

Pressemitteilung

Aktuelle Studie: Yoga und Meditation – feste Größen in deutscher Kultur und Geschäftswelt

Jede sechste Führungskraft und insgesamt fast dreizehn Millionen Deutsche praktizieren

Mainz, im Februar 2009 – Jeder fünfte Deutsche (19,7 Prozent) und jede sechste deutsche Führungskraft (16,7 Prozent) praktiziert Techniken wie Yoga oder Meditation – dies entspricht etwa dreizehn Millionen Bundesbürgern beziehungsweise mehr als 800.000 deutschen Unternehmern, leitenden Angestellten oder leitenden Beamten. So die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter 1.000 Frauen und Männern, die das Marktforschungsinstitut TNS Infratest am 05. und 06. Januar 2009 realisierte. Die Studie erfolgte im Auftrag des Unternehmens Innvestment, das sich als Anbieter von Intensiv-Retreats für leistungsorientierte Menschen zum Ziel gesetzt hat, die aktuelle Entwicklung von Interesse, Praxis und Motiven zum Thema Yoga und Meditation zu analysieren.

„Die Studienergebnisse bestätigen unser Konzept, Führungskräften die positiven Effekte von Yoga und Meditation zugänglich zu machen. Die Praxis dieser Techniken führt zu einer tiefen, kraftvollen Gelassenheit, welche eine ideale Basis für die Anforderungen eines leistungsorientierten Lebensstils bildet – gerade auch in Krisenzeiten. Daher wundert es uns nicht, dass von den deutschen Unternehmern, leitenden Angestellten und leitenden Beamten jeder vierte Praktizierende seine Praxis aktuell sogar intensiviert.“, kommentiert Oliver Kulter, Trainer und Inhaber von Innvestment, ein weiteres Ergebnis der Umfrage.

Weitere Studienresultate:

- **Männer versus Frauen** – obwohl bereits mehr als jeder siebte männliche Deutsche (12,8 Prozent) aktiv praktiziert, ist das Thema bei Frauen noch

dominanter: Jede vierte Deutsche (26,1 Prozent) übt sich aktiv in Yoga oder Meditation.

- **Alterssegmente** – bei 30- bis 39-Jährigen und Menschen ab 50 Jahre sind die meisten Praktizierenden zu finden. Mindestens jeder Fünfte ist aktiv, wobei die Menschen ab 50 Jahre die größte Zunahme (9 Prozent) und die ab 60 Jahre die größte Konstanz (18 Prozent) aufzeigen.
- **Hauptmotive** – Je vier von zehn Befragten nennen Stressabbau, positive gesundheitliche Auswirkungen sowie mental positive Effekte als besonders wichtige Gründe für ihr Interesse an Yoga oder Meditation.

Studiendownload und weitere Informationen unter

www.innervestment.com