

# 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\*\*

\*Pflichtlektüre

\*\*Ansichtsexemplar  
im Studio