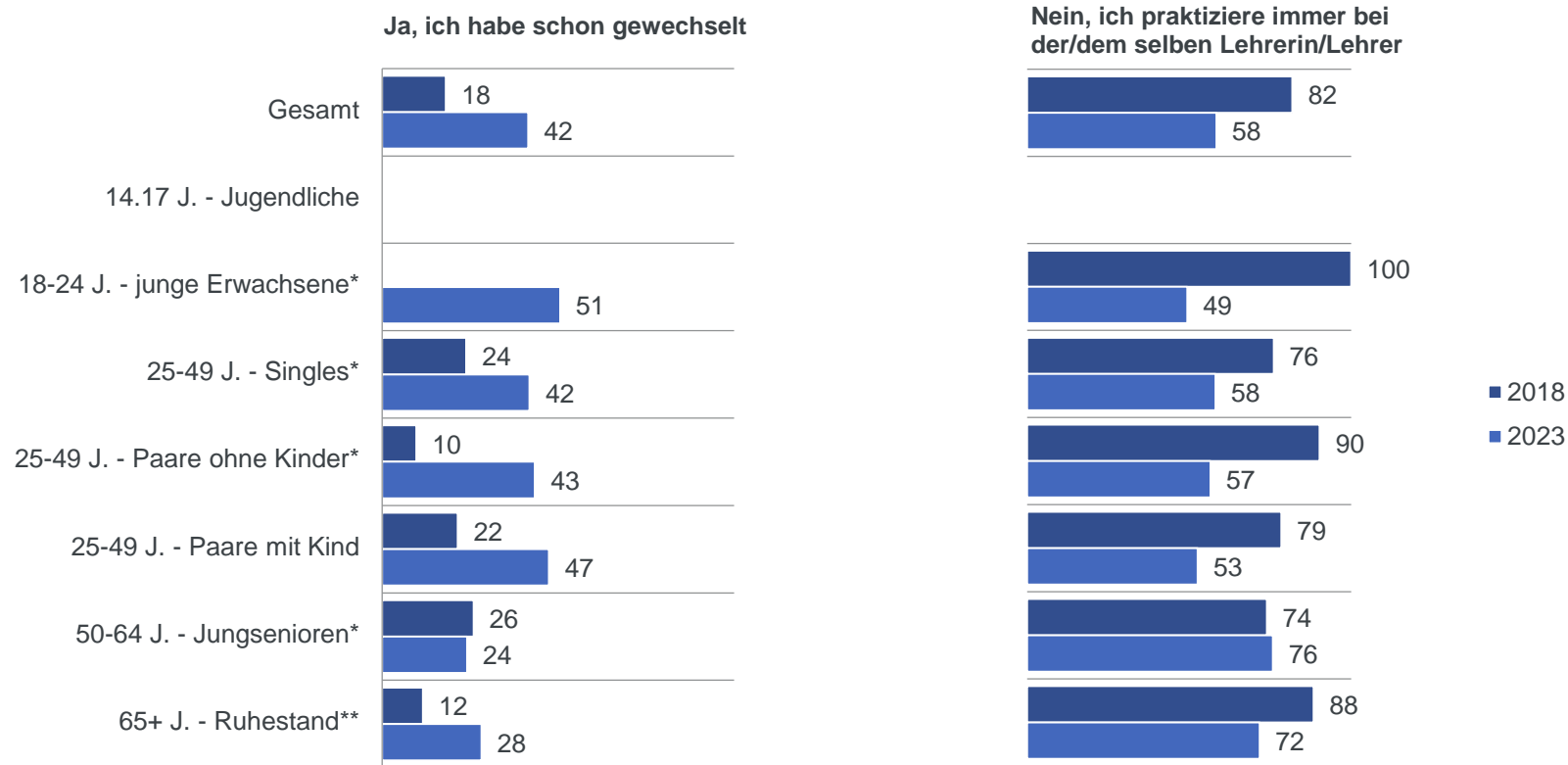
Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1) *=kleine Basis

in %

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* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

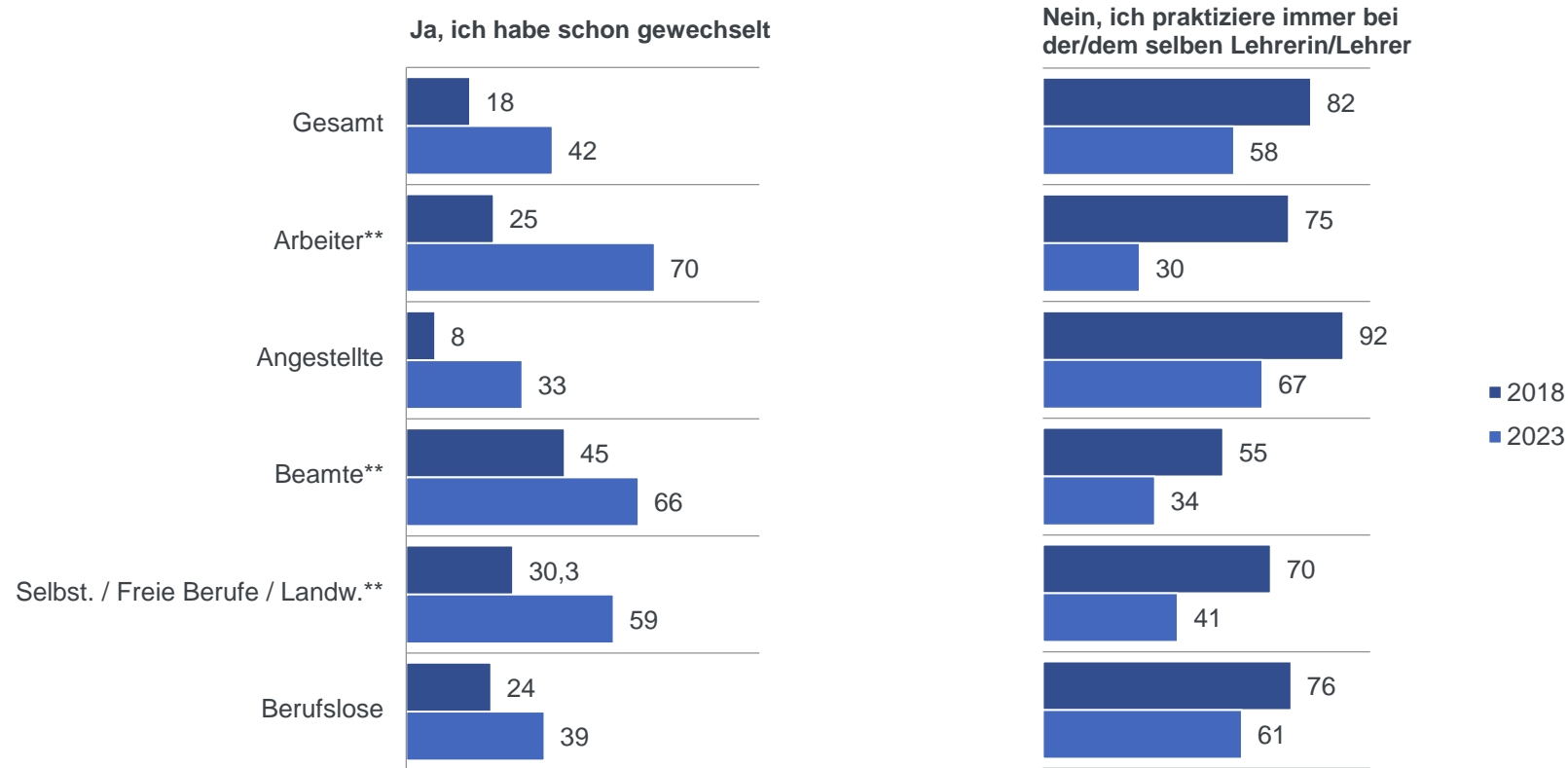
*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

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?

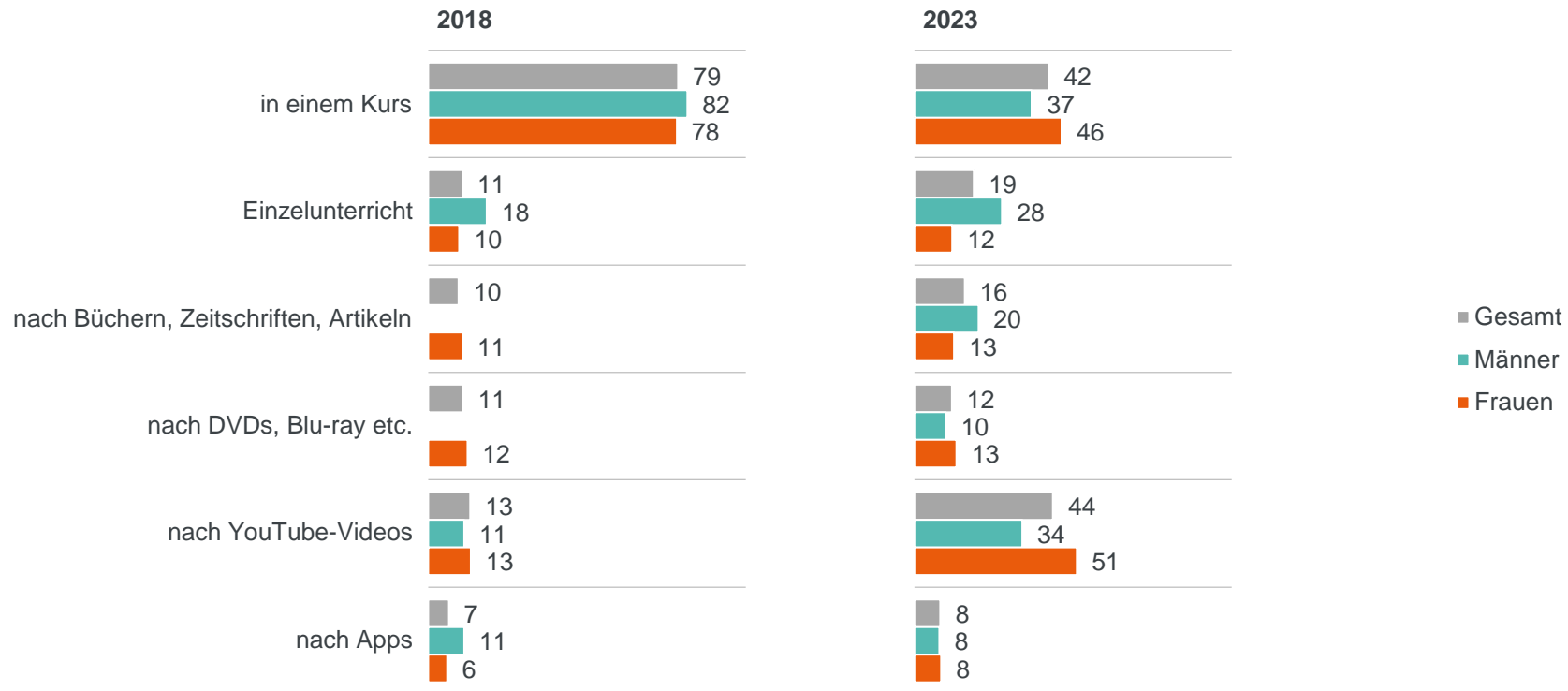
Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %

Wie lernen Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

- Geschlecht -



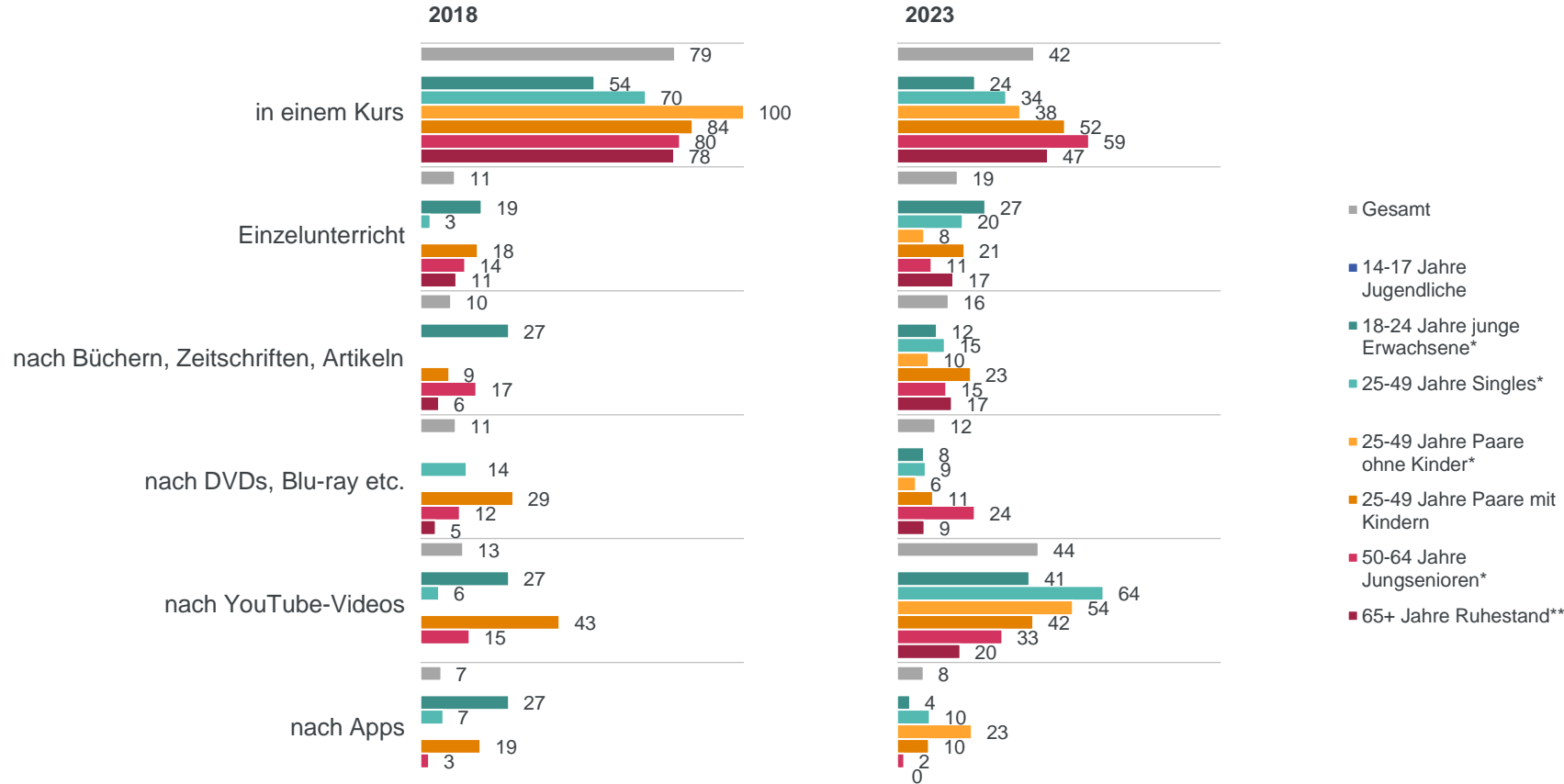
Frage 9: Wie lernen Sie Yoga?

Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1) *=kleine Basis

in %

Wie lernen Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

- Lebensphasen -



Frage 9: Wie lernen Sie Yoga?

Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

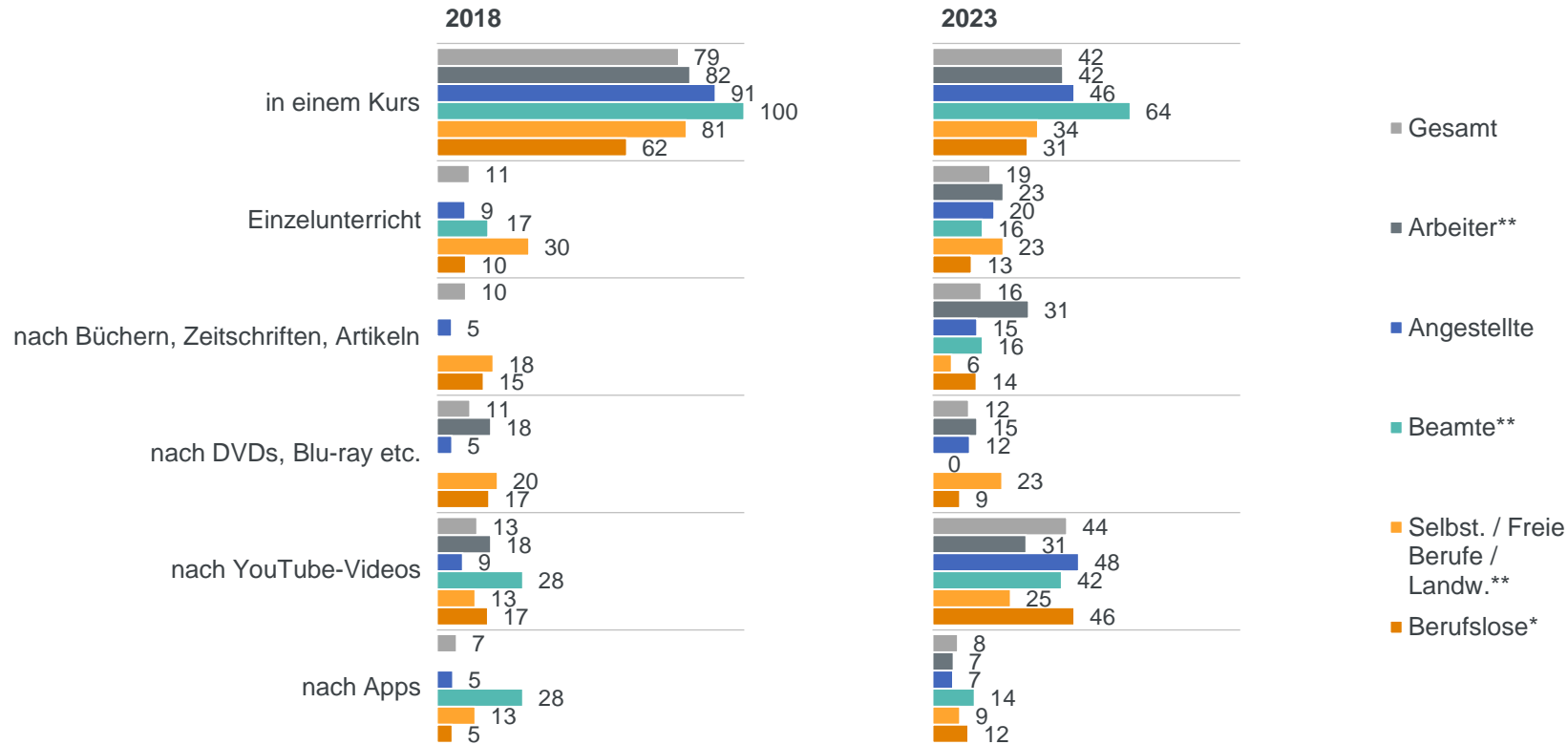
*=kleine Basis

**=sehr kleine Basis

in %

Wie lernen Sie Yoga? Ab 2018 abgefragt

- Beruf des Befragten -



Frage 9: Wie lernen Sie Yoga?

Basis: 2018: 102* / 2023: 392 Befragte, die Yoga praktizieren (lt. F1)

*=kleine Basis **=sehr kleine Basis

in %