

Literaturliste

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



Buchreporte

Pflichtlektüre - Teile dieser Bücher werden im Unterricht besprochen. Nach den 6 Monaten Ausbildung (contact-hours) wird über diese Bücher ein Buchreport geschrieben. Weitere Infos hierzu folgen in der Ausbildung.

Buchtitel	Autor
Über Freiheit und Meditation	T.K.V. Desikachar
Yoga- Tradition und Erfahrung	T.K.V. Desikachar
Licht auf Yoga	BKS Iyengar
Patanjalis Yogasutra*	Ralph Skuban
Psychologie des Yoga	Ralph Skuban
* Yogasutra: alternativ können auch andere Autoren erworben werden	

Unterrichtsliteratur

Pflichtlektüre - Diese Bücher werden während der Ausbildung verwendet.

Buchtitel	Autor
Shatkarma - Geheimnisse der Yoga-Reinigung	Alexander Kobs
Bhagavad-Gita	Jack Hawley (Autor), Peter Kobbe (Übers.)
Schlampen Yoga *	Milena Moser
Yoga - Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene	Inge Schöps
* Buchempfehlung vor Ausbildungsstart	

Anatomieliteratur

Buchempfehlungen - Vertiefung der Anatomie-Unterrichtsinhalte aus der Ausbildung. Möglichkeit zur Einsicht in die Bücher während des Anatomiewochenendes.

Buchtitel	Autor
3D Anatomie Teil I	Ray Long
3D Anatomie Teil II	Roy Long
Yoga Anatomie	Leslie Kaminoff
Yoga verstehen	Ann Swanson
Der Körper des Menschen	Adolf Faller, Michael Schünke
Anatomie des Hatha Yoga	David Coulter



Philosophieliteratur

Buchempfehlungen - Vertiefung der Philosophie-Unterrichtsinhalte aus der Ausbildung. Möglichkeit zur Einsicht in einige Bücher im Studio.

Haben oder Sein	Erich Fromm
Hara: Die Erdmitte des Menschen	Karlfried Graf von Dürckheim
Einfach glücklich sein!	Pierre Franckh
Yoga Weisheit des Patanjali für Menschen von Heute	Sukadev v. Bretz
Vom Haben zum Sein	Erich Fromm
Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice	Sri Aurobindo
The Yoga Matrix	Richard Freeman
Das weise Herz	Jack Kornfield (Arkana)

Literatur zu Asanas & Sequencing

Buchempfehlungen - Vertiefung der Unterrichtsinhalte zu Asanas, Sanskritnamen, Stundenabläufen. Möglichkeit zur Einsicht in einige Bücher im Studio.

FLOW YOGA	Beate Cuson
Yoga-Workouts Gestalten	Mark Stephens
Flow Yoga: Meditation in Bewegung	Beate Cuson
Vinyasa Flow Yoga	Beate Cuson
The Language of Yoga	Nicolai Bachmann

Weitere Literatur

Buchempfehlungen - Vertiefung der Unterrichtsinhalte zu weiteren Themen aus der Ausbildung. Möglichkeit zur Einsicht in einige Bücher im Studio.

Licht auf Pranayama	O. W. Barth
Der Weg des Yoga	BDY
Das Herz des Yoga	Max Strom
Herz-Yoga	Mark Whitwell
Hands On Yoga	Nadezhda Georgieva