



Lord Vishnus Couch

## LITERATURLISTE TEACHER TRAINING LORD VISHNUS COUCH

### PFLICHTBÜCHER

1. BONGARTZ, Nicole (2022): Yoga Sequencing. Dein Arbeitsbuch für einen kreativen Unterricht. Bielefeld: Theseus Verlag
2. BRAND, Maren & LOBE, Christina (2018): Yoga lehren. Die sieben Schlüssel für einen guten Yogaunterricht. Theseus Verlag
3. DESIKACHAR, T.K.V. (2005): Yoga, Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali. Petersberg: Via Nova Verlag
4. SRIRAM, R.(2009): Patanjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. (2.,Aufl.). Bielefeld: Theseus Verlag

### EMPFOHLENE BÜCHER

- SWANSON, Ann (2019): Yoga verstehen. Die Anatomie der Yogahaltungen. München: Dorling Kindersley
- LONG, Ray (2010): Yoga Anatomie 3D. Band 1: Die wichtigsten Muskeln. München: riva
- 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
- 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
- KORNFELD, Jack (2007). Meditation für Anfänger. CD mit 6 geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden (17. Auflage). München: Arkana



*Lord Vishnu's couch*

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

SCHÖPS, Inge (2008): Yoga. Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene. Bath: Parragon Books Ltd.

SKUBAN, Ralph (2011): Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben. München: Arkana

## 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