

Literaturempfehlungen

100h Element Yin Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

YIN

Insight Yoga* – Sarah Powers

Das große Yin-Yoga-Buch – Berne Clark

Gesund-
heitslehre

Das große Buch der chinesischen Medizin – Ted J. Kaptchuk

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

Kohärentes Atmen: Atmung und Herz im Gleichklang – Wilfried Ehrmann

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

Stressbewältigung und Burnoutprävention – Ingrid Strobel

Faszien-Fitness – erweiterte & überarbeitete Ausgabe* – Robert Schleip

Taoismus

Ändere deine Gedanken – und dein Leben ändert sich* – Wayne W. Dyer

Wu Wei: Die Lebenskunst des Tao – Theo Fischer

Das Buch der Geheimnisse* – Osho

*Pflichtlektüre

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