**Anusara Vinyasa:**

*Anusara*=„Folgen, Nachfolgen“ oder„ natürlicher Zustand

Der Amerikaner John Friend gründete diesen Yogastil. Anusara-Yoga vereint mehrere klassische Yoga-Wege: *Hatha Yoga*(Fokus Körper/Atmung), *Jnana Yoga*(Fokus Geist/Weisheit/Wissen), *Bhakti Yoga*(Fokus Spirituelle Hingabe).

Ziel ist eine harmonische, freudige, dem Herzen folgende Yogapraxis. Asanas (Körperhaltungen) werden mit viel Freude ausgeführt und finden ihren Ausdruck in der Zusammenwirkung von Geist und Seele. Yogaübende sollten die Liebe in ihrem Herzen finden und den universellen Fluss des Lebens erkennen