

# Literaturempfehlungen

## 100h Element Advanced Alignment Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

### Basis

**Bewegung liegt in deiner DNA\*** – Katy Bowman

**Deutschland hat Rücken\* (Kopien)** – Liebscher-Bracht

**The Science of Yoga\* (Kopien)** – William J. Broad

**YogAlign (Kopien)\*** – Michaëlle 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 Pfretschner

**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)** – Michaëlle 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

# 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