



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. Bielefeld: Theseus Verlag
5. SWANSON, Ann (2019): Yoga verstehen. Die Anatomie der Yogahaltungen. München: Dorling Kindersley

EMPFOHLENE BÜCHER

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

GEORGIEVA, Nadezhda (2018): Ausrichtung in der Yoga Asana. Synergia Verlag.

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

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

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



Lord Vishnu's couch

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

NESTOR, James (2021) : Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens I Über das richtige Atmen und Atemtechniken. Piper

GURMUKH (2018): Die 8 Gaben des Menschen. Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga. Theseus Verlag

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

OSHO (2010): Das Yogabuch. Die Geburt des Individuums. Köln: Innenwelt Verlag

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

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

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