

Literaturempfehlungen

100h Element Vinyasa Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Basis

Power-Yoga: Wie Sie mit östlicher Yoga-Technik und westlichem Fitness-Denken Körper und Geist trainieren* – Beryl Bender-Birch

Herz-Yoga – Die heilende Kraft inniger Verbindung* – Mark Whitwell

Yoga der Befreiung –

Das Praxisbuch des JIVAMUKTI YOGA* – David Life und Sharon Gannon

Gurus of Modern Yoga – Mark Singleton & Ellen Goldberg

Der Yoga der höchsten Identität:

Die Shiva-Sutras von Vasugupta* – Jaideva Singh & Gabriele Schindler

The Art of Vinyasa: Awakening Body and Mind through the Practice of Ashtanga Yoga – Richard Freeman und Mary Taylor

The Art of Yoga – David Life & Sharon Gannon

**Yoga. Gesundheit von Körper und Geist:
Leben und Lehren Krishnamacharyas** – T. K. V. Desikachar

Astanga Yoga Praxiskarte – Erste Serie – Dr. Ronald Steiner

**Yoga Mala: The Original Teachings of Ashtanga
Yoga Master Sri K. Pattabhi Jois** – Sri K. Pattabhi Jois

Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice – Mark Singleton

**21st Century Yoga: Culture, Politics,
and Practice** – Carol Horton & Roseanne Harvey

Siva Sutras the supreme awakening – Swami Lakshmanjoo

Mantra

StarkerJapa Yoga – Theorie und Praxis der Mantras – Swami Sivananda

Das Mantra Buch – Zauberworte für alle Lebenslagen – Eknath Easwaran

Magazin

Namarupa Herbst 2004**