



Literaturliste

Ein Großteil der Pflichtlektüre ist zu den üblichen Konditionen bei uns im Studio erhältlich.

Pflichtlektüre

Buchtitel	Autor
Lektüren für die Buchreporte	
Über Freiheit und Meditation	T.K.V. Desikachar
Yoga- Tradition und Erfahrung	T.K.V. Desikachar
Licht auf Yoga	BKS Iyengar
Patanjali: Das Yogasutra (Option 1)	R. Sriram
Patanjalis Yogasutra (Option 2)	Ralph Skuban
Psychologie des Yoga	Ralph Skuban
> Yogasutra: alternativ können auch andere Autoren erworben werden	
Für den Unterricht relevante Lektüren	
Shatkarma - Geheimnisse der Yoga-Reinigung	Alexander Kobs
Haben oder Sein	Erich Fromm
Hara: Die Erdmitte des Menschen	Karlfried Graf von Dürckheim
Yoga-Workouts Gestalten	Mark Stephens
3D Anatomie Teil I	Roy Long
3D Anatomie Teil II	Roy Long
Bhagavad-Gita	Jack Hawley (Autor), Peter Kobbe (Übers.)
Flow Yoga: Meditation in Bewegung	Beate Cuson
Vinyasa Flow Yoga	Beate Cuson
Hands On Yoga	Nadezhda Georgieva
Schlampen Yoga	Milena Moser
The Language of Yoga	Nicolai Bachmann
Yoga Workouts	Mark Stephens
Yoga Anatomie	Leslie Kaminoff
Einfach glücklich sein!	Pierre Franckh

Empfehlungen zur Pflichtlektüre

Die Pflichtlektüre soll bis zu einem Jahr nach der Ausbildung gelesen sein (siehe Buchreporte). Zum Einstieg empfehlen wir T.K.V. Desikachar, sowie Yoga Tradition und Erfahrung. „Licht auf Yoga“ von Iyengar hilft vor allem in den ersten Wochen bei der Aneignung der Anleitung der Asanapraxis..

Buchempfehlungen

Die Wurzeln des Yoga	Patanjali und Bettina Bäumer
Die Yoga Tradition	Georg Feuerstein
Yoga Weisheit des Patanjali für Menschen von Heute	Sukadev v. Bretz
Vom Haben zum Sein	Erich Fromm
Licht fürs Leben	BKS Iyengar
Der Körper des Menschen: Einführung in Bau und Funktion	Adolf Faller und Michael Schünke
Anatomie des Hatha Yoga	David Coulter
Yoga Anatomie	L. Kaminhoff
Der Weg des Yoga	BDY
Das Herz des Yoga	Max Strom
Herz-Yoga	Mark Whitwell
Yoga für den Mann	Patrick Broome
Yoga der Befreiung - Das Praxisbuch des JIVAMUKTI YOGA	David Life, Sharon Gannon
Alle sind erleuchtet	Kristin Rübesamen
Yoga und Gefühle	R. Sriram
Theorie und Praxis des Hatha Yoga	B. Tatzky und Anna Trökes
Yoga: The Spirit of Relational Yoga	Erich Schiffmann
Into the Heart: The Spirit of Relational Yoga	John Affee
Yoga: Mind, Body & Spirit	Donna Farhi
Living Yoga: A Comprehensive Guide	Georg Feuerstein
Yin Yoga	Paul Grilley
FLOW YOGA	Beate Cuson
Guiding Yoga's Light: Yoga Lessons for Yoga Teachers	Nancy Gerstein
Will Yoga and Meditation Really Change my Life? Personal Stories by 25 of North America's Leading Yoga Teachers	Stephen Cope
Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice	Sri Aurobindo
It's Here Now	Bhagavan Das
Search in Sacred India	Paul Brunton
Karma, Was es Wirklich Bedeutet	Paul Brunton
Das Große Praxisbuch für Einsteiger + Fortgeschrittene	Inge Schöps
The Key Poses of Hatha Yoga	Ray Long MD FRCSC + Chris Macivor
Licht auf Pranayama	O. W. Barth
The Yoga Matrix	Richard Freeman
Das weise Herz	Jack Kornfield (Arkana)
Yoga: Der Weg zu Gesundheit und Harmonie	ibenjar