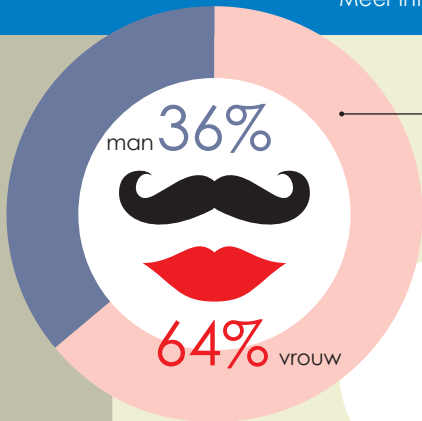


Onderzoek

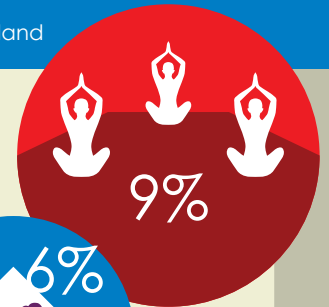
Yoga in Nederland



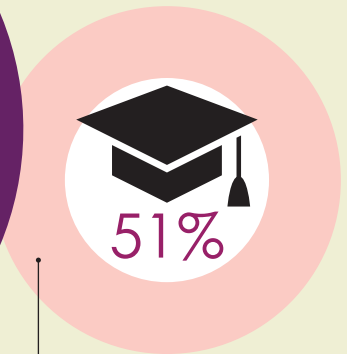
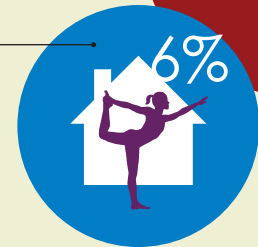
Meer informatie is te vinden op www.yoganederland.nl/yogaonderzoekinNederland



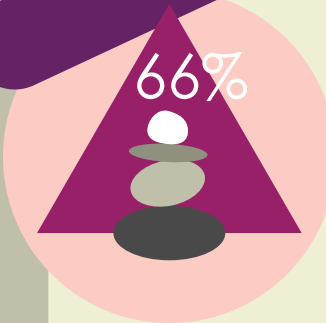
12% van de Nederlanders (1,6 miljoen) heeft afgelopen zes maanden aan yoga gedaan



9% doet yoga in yogalessen
6% doet yoga thuis



51% vindt het heel belangrijk dat de yogadocent een erkende yogaopleiding heeft



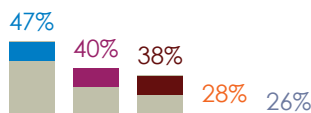
Nederlanders vinden dat yoga:

- een vorm van meditatie is (66%)
- stress verlaagt (60%)
- spiritueel is (56%)
- helpt lichaam soepeler te maken (55%)

42% van de yogabeoefenaars is zeer tevreden over de locatie

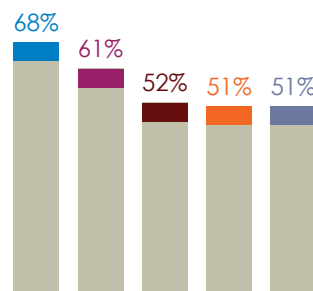
58% is zeer tevreden over de yogadocent

Redenen om yoga te doen



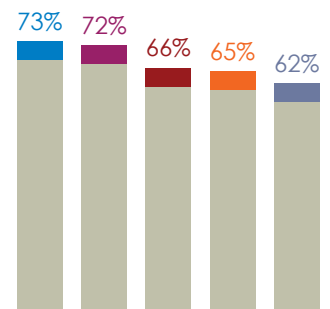
- Stress verminderen
- Leniger of flexibel worden
- Fysieke conditie verbeteren
- Gezonder worden
- Mentaal sterker worden

Top 5 keuze yogaschool



- Bereikbaarheid
- Kwaliteit lessen
- Aansprekende docenten
- Kosten
- Kleine groepen

Top 5 kwaliteit yogadocent



- Respect naar leerlingen
- Vraagt naar blessures, houdt er rekening mee
- Kennis over de houdingen
- Kennis over werking van het lichaam
- Creëert veilige sfeer in les

De uitkomsten komen uit een onderzoek dat werd uitgevoerd in opdracht van Vereniging Yogadocenten Nederland en Yoga Magazine door bureau Team Vier.