**Integraler Yoga**

Swami Satchidananda der Schüler von Swami Sivananda war, entwickelte diesen Yogaweg Ende der 60 Jahre. Er erkannte das das praktizieren von Yoga, vereint aus Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken der Ingegriff von Yoga ist. Die Entwicklung von geistiger und spiritueller Haltung ist das Hauptthema. Hierbei wird mehr Wert auf die geistige und spirituelle Haltung gelegt, als auf die exakte Ausführung der Asanas.