**Bikram Yoga**

Bikram Yoga ist eine Form von Hatha Yoga, die von Bikram Choudhury gegründet wurde.

Bei diesem relativ neuen Yoga Weg, wird in einem auf bis zu 38° erwärmten Raum eine körperliche sehr anspruchsvolle Abfolge von 24 Asanas und Atemübungen geübt. Die Wirkung ist durch schwitzen den Körper zu entgiften.