**Power Yoga**

Würde vom Amerikaner Byan Kest bin Schüler von Pattabhi Jois begründet. Dieser Yogastil ist eher ein dynamischer, kraftvoller anspruchsvoller, durch ein längeres Halten der Positionen geprägter, als spiritueller Yogastil. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Aufbau von Koordination, Bewegung Balance der auf dem Vinyasa Konzept basiert. Dies kommt eher einem Work-out ähnlich.