

LITERATURLISTE

YOGALIFE 300 Stunden Aufbauausbildung
September 2021 bis Oktober 2022



PFLICHTLEKTÜRE

. **Pātañjalayogasutram – Der Yogaleitfaden des Patañjali**

Reinhard Palm (Herausgeber, Übersetzer) | Reclam Taschenbuch | Deutsch

. **Die Bhagavad Gita: Die Quelle der indischen Spiritualität**

Eknath Easwaran | Goldmann Verlag | Deutsch

. **Yoga Anatomie – Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken**

Leslie Kaminoff | Riva Verlag | Deutsch

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

B.K.S. Iyengar | Nikol | Deutsch

EMPFOHLENE LEKTÜRE

Vorbereitung für TeilnehmerInnen, die ihre Grundausbildung nicht bei YOGALIFE absolviert haben

. **Trail Guide Bewegung und Biomechanik**

Andrew Biel, Bernard C. Kolster | KVM – Der Medizin Verlag | Deutsch

WEITERFÜHRENDE LEKTÜRE

. **Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition**

Christopher D. Wallis | Mattamayura Press | Englisch

. **Yoga Resource Practice Manual**

Darren Rhodes | Tirtha Studios | Englisch

. **Yoga Body – The Origins of Modern Posture Practice**

Mark Singleton | Oxford University Press | Englisch

LITERATURLISTE

YOGALIFE 300 Stunden Aufbauausbildung
September 2021 bis Oktober 2022



WEITERFÜHRENDE LEKTÜRE

. **Yoga Deconstructed – Movement science principles for teaching**

Trina Altman | Handspring Publishing Limited | Englisch

. **The Yoga of Breath: A Step-by-Step Guide to Pranayama**

Richard Rosen | Shambhala | Englisch

. **Woyo – Workout Yoga: Das moderne Yoga-Training**

Sonja Söder | Copress | Deutsch