**Kripalu Yoga**

Dieser Yogastil wurde von Amrit Desai begründet und befasst sich mehr mit den Stärken und Schwächen eines jeden einzelnen. In diesem Yogastil werden die Schüler gefordert an diesen zu arbeiten. Grundlage sind die korrekte Ausführung der Asanas und die Koordination von Bewegung und Atem geübt. Ziel dieses Stils ist das bewusste, gleichmütige und distanzierte Gewahr sein der Prozesse die während des Praktizierens auftreten.