

Vejen konference
24.-26.11. 2014
Maja Pilgaard



FRA GURU TIL GYMNASTIKSAL

Yogakulturen som markedsplads



Videncenter
for Folkeoplysning



YOGA I KØBENHAVN

YOGA I KØBENHAVN

undervisere og uddannelser

ember 2014

Tre store yogaudbydere
– de deler markedet?

Yogaudøvere – et
homogent folkefærd
med interessante
forskelle

Markante forskelle i
yogalærerprofiler

Stor vækst i
uddannelser – mellem
'snob' og 'pop'?





YOGA – EN TRENDY AKTIVITET I VÆKST?:

TABLE 2: Top 20 Worldwide Fitness Trends for 2014*

2014

1. High-Intensity Interval Training (HIIT)*
2. Body Weight Training
3. Educated, Certified, and Experienced Fitness Professionals
4. Strength Training
5. Exercise and Weight Loss
6. Personal Training
7. Fitness Programs for Older Adults
8. Functional Fitness
9. Group Personal Training
10. Yoga
11. Children and Exercise for the Treatment/Prevention of Obesity
12. Worksite Health Promotion
13. Core Training
14. Outdoor Activities
15. Circuit Training
16. Outcome Measurements
17. Wellness Coaching
18. Sport-Specific Training*
19. Worker Incentive Programs
20. Boot Camp

* Trends with a top 20 position new for 2014.

Thompson, Walter (2013). 'Worldwide Survey of Fitness Trends for 2014'. *Health and Fitness Journal*. American College of Sports Medicine. Vol. 17, No. 6.

Videncenter
for Folkeoplysning

FITNEWS.DK

FORSIDE ARTIKLER E-GUIDE ØVELSER SUNDE OPSKRIFTER TRÆNERE

ARTIKLER / BODYMIND / EVENTS / FITNESS / GODE RÅD / OUTDOOR SPORT / SUNDHED / TRÆNING / WELLNE

Hvilken yogatype er du?

Alle artikler (1464)

Coast to Coast

Anti-ageing (20)

Bodymind (49)

Events (41)

Fitness (54)

Gode råd (154)

Internationalt nyt (25)

Kost (169)

Løbetræning (71)

Outdoor (10)

Der er kæmpe vækst inden for yoga over hele verden, og herhjemme er der også støt stigende interesse. Har du lyst til at prøve denne gamle indiske træningsform, så kan det godt være lidt uoverskueligt at komme igang. Der findes stort set lige så mange former for yoga, som der findes udøvere, og de forskellige discipliner kan variere en del i både intensitet og sværhedsgrad alt efter, hvad du vælger. Her er en quickguide til hvilken type yoga, der passer til dig:

"Jeg er nysgerrig og vil gerne finde ud af, hvad yoga kan give mig i forhold til styrke, smidighed og balance. Jeg er også interesseret i den mentale del af yoga, men er ikke helt vild med tanken om en ud-af-kroppen-oplevelse."
Prøv en eller anden form for fitnessyoga som praktiseres i de fleste fitnesscentre.

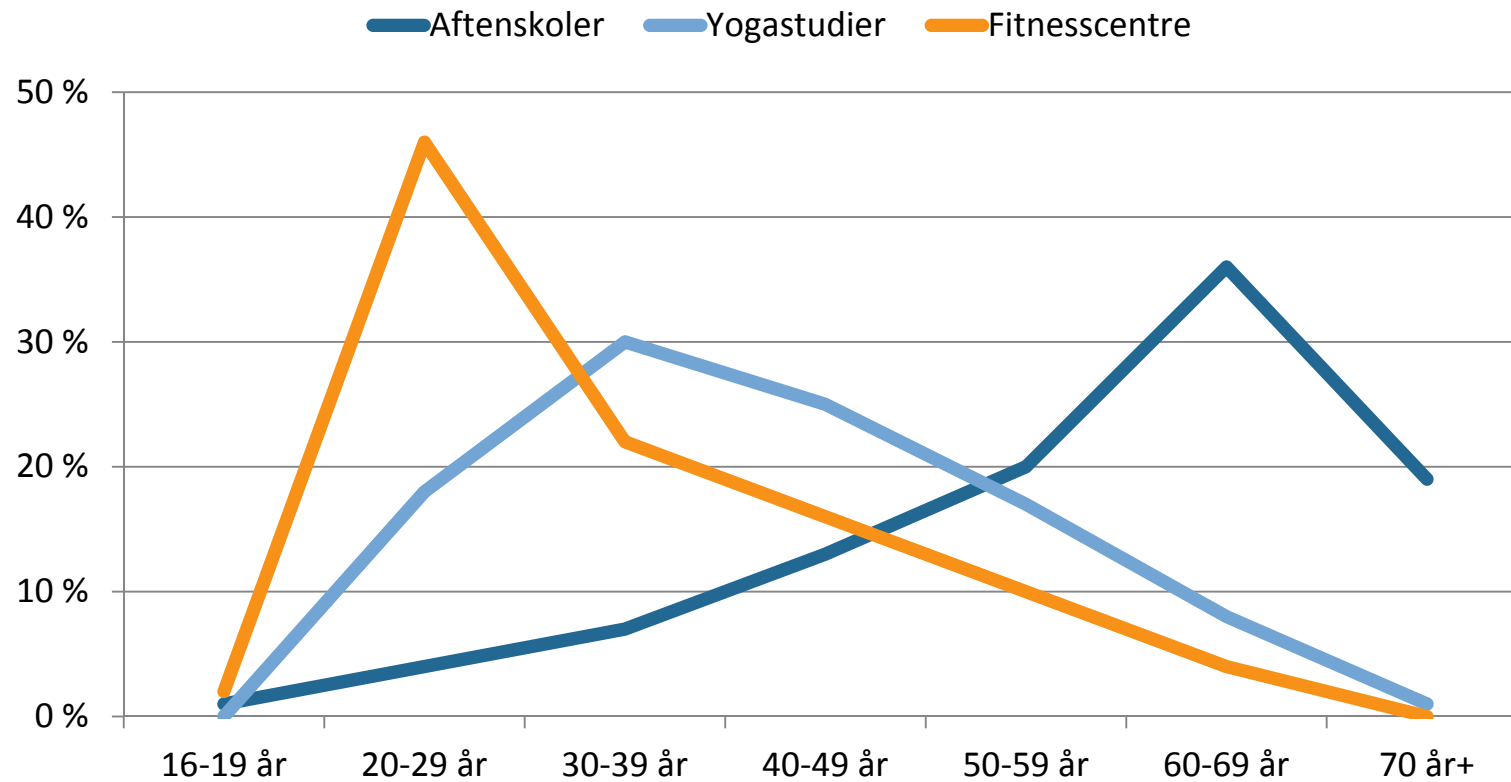


Seksdobling (1-6 pct.) i befolkningen på 20 år

www.vifo.dk

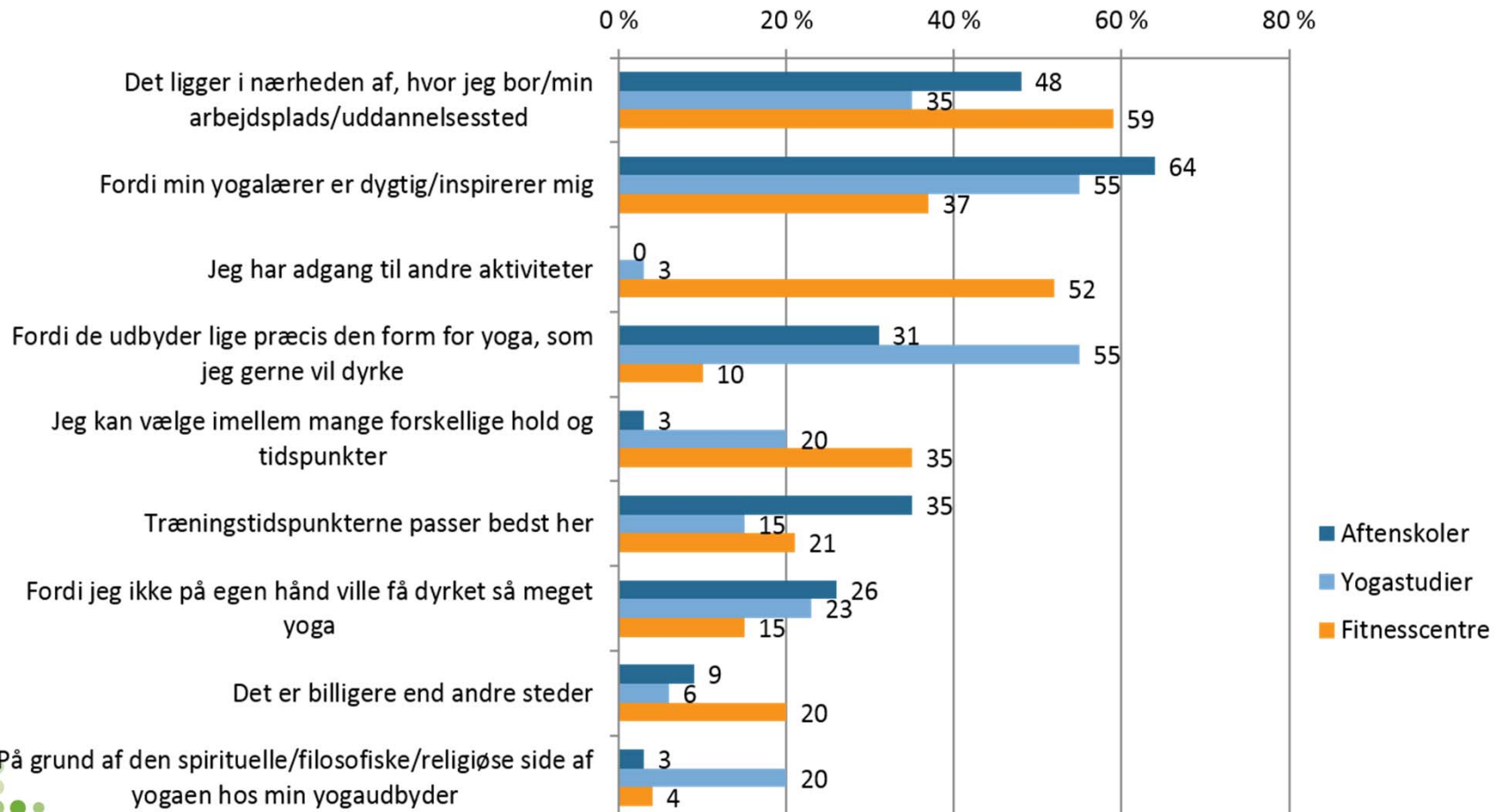


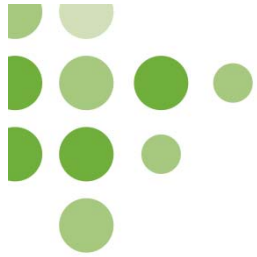
YOGAUDBYDERNE DELER MARKEDET – TRE FORSKELLIGE SEGMENTER?



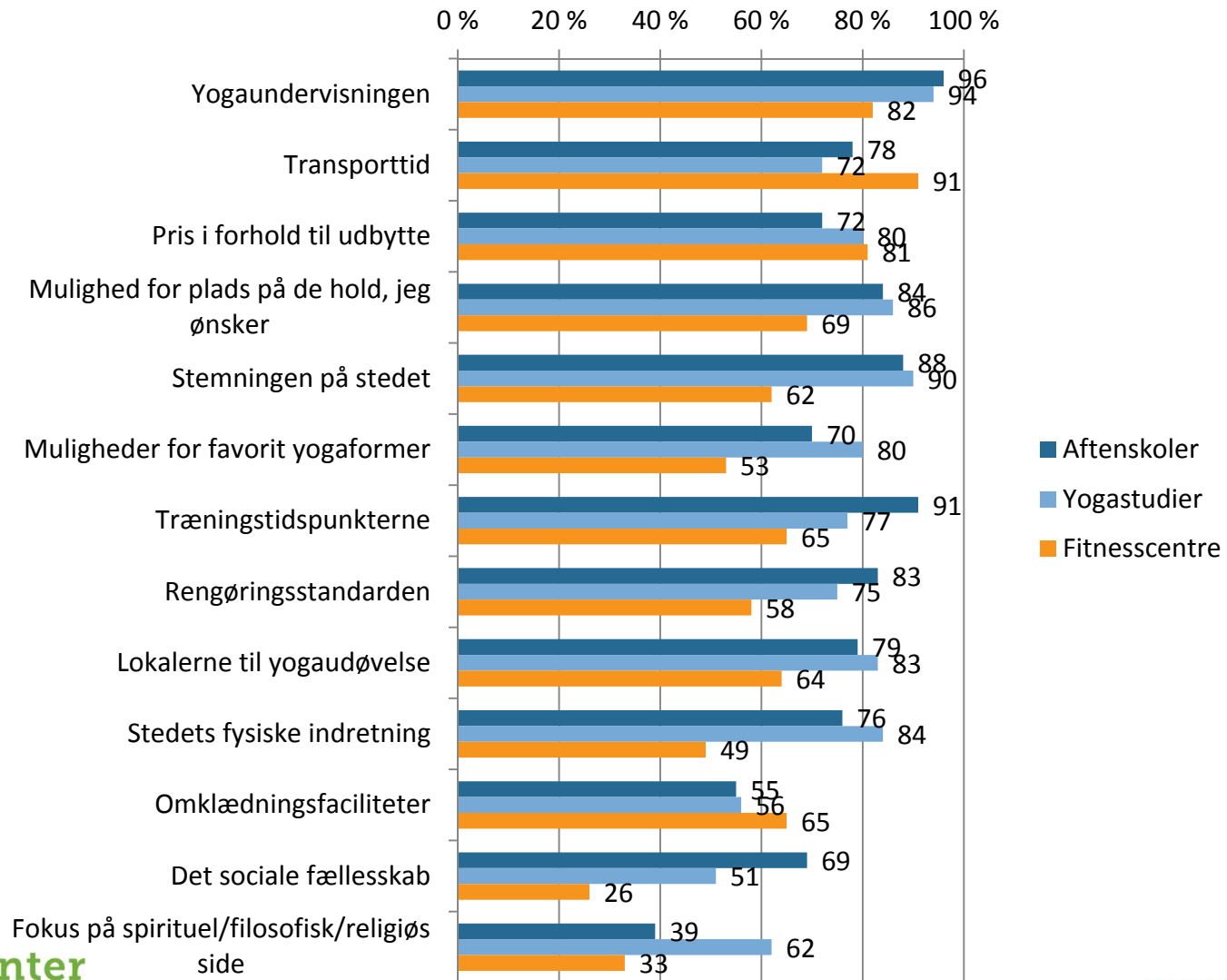


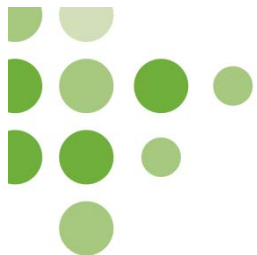
HVORFOR YOGA HOS NUVÆRENDE YOGAUDBYDER?



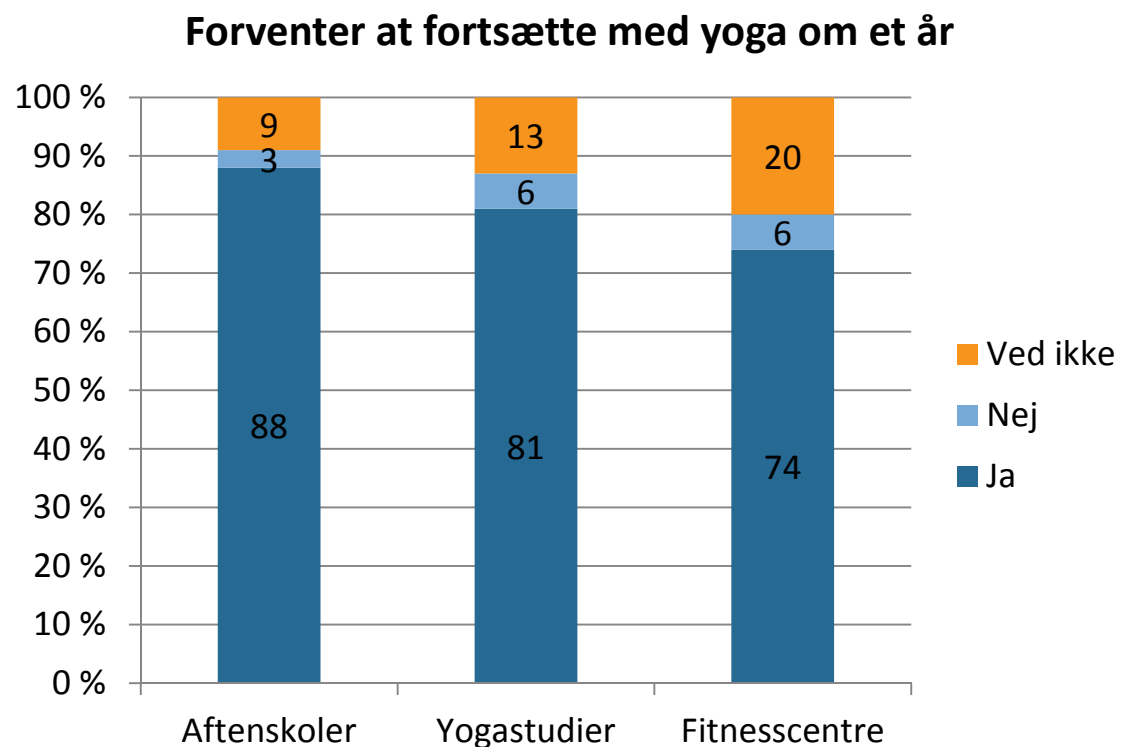


TILFREDSE YOGAUDØVERE:



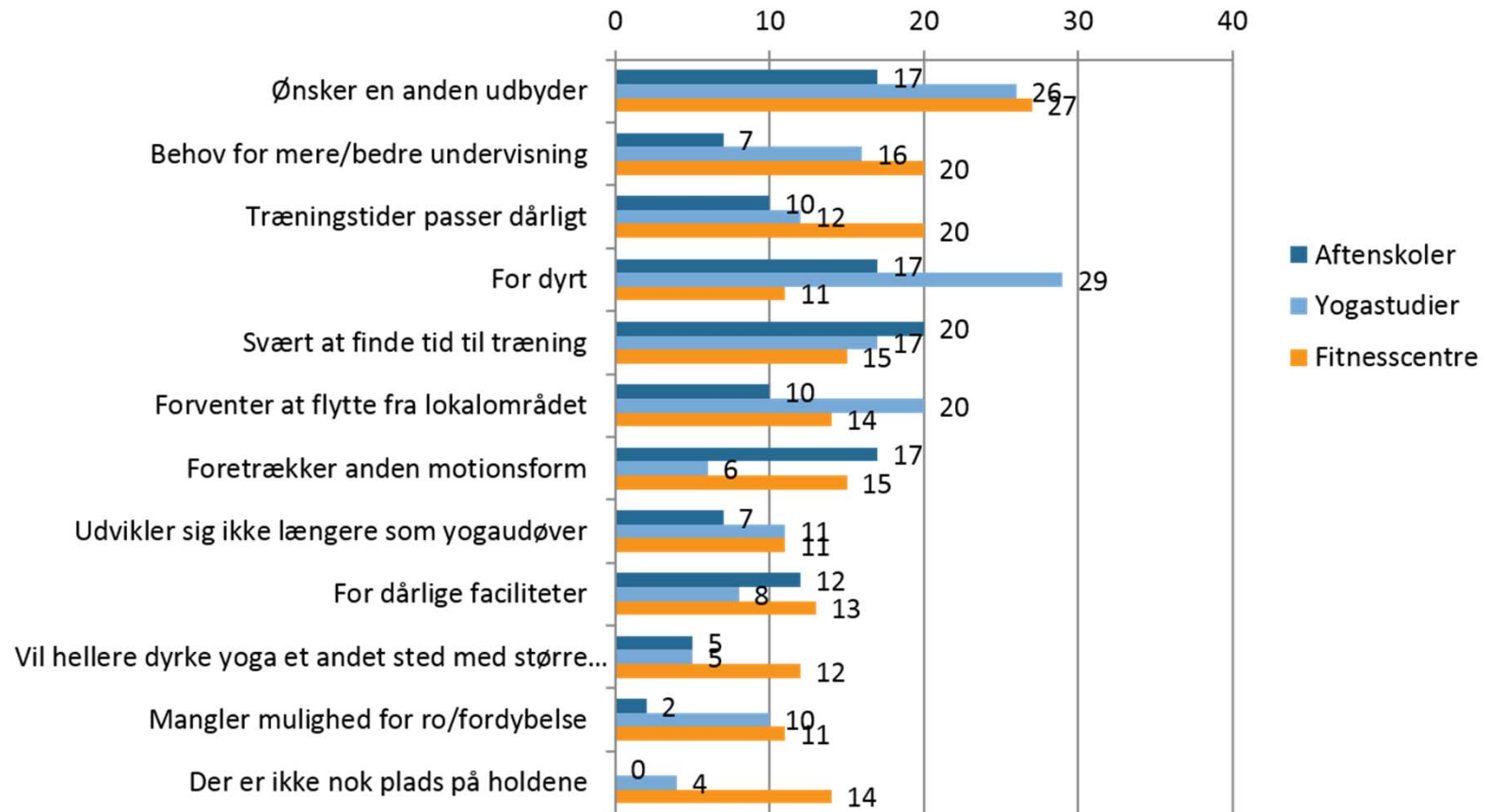


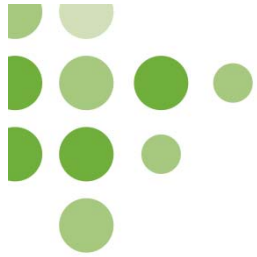
TILFREDSHED KAN HAVE BETYDNING FOR FRAFALD:



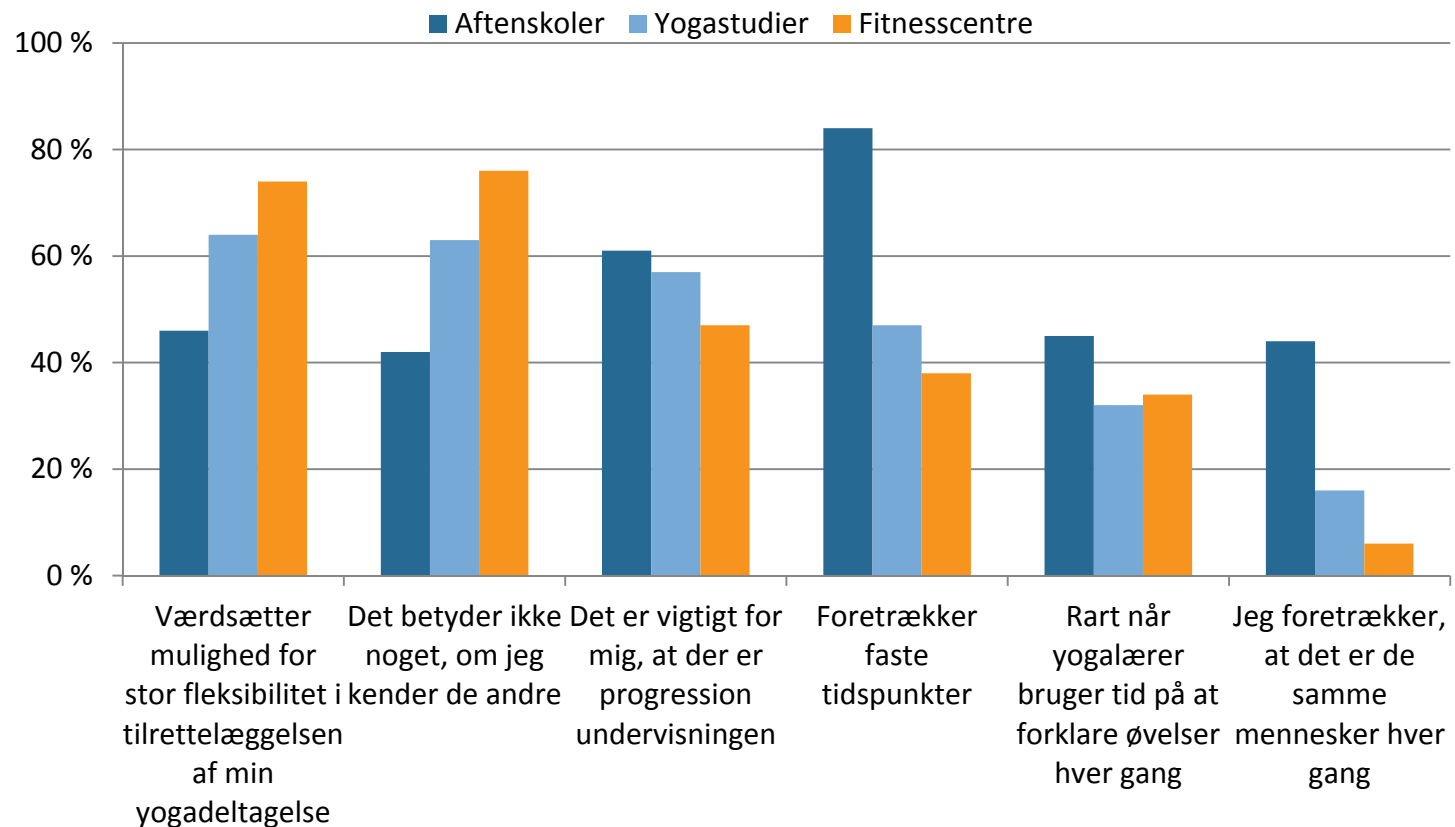


ÅRSAGER TIL AT OVERVEJE AT STOPPE HOS NUVÆRENDE YOGAUDBYDER:






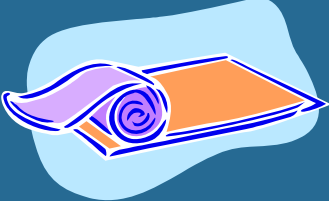


YOGAUDBYDERNE TILTRÆKKER FORSKELLIGE TYPER AF YOGAUDØVERE:





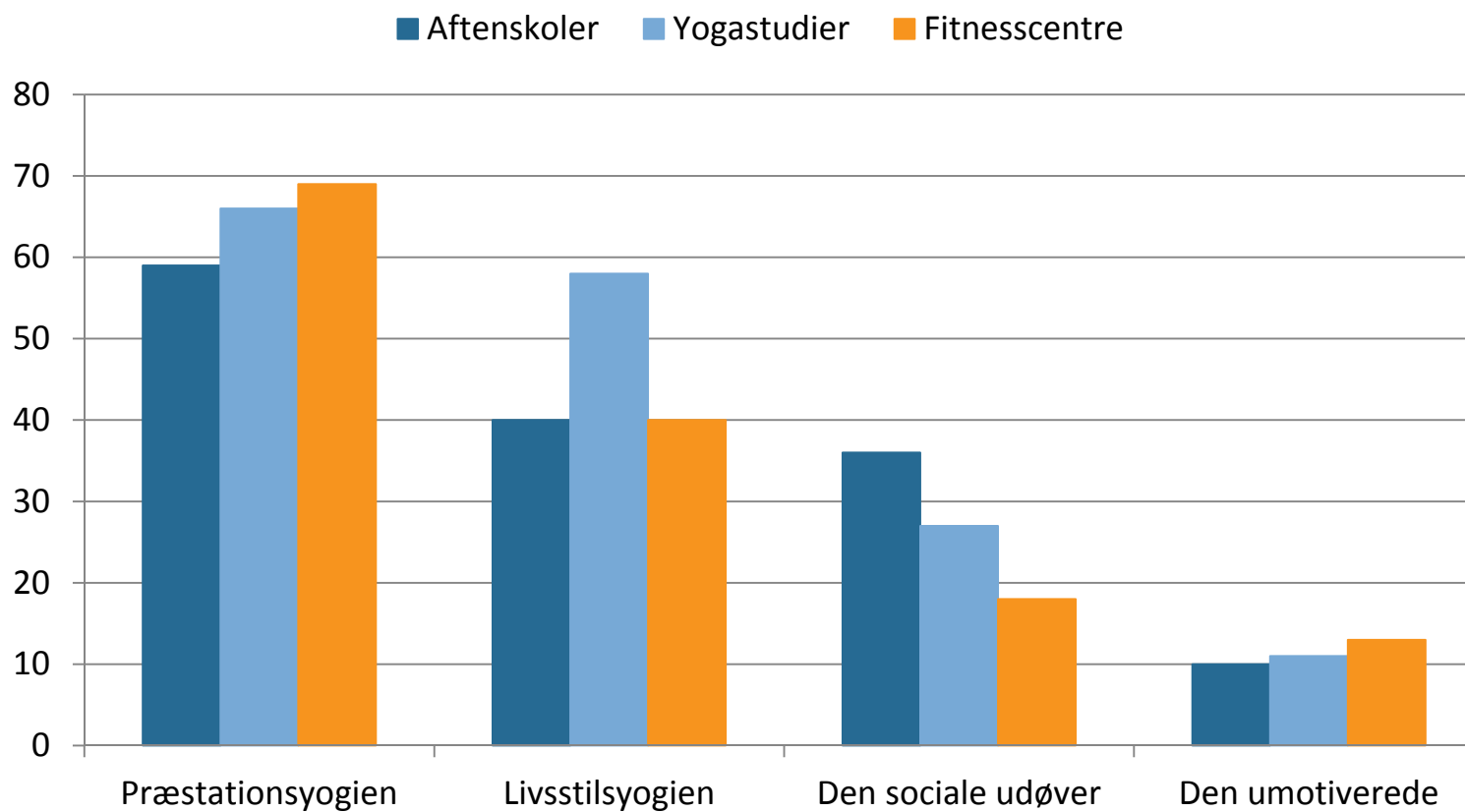
YOGAUDØVERE – EN HOMOGEN GRUPPE MED FORSKELLIGE MOTIVER:

Præstationsyogien	Livsstilsyogien	Den sociale yogaudøver	Den umotiverede
			
<ul style="list-style-type: none">- bedre til at udføre yogastillingerne korrekt.- sjovt at udfordre min krop.- for sundhedens skyld.- for at få en flot krop.	<ul style="list-style-type: none">- Yoga er en stor del af mit liv. <p>Jeg ser mig selv som 'yogi'/'yogaudøver'.</p>	<p>Det er en del af mit sociale liv at dyrke yoga.</p>	<ul style="list-style-type: none">- havde tidligere gode grunde til at dyrke yoga.- Yoga er en god måde for mig til at vise over for andre, at jeg er god og dygtig til noget.





YOGAUDBYDERE MED TRE FORSKELLIGE YOGATYPER?





YOGAUDØVERE – ET ASOCIALT FOLKEFÆRD?

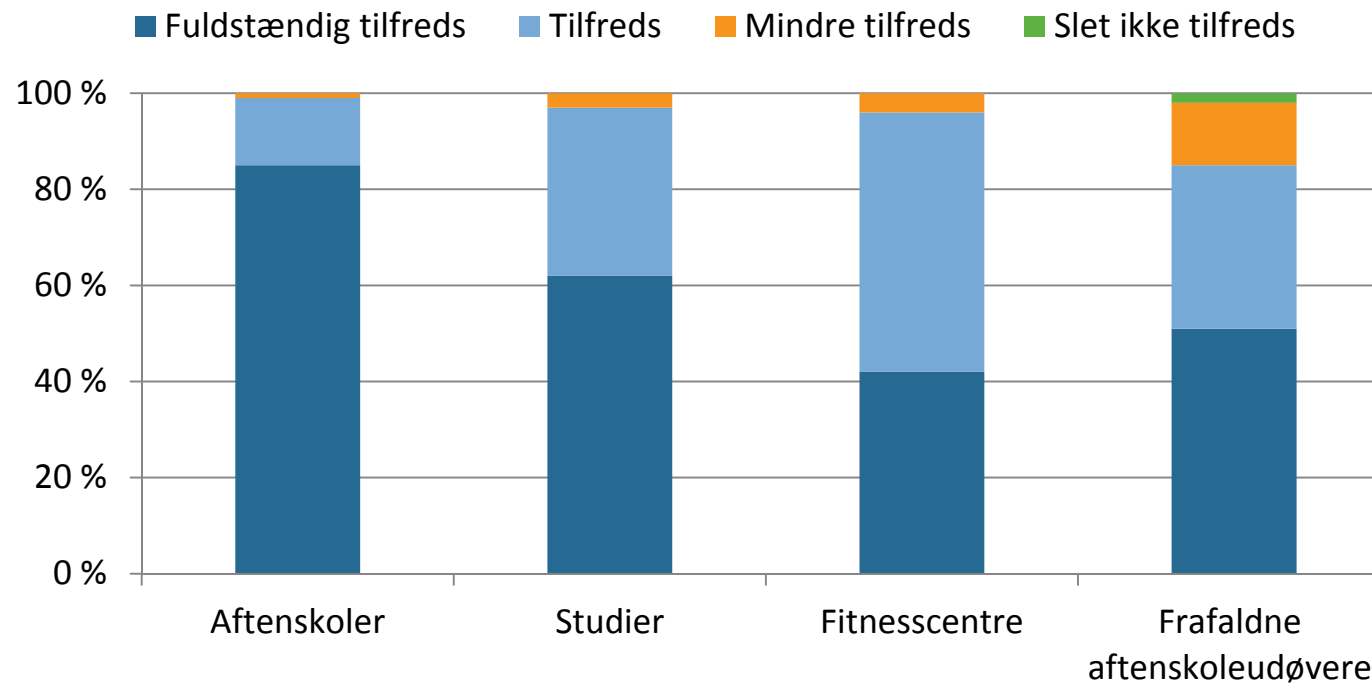
"Jeg er sgu egentlig rimelig social og udadvendt normalt, men når jeg har lavet yoga, så er jeg ret indadvendt (...) Og så vil jeg hellere mærke roen, være i tilstanden og nyde det. Jeg kan mærke på alle de andre derinde, sådan har de det også. De daffer lige så stille og roligt af. Og man tænker *"Kæft, hvor er de dog asociale"*, kunne man forestille sig, ikke? Men jeg tror bare, at de får en ro, som de nyder, og så er det ikke det bedste sted at finde nye venner."

"... Jeg synes faktisk, at det er rart. Jeg kan godt lide anonymiteten. Jeg er meget inde i mig selv, når jeg dyrker yoga. Jeg ville have det fint med bare at gå direkte ind i salen, rulle min måtte ud og være på den og i det rum, og så bare høre den stemme, der guider én. Lige så snart der skal være parøvelser, eller vi skal være i rundkreds i stedet for på rækker... Nej... Det er en helt anden ting, og det er ikke det, jeg dyrker yoga for."





YOGALÆREREN – SIN VÆGT VÆRD I GULD?

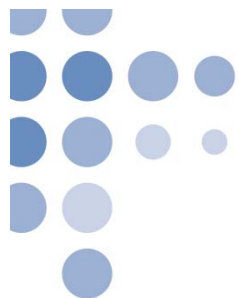




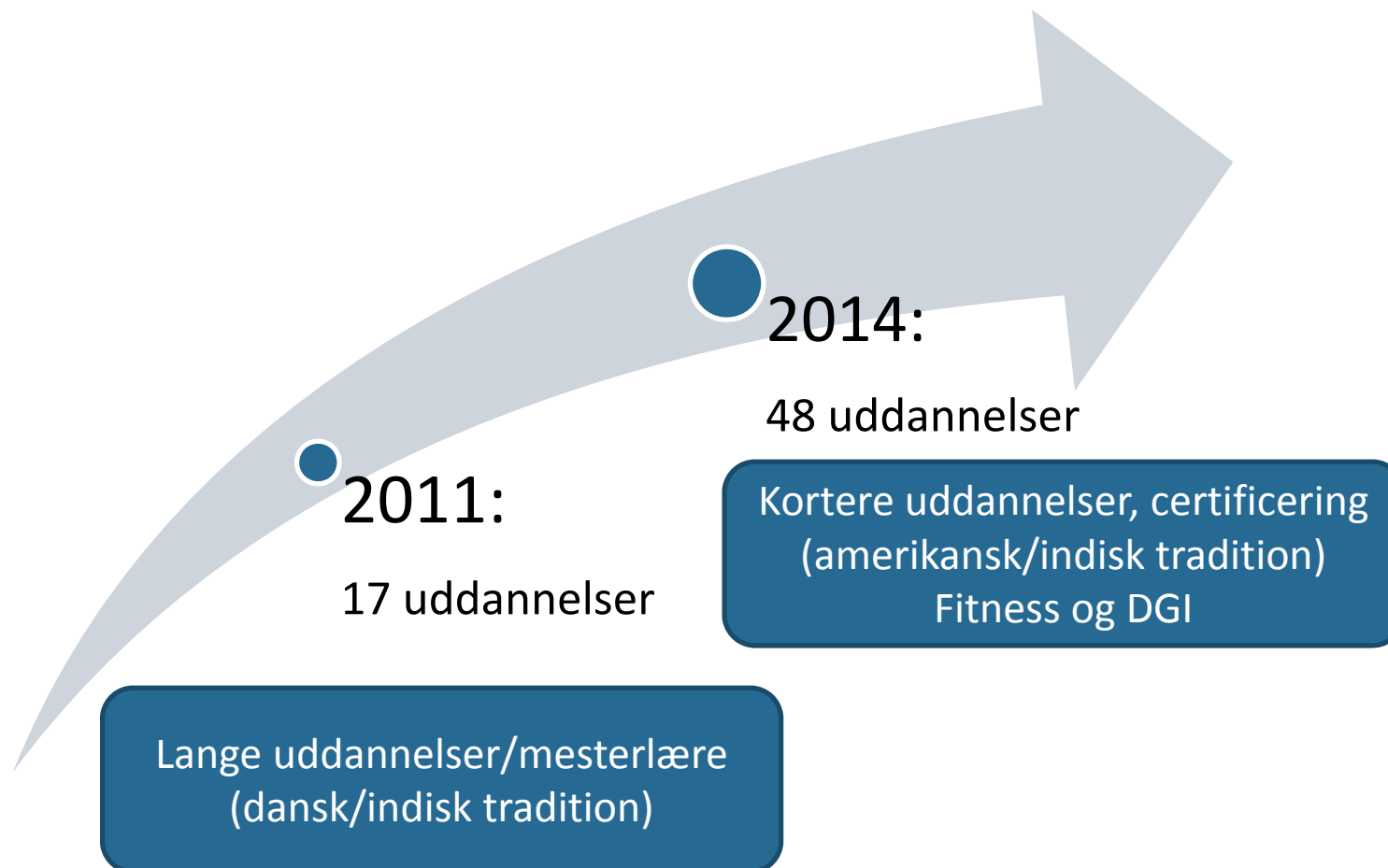
YOGALÆRERE AFSPEJLER YOGAUDBYDER:

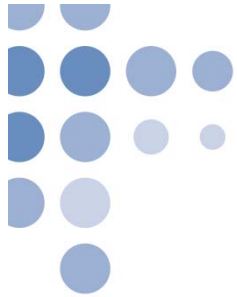
Aftenskoler	Yogastudie	Fitnesscenter
<ul style="list-style-type: none">• gennemsnit 57 år• lang yogalæreruddannelse (1-2 års varighed).• Mange hold• Lægger vægt de økonomiske forhold• Ønsker ofte de samme udøvere fra gang til gang.• Største andel (47 pct.) af lærerne har yogaundervisning som deres primære indtægt.	<ul style="list-style-type: none">• Gennemsnitligt 38 år,• Typisk flere yogauddannelser (på 200 timer eller derover) og flere arbejdssteder.• Det betyder mest for denne gruppe yogalærere, hvorvidt deres indsats bliver anerkendt af deres arbejdsgiver.• Det er også den gruppe, hvor det spirituelle aspekt af yogaen betyder mest.	<ul style="list-style-type: none">• Gennemsnitligt 39 år.• uddannet i fitnesscenterregi.• Færrest yogahold om ugen (5,3 hold i gennemsnit).• De mest flittige i forhold til at søge inspiration og viden om yoga i bøger og på nettet.• I størst omfang usikre på, om de underviser ved samme udbyder de kommende år.• For næsten 40 pct. af denne gruppe udgør yogaundervisningen ingen væsentlig del af deres indtægt.





YOGAUDDANNELSERNE I EKSPLOSIV VÆKST:





YOGA I KØBENHAVN – EN KORTLÆGNING:

- Yoga tiltrækker (stadig) primært veluddannede kvinder
- Yogaudbyderne deler (endnu) markedet
- Markante forskelle i ønsker og behov afhængig af yogaudbyder
- Mindre tilfredshed er potentielt = frafald
- Yoga handler om velvære – men især tre yogatyper er tydelige
- Store krav til yogalæreren – og de lever ofte op til det!
- Markante forskelle i yogalærerprofiler afhængig af udbyder
- Stor vækst på uddannelsesmarkedet – mellem 'snob'-yoga og 'pop'-yoga?





Vejen konference
24.-26.11. 2014
Maja Pilgaard



FRA GURU TIL GYMNASTIKSAL

Yogakulturen som markedsplads



Videncenter
for Folkeoplysning