

Yoga; minder stress en een prima businesscase

08-12-2016 15:53

Ter gelegenheid van het 10-jarig bestaan van Yoga magazine werd er een grootschalig onderzoek uitgevoerd naar Yoga in Nederland. Volgens onderzoek van NOC*NSF is yoga momenteel een van de snelst groeiende sporten, samen met wandelen, aerobics en vrouwenvoetbal. Uit het onderzoek blijkt verder; er wordt heel veel



geld uitgeven aan yoga.

onderzoek

Highlights uit het

1,6 miljoen mensen in Nederland doen aan yoga. Dat is 12% van de Nederlanders. Meer dan een kwart van alle Nederlanders heeft ooit een yogales gevolgd. De meest genoemde reden om aan yoga te beginnen: minder stress voelen (en veertigers zeggen dit het vaakst). Op twee staat flexibel worden, op drie gezonder worden. Mensen die aan yoga doen, zijn socialer dan anderen: 50% doet aan vrijwilligerswerk, tegenover 36% van de algemene bevolking; 40% doet iets voor hun buurt, tegenover 32% van de algemene bevolking. • 49% van de yogi's kreeg van yoga een beter seksleven. • Nederlanders geven gemiddeld € 300,- per jaar uit aan yoga. Mannen bijna € 100,- meer dan vrouwen. Er is een enorme groei in verkoop van yogareizen, yogakleding en yogamatten. • 14% van de yogi's maakt weleens een yoga-selfie, 50% wil er leuk uitzien tijdens de les, 27% is een ander mens geworden door de yoga.

De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd in Yoga Magazine nummer 6. Dit nummer ligt nu in de winkel! Meer informatie: www.yogaonline.nl

Redactie