

Literaturempfehlungen

100h Element Advanced Alignment Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Basis

Bewegung liegt in deiner DNA* – Katy Bowman

Deutschland hat Rücken* – Liebscher-Bracht

The Science of Yoga* – William J. Broad

YogAlign (Kopien)* – Michaelle Edwards

Natural Posture for pain free living (Auszüge: Wheels, Core)* – Kathleen Porter

Werde ein geschmeidiger Leopard (Kopie: Prinzipien)* – Kelly Starrett

Yoga-Üben in Schritten – Helga Pfretzschner

Yoga Resource Practice Manual – Darren Rhodes

Erde

Anatomy Trains: Myofasziale Leitbahnen – Thomas W. Myers

Born to walk – den natürlichen Gang neu entdecken – Mary Bond

Bewegung liegt in deiner DNA – Katy Bowman

Natural Movement: Zurück zur natürlichen Bewegung – Erwan Le Corre

YogAlign (Kopien) – Michaelle Edwards

Starker Rücken – Eric Goodman

True to form – Eric Goodman

Yoga for healthy Knees – Sandy Blaine

Faszien-Fitness – erweiterte & überarbeitete Ausgabe – Robert Schleip

Werde ein geschmeidiger Leopard (Kopie: Prinzipien) – Kelly Starrett

Wasser

Starker Rücken – Eric Goodman

Natural Posture for pain free living (Auszug: Wheels) – Kathleen Porter

Nie wieder Rückenschmerzen – Esther Gokhale

*Pflichtlektüre

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

Literaturempfehlungen

100h Element Advanced Alignment Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Feuer

Natural Posture for pain free living (Auszug: Core) – Kathleen Porter

YogAlign (Kopie: Core) – Michaelle Edwards

Werde ein geschmeidiger Leopard (Kopie: Prinzipien)– Kelly Starrett

Starker Rücken – Eric Goodman

Nie wieder Rückenschmerzen – Esther Gokhale

Luft

Natural Posture for pain free living (Auszug: Wheels) – Kathleen Porter

Nie wieder Rückenschmerzen – Esther Gokhale

True to form – Eric Goodman

YogAlign (Kopie: Spine) – Michaelle Edwards

Raum

Yoga, die Geheimnisse liegen in der reduzierten Atmung – Artour Rakhimov

Regeneration: Jeden Tag erholt, ausgeschlafen... – Lutz Graumann

Der Pranayama-Effekt in der Trauma-Arbeit – Dietmar Mitzinger

*Pflichtlektüre

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