

Literaturempfehlungen

100h Element Personal Yoga Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Basis

**Eastern Body, Western Mind:
Psychology and the Chakra System As a Path to the Self*** – Anodea Judith

Ergänzend
I

Das große Buch vom Yoga – Anna Trökes

Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

Yoga – Tradition und Erfahrung.

Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali – T. K. V. Desikar

Insight Yoga* – Sarah Powers

Das große Yin-Yoga-Buch – Berne Clark

Faszien-Fitness – erweiterte & überarbeitete Ausgabe – Robert Schleip

Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien – Stefanie Arend

Ergänzend
II

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

Bewegung liegt in deiner DNA – Katy Bowman

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

Natural Movement: Zurück zur natürlichen Bewegung – Erwan Le Corre

YogAlign (Kopien) – Michaelle Edwards

True to form – Eric Goodman