



Literaturverzeichnis Yoga Teacher Training 2011 – 2013

→ Sämtliche Bücher können via BodyMindSpirit bezogen werden. Bitte Buchbestellung an: kontakt@chiyoga.ch

Pflichtliteratur

Philosophie / Quellentexte

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Ruediger Dahlke	Goldmann	Die Schicksalsgesetze	ISBN 3-442-33856-6	Bitte vor Ausbildungsbeginn lesen.
Eckard Wolz-Gottwald	Via Nova	Yoga-Philosophie-Atlas	ISBN 3-936486-04-2	Reinschnuppern vor der Ausbildung empfehlenswert. Nach den Ausbildungsmodulen die entsprechenden Kapitel lesen.
Wilfried Huchzermeyer	W. Huchzermeyer	Das Yoga-Lexikon	ISBN 3-931172-28-2	
Berufsverband Deutscher Yogalehrer	Via Nova	Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lernende	ISBN 3-928632-02-7	
Mathias Tietke	Theseus Verlag	Der Stammbaum des Yoga	ISBN 3-89620-199-9	
Wilfried Huchzermeyer	W. Huchzermeyer	Die heiligen Schriften Indiens	ISBN 3-931172-22-8	
T. K. V. Desikachar	Via Nova	Über Freiheit und Meditation Das Sûtra des Patañjali: Eine Einführung	ISBN 3-92863-230-2	Eines dieser drei Bücher auswählen. Kapitel 1 bis Ende Februar 2012 lesen, Kapitel 2 bis Ende April 2012
Patañjali, Kommentar von P.Y. Deshpande	O.W. Barth	Patañjali - Die Wurzeln des Yoga	ISBN 3-502-61116-5	
Patañjali, Kommentar von R. Sriram	Thesus	Das Yogasutra	ISBN 3-89620-292-8	
A. Trökes, B. Glet	Eigenverlag	Hatha-Yoga-Pradipika Eine Abhandlung über den Hatha Yoga		Bis Ende Juni 2012 lesen.
Anna Trökes	BDY	Pranayama	ISBN 3-9229-900-10	Bis Ende August 2012 lesen. Bezug über kontakt@chiyoga.ch
Françoise Guillot Helga Baureis	Aurum	Yin und Yang in Harmonie	ISBN 3-591-08426-3	Bis Ende Dezember 2012 lesen.
Eckard Wolz-Gottwald	Academia	Die drei kleinen Upaniṣaden	ISBN 3-89665-429-8	Nach den Ausbildungsmodulen die entsprechenden Kapitel lesen.

Asanas-Praxis

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Lucia Nirmala Schmidt	Lotos	Chi Yoga - Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele	ISBN 3-7787-8185-5	Bitte vor Ausbildungsbeginn lesen!
Tatzky/Trökes/Pinter-Neise	Via Nova	Theorie und Praxis des Hatha Yoga	ISBN 3-928632-15-9	Reinschnuppern vor der Ausbildung empfehlenswert. Nach den Ausbildungsmodulen die entsprechenden Kapitel lesen.
Swami Satyananda Saraswati	Yoga Publications Trust	Asana Pranayama Mudra Bandha	ISBN 81-86336-55-9	Nach den Ausbildungsmodulen die entsprechenden Kapitel lesen.

Anatomie

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
O. Diesbergen, M. Latscha, Ph. Merz, R. Vögtli, H. Bolliger	Klett und Balmer	Fit in Anatomie und Physiologie	ISBN 3-264-95002-2	Bis Ende Oktober 2011 lesen.
Leslie Kaminoff	Kaminoff	Yoga Anatomie	ISBN 3-936994-79-X	Nach den Ausbildungsmodulen die entsprechenden Kapitel lesen.
Liana Simmel	Henschel	Tanzmedizin in der Praxis	ISBN 3-89487-596-1	Nach den Ausbildungsmodulen die entsprechenden Kapitel lesen.

Mantras

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Gertrud Hirschi	Goldmann	Mantra Praxis	ISBN 3-442-33758-5	Bis Ende Dezember 2011 lesen.

Meditation / Atmung

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Anna Trökes	Theseus	Yogameditation	ISBN 3-8962-0227-8	Bis Ende Dezember 2012 lesen.
Swami Rama	Schirner	Die Wissenschaft vom Atem - eine praktische Einführung in Pranayama	ISBN 3-89767-474-2	Bis Ende Februar 2012 lesen.

→ → Mit den oben aufgeführten Büchern wird während der Ausbildung gearbeitet, sowohl in den Nahphasen als auch beim Selbststudium zu Hause.

Ergänzende Literatur

Philosophie / Schriften

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Georg Feuerstein	YogaVerlag	Die Yoga Tradition	ISBN 3-935001-6-9	sehr empfohlen
Paramahansa Yogananda		Der Yoga der Bhagavad-Gita	ISBN 0-87612-034-7	sehr empfohlen
Anna Trökes	Theseus	Yoga - Was Sie schon immer wissen wollten	ISBN 3-89620-267-7	sehr empfohlen
Christine Li Ulja Krautwald	Knaur	Der Weg der Kaiserin	ISBN 3-426-77611-1	sehr empfohlen
Ruediger Dahlke	Knaur	Von der Weisheit unseres Körpers	ISBN 3-426-66682-0	sehr empfohlen
Eknath Easwaran	Goldmann Arkana	Die Upanischaden	ISBN 3-442-21826-4	
T.K.V. Desikachar	Via Nova	Yoga, Tradition und Erfahrung	ISBN 3-928632000	
T.K.V. Desikachar	Theseus	Yoga, Gesundheit von Körper und Geist	ISBN 3-89620-284-7	
R.Sriram	Theseus	Yoga. Neun Schritte in die Freiheit. Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein	ISBN 3-89620-168-9	
Pandit Usharbudh	Arya Verlag Ganzheitliches Leben	Die Philosophie des Hatha Yoga	ISBN 3-932185-02-1	
Swami Vishnudevananda	J. Kamphausen Verlag	Das grosse illustrierte Yogabuch	ISBN 3-89901183X	
B.K.S. Iyengar	O.W. Barth	Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga	ISBN 3-502611661	
B.K.S. Iyengar	O. W. Barth bei Scherz	Licht auf Pranayama. Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga	ISBN 3-502610614	
Ram Dass	Sadhana Verlag	Sei jetzt hier	ISBN 3-9226-1000-5	
Swami Satyananda	Saraswati-Ananda Verlag	Yoga, Weg zur inneren Freiheit	ISBN 3-928831-10-0	
Osho	Osho Verlag	Das Yogabuch. Die Geburt des Individuums	ISBN 3-933556-18-X	
Anna Trökes	Klett	Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem, Handbuch	ISBN 3-12-939874-0	
Masaru Emoto	KOHA	Die Botschaft des Wassers	ISBN 3-929-51221-1	

Asanas-Praxis

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Kalashatra Govinda	Goldmann-Arkana	Chakra Praxisbuch	ISBN 3-442-21-758-X	sehr empfohlen
Anna Trökes	Gräfe und Unzer	Yoga für Rücken, Schulter und Nacken	ISBN 3-8338-0108-5	sehr empfohlen
Anna Trökes	Gräfe und Unzer	Yoga zum Entspannen	ISBN 3-7742-7204-2	sehr empfohlen
Anna Trökes	Gräfe und Unzer	Yoga Kraft für die Seele	ISBN 3-7742-6674-3	sehr empfohlen
Anna Trökes	Gräfe und Unzer	Yoga - mehr Energie und Ruhe	ISBN 3-7742-4787-0	sehr empfohlen
Anna Trökes	Gräfe und Unzer	Power durch Yoga	ISBN 3-7742-4807-9	sehr empfohlen
Anna Trökes	Gräfe und Unzer	Das grosse Yoga Buch	ISBN 3-7742-1795-5	sehr empfohlen
Yogi Dhirananda (S.K. Ghosh)	Kriya Verlag	Yogamrita	ISBN 3-9522816-0-3	empfohlen
Ute Witt/Barbara Noh	BLV	Yoga - das Übungsbuch Körper und Seele im Einklang	ISBN 3-405-16726-4	
Sivananda Yoga Zentrum	Gräfe und Unzer	Yoga	ISBN 3-7742-6200-4	

Anatomie

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Wynn Kapit, Lawrence M. Elson	Arcis-Verlag	Anatomie – Malatlas	ISBN 3-9075-080-X	
Dr. med. Nicole Menche	Urban & Fischer	Biologie, Anatomie, Physiologie	ISBN 3-437-26800-7	
M. Schünke, E. Eschulte, U. Schumacher	Thieme	Prometheus - Lernatlas Anatomie	ISBN 3-13-139521-4	
Frank H. Netter	Thieme	Atlas der Anatomie des Menschen	ISBN 3-13-109022-7	
H.D. Coulter	Yoga Verlag	Anatomie des Hatha Yoga	ISBN 3-935001-11-8	

Mantras

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Jan Ostrau	Lüchow	Mantras – Heilige Laute der Kraft	ISBN 978-3363030792	nur noch erhältlich über Buchantiquariat

Mudras

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Acharya Keshav Dev	Via Nova	Die Heilkraft der Mudras	ISBN 3-936486-78-6	
G. Hirschi	Bauer	Mudras – Yoga mit dem kleinen Finger	ISBN 3-7626-0567-X	

Meditation / Atmung

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Ruediger Dahlke	Hugendubel	Reisen nach Innen	ISBN 3-548-74175-4	sehr empfohlen
Milton H. Erickson	Junfermann	Praxistraining „Hypnotische Sprachmuster“	ISBN 3-87387-589-6	sehr empfohlen
Anna Trökes Margarete Seyd	Aurum	Yoga und Atemtypen	ISBN 3-8901-155-5	sehr empfohlen
Ruediger Dahlke Andreas Neumann	Integral	Die wunderbare Heilkraft des Atmens	ISBN 3-778790676	
David Fontana	Kreuz, Stuttgart	Das Leben atmen	ISBN 3-7831-2362-3	
Christian Hagena	Haug	Terlusologie: Durch typgerechtes Atem zu mehr Körpergefühl und Gesundheit	ISBN 3-8304-2088-9	
Romeo Alavi Kia / Renate Schulze-Schindler	Aurum	Sonne, Mond und Stimme	ISBN-3-89901-349-2	

Meditation / Gehirnforschung

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
W. Singer / M. Ricard	Suhrkamp	Hirnforschung & Meditation	ISBN 3-518-26004-9	
G. Hüther	Vadenhoeck und Ruprecht	Die Macht der inneren Bilder	ISBN 3-525-46213-1	
S. Begley	Goldmann	Neue Gedanken – neues Gehirn	ISBN 3-442-33738-0	
L. McTaggart	VAK Verlags GmbH	Intention - Mit Gedankenkraft die Welt verändern	ISBN 3-86731-009-2	
B. Lipton	Koha-Verlags GmbH	Intelligente Zellen Wie Erfahrungen unsere Gene steuern	ISBN 3-936862-88-5	
M. Storch / B. Cantieni G. Hüther / W. Tschacher	Huber Hans	Embodiment Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen	ISBN 3-456-84323-2	

Chinesische Medizin

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Pamela Ferguson	Trias	Lebensfreude & Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente	ISBN 3-89373-482-1	sehr empfohlen
Backheuer	Trias	Gesund und vital mit DO-IN	ISBN 3-89373-551-8	sehr empfohlen
R. Svoboda, A. Lade	O.W. Barth	Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin	ISBN 3-502-61076-2	sehr empfohlen
Mantak Chia	Ansata	Tao Yoga	ISBN 3-7157-0076-9	
Waltraud Riegger-Krause	Südwest	Jin Shin Jyutsu - Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände	ISBN 3-5170-6820-9	
Jürgen Woldt, Renate Suchy	Schirner Verlag	Bewegung mit den 5 Elementen	ISBN 3-89767-080-1	

Romane / Gedichte

Autor	Verlag	Titel	ISBN	Vermerk
Anna Trökes	Theseus	Wie der Yoga zu den Menschen kam	ISBN 389620324X	sehr empfohlen
Doug Boyd	Droemer Knauer	Swami Rama – Erfahrungen mit den heiligen Männern Indiens	ISBN 3-426-04140-5	
Milena Moser	Blessing	Schlampenyoga	ISBN 3-89667278-9	
Hermann Hesse	Suhrkamp	Siddhartha	ISBN 3-518-18802-X	
Ursula von Mangoldt Fritz Werle	Yogananda (Paramanansa Yogananda)	Autobiographie eines Yogi	ISBN 0-87612-087-7	