



# DYOM

Danske yoga- og  
meditationslærere

Birgitte Gorm Hansen, formand, Cand.psych. (Ph.d.), Yogalærer.

Sundheds- og Ældreudvalget, 19. maj 2020

---

## Yogabranchen under coronakrisen

---

- Gruppe med lav indkomst, tæt på dagpengesatsen
- Juli/august er lavsæson
- Udendørs & online yoga er slået fejl
- Mange private yogaudbydere er nu lukningstruede
- Massiv migration til dagpengesystemet





## Den typiske yogalærer

- Soloselvstændige - arbejder på tværs af sektorer
- Kombinerer privat OG aftenskoleregi
- Kvindefag i vækst
- Selvskabte jobs over hele landet
- Beskæftigelse i landdistrikter





## Et typisk yogahold

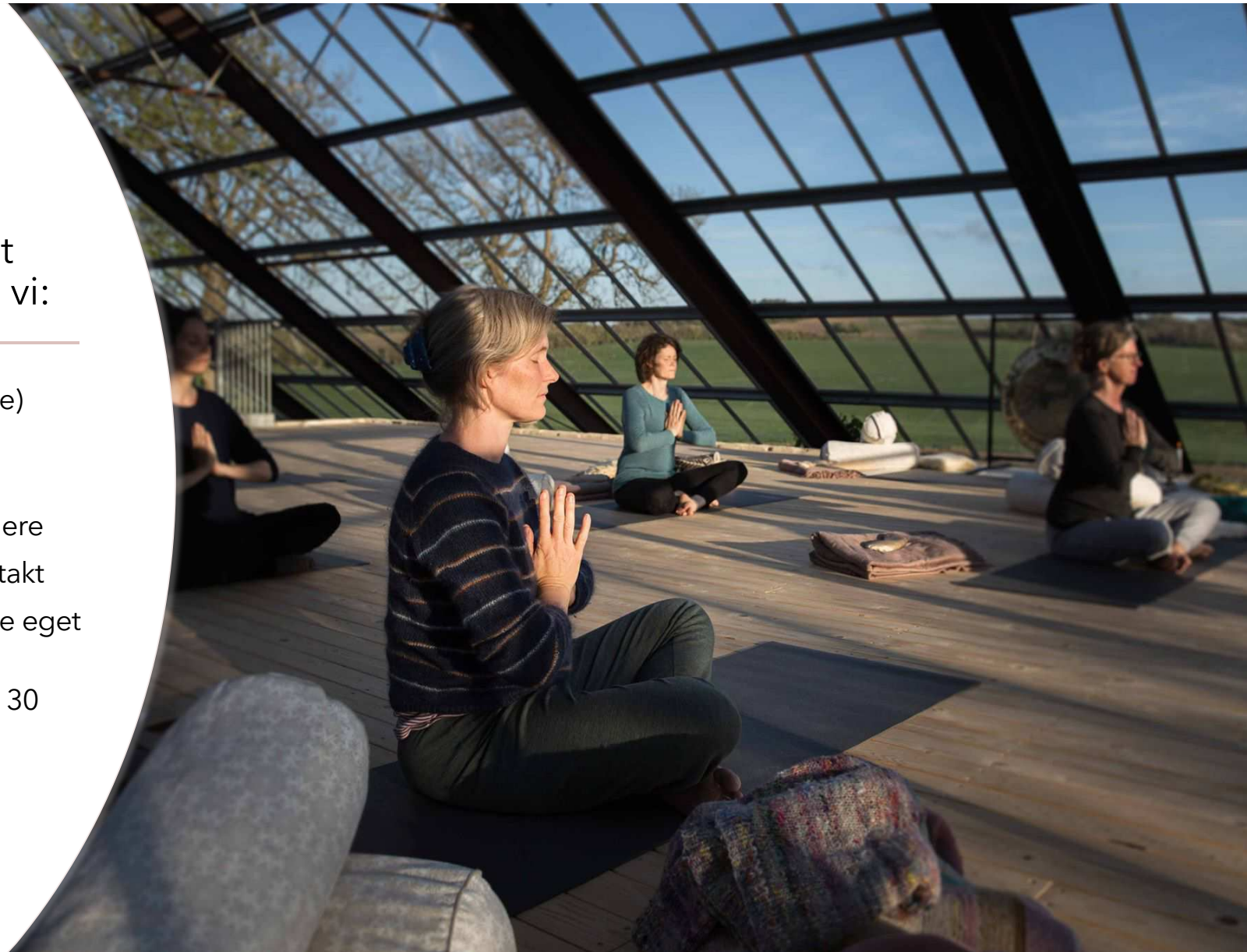
- Lav intensitet - ikke fitness
- Lav respiration - gennem næsen
- Registreret fremmøde
- Faste pladser
- Fast afstand fra næsetip til næsetip
- Kræver ingen fysisk kontakt
- Eget udstyr med hjemmefra
- Lavrisikogruppe - kvinder 25-50
- Indadvendt - ingen samtale
- Lindrer ved stress, angst & depression

---

## Det vil være sundhedsforsvarligt at åbne for yoga nu hvis vi:

---

- Udelader to (meget sjældne) åndedrætsøvelser
- Regulerer afstanden
- Regulerer antallet af deltagere
- Underviser uden fysisk kontakt
- Beder deltagere medbringe eget udstyr
- Lægger en buffertid ind på 30 minutter mellem hold
- Spritter af & rengør som på fysioterapiklinikkerne





# Hvad kan vi gøre?

- Med disse retningslinjer, hvad vil *ikke* være sundhedsforsvarligt at åbne nu?
- Hvordan forhindrer vi tusindvis af yogalærere i at ende på dagpenge hen over sommeren?