

Literaturempfehlungen

200h Element Yogalehrer:innen Ausbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Praxis

Yoga – mit Kraft und Anmut leben.* – Barbra Noh

Yoga Resource Photo Book – Dharren Rhodes

Yogameditation – Anna Troekes

Philosophie

Bhagavad Gita – Jack Hawley

Freiheit und Meditation (Yoga Sutra) – T.K.V. Desikachar

Vijnana Bhairava Tantra – Bettina Bäumer

Lebensräder** – Anodea Judith

Ayurveda – Handbuch der Energietypen. – Jutta Mattausch

Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. – Vivian Dittmar

Anatomie

Yoga–Anatomie 3D: Band 1: Die wichtigsten Muskeln.* – Ray Long

Yoga–Anatomie 3D: Band 2: Die Haltungen. – Ray Long

Yoga–Anatomie – Leslie Kaminoff

Schmökern

Eintauchen in die absolute Liebe (Autobiographie) – Daniel Odier

Swami Lakshmanjoo (Biographie) – John Hughes

Eat, pray, love (Buch!) – Elizabeth Gilbert

*Pflichtlektüre

** Dieses Buch ist vergriffen,
wir stellen es Dir aber gern
zur Verfügung