**Sivananda Yoga**

Entwickelt vom Yogameister Swami Sivananda Saraswati erhielt Swami Vishnu Devnnanda in der 50er Jahren die Unterweisung im Hatha Yoga, den er in den anschließenden Jahren zum Weltweit verbreitetsten Yogastile machte. Der Yogastil setzt sich auch dem Sonnengruß, der Rishikesh Reihe, und aus der Tiefenentspannung zusammen. Vor den Asanaspraxis werden Pranayamas (Atemübungen) durchgeführt.

Durch Zahlreiche Centren und Ashrams die er eröffnet hat.