



## LITERATURLISTE TEACHER TRAINING VISHNUS COUCH 2017-2018

### PFLICHT BÜCHER

1. DESIKACHAR, T.K.V. (2005): Yoga, Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali. Petersberg: Via Nova Verlag
2. LONG, Ray (2010): Yoga Anatomie 3D. Band 1: Die wichtigsten Muskeln. München: riva
3. SCHÖPS, Inge (2008): Yoga. Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene. Bath: Parragon Books Ltd.
4. SRIRAM, R.(2009): Patanjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. (2., Aufl.). Bielefeld: Theseus

### EMPFOHLENE BÜCHER

B.K.S. Iyengar (2010): Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha Yoga. O.W. Barth Verlag.

B.K.S. Iyengar (2012): Licht auf Pranayama. Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga. O.W. Barth Verlag.

CALAIS-GERMAIN, Blandine (2015): Anatomie der Bewegung: Technik und Funktion des Körpers. Einführung in die Bewegungsanalyse. 6. Auflage. Wiesbaden: marixerlag

DESIKACHAR, T. K. V. (2006): Über Freiheit und Meditation m. CD. Das Yoga Sutra des Patanjali. Eine Einführung. Via Nova Verlag.

GANNON, Sharon & LIFE, David (2010): Yoga der Befreiung. Das Praxisbuch des Jivamukti Yoga mit einem Vorwort von Sting, (2.Aufl.), Petersberg: ViaNova

HAWLEY, Jack (Hrgs.)(2002): Bhagavad Gita. Der Gesang Gottes. Eine zeitgemäße Version für westliche Leser. München: Goldmann

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy (2013): Yoga – Anatomie. Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken. (Erweiterte und Überarbeitete Auflage). München: Riva

KORNFIELD, Jack (2007). Meditation für Anfänger. CD mit 6 geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden (17. Auflage). München: Arkana

KRAFTSOW; Gary (2007): Kraftquelle Yoga. Das Praxisbuch des Viniyoga (3. Aufl.). Petersberg: ViaNova



NIDIAYE, Safi (2007): Probleme lösen mit Meditation: Selbsthilfe für den Alltag. Berlin: Allegria.

OSHO (2010): Das Yogabuch. Die Geburt des Individuums. (3., überarb. Aufl.). Köln: Innenwelt Verlag.

PARAMAHANSA, Yogananda (1998): Autobiographie eines Yogi. Los Angeles, Kalifornien: Self Realization Fellowship.

#### EMPFOHLENE BÜCHER IN ENGLISCHER SPRACHE

FARHI, Donna (2001): Yoga Mind Body & Spirit. A Return to Wholeness. Newleaf Verlag

LASATER, Judith (2011): Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times. Rodmell Press.