

## **Bücherliste Teacher Training Vishnus Couch 2010**

### **BUCHREPORTE**

Buchreporte gehören zur Ausbildung. Insgesamt werden 5 Buchreporte und ein Bericht zu

einem vorgegebenen Thema zu Deinen Hausaufgaben gehören. Die Berichte sind zu bestimmten Terminen in deutscher Sprache fällig.

Ein REPORT/BERICHT umfasst:

- 1000 Wörter, 1 \_ Zeilen Abstand, Punktgröße 12, Schriftart: ARIAL

Ein Report/Bericht gibt entweder einen Überblick über das gesamte Buch oder setzt sich mit einem bestimmten Kapitel auseinander. Das kann als ganz persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema geschrieben werden.

### **PFLICHT-BÜCHER:**

- **Yoga, Tradition und Erfahrung.** Von T.K.V. Desikachar

Via Nova, ISBN: 3928632000

- **Patanjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung.**

Von R.Sriram, Theseus Verlag

- **Jivamukti-Yoga: Practices for Liberating Body and Soul** by Sharon Gannon,

David Life, Ballantine Books, ISBN: 0345442083

- **Asana/Pranayama/Mudra/Bandha** von Swami Satyananda Saraswati. Yoga

Publications Trust Verlag, ISBN: 81-86336-55-9

- **The Key Muscles of Hatha Yoga**

Ray Long MD FRCSC, [www.BandhaYoga.com](http://www.BandhaYoga.com), ISBN 0-9779614-1-9

### **EMPFOHLENE BÜCHER:**

- **Licht auf Yoga. Yoga Dipika. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha- Yoga.**

Von B.K.S. Iyengar, O.W. Barth Verlag

- **Über Freiheit und Meditation**, m. Audio-CD von Patanjali, T. K. V. Desikachar

Via Nova, ISBN: 3928632302

- **Licht auf Pranayama. (Pranayama Dipika). Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga.** Von B.K.S. Iyengar

O. W. Barth Bei Scherz, ISBN: 3502610614

- **Das Yogabuch. Die Geburt des Individuums** von Osho.

Osho Verlag, ISBN 3-933556-18-x

- **Probleme lösen mit Meditation.** Von Safi Nidiaye. Ullstein Verlag. ISBN 978-3-548-74204-5

- **Anatomie der Bewegung. Einführung in die Bewegungsanalyse.** von Blandine Calais-Germain, Eckart Stofft Fourier, ISBN: 392503773X

- **Bhagavad Gita. Das heilige Buch des Hinduismus** von Jack Hawley.

Arkana-Goldmann Verlag

- **Die Philosophie des Hatha Yoga.** von Pandit Usharbudh Arya

Verlag Ganzheitliches Leben, ISBN 3-932185-02-1

- **Kraftquelle Yoga. Das Praxisbuch des Viniyoga** von Gary Kraftsow. ViaNova Verlag.

- **Yogayogymnastik für Entspannung, Energie und Wohlbefinden.** Silva, Mira & Shyam Mehta. Christian Verlag.

- **Siddhartha.** von Hermann Hesse

Suhrkamp, ISBN: 351818802X

- **Autobiographie eines Yogi.** von Yogananda, Ursula von Mangoldt, Fritz Werle  
ISBN 0-87612-087-7

- **Yoga, Weg zur inneren Freiheit.** von Swami Satyananda Saraswati-  
Ananda Verlag, ISBN: 3-928831-10-0

**EMPFOHLENE BÜCHER IN ENGLISCHER SPRACHE:**

- **Hatha Yoga Pradipika** by Swami Muktibodhananda, Swami Muktibodhanada  
Bihar School of Yoga, ISBN: 81-85787-38-7

- **Yoga Mind Body & Spirit** by Donna Farhi. A Return to Wholeness. ISBN 0-8050-  
5970-9, Owl  
Books.

- **Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times** by Judith Lasater,  
Rodmell Press, ISBN: 0962713848

- **Yoga: The Iyengar Way** by Silva Mehta, Mira Mehta, Shyam Mehta  
Knopf, ISBN: 0679722874

- **Ashtanga Yoga, the practice Manual** by David Swenson  
ISBN 1-891252-08-9

- **Yoga Mala** by Sri K. Pattabhi Jois  
North Point Press, ISBN 0-866547-662-4

Im Laufe der Ausbildung werden wir Euch noch mehr Bücher empfehlen ! ☐