

Literaturliste

Pranayama Teacher Training YA300+

*: Bei den mit einem *versehenen Büchern kann jeweils eines davon ausgewählt werden.

1): Inhalte dieser Bücher werden bei der Ausbildung vorausgesetzt. Bitte vorab Inhalte verinnerlichen.

2): Diese Bücher bitte vor der Ausbildung lesen

Pflichtliteratur

Autorin	Titel	ISBN	Vermerk
Lucia Nirmala Schmidt	Atmen – jetzt!	978-3-485-01435-9	2)
Anna Trökes	Pranayama - Studienbegleitheft	3-9229-900-10	
A. Trökes & M. Seyd	Yoga und Atemtypen	978-3-95883-017-2	
Swami Rama	Die Wissenschaft vom Atem – eine praktische Einführung in Pranayama	3-89767-474-2	1) evtl. vergriffen
R. Dahlke & A. Neumann	Die Wunderbare Heilkraft des Atmens	978-3-453-70125-0	
A. Trökes, B. Glet	Hatha-Yoga-Pradipika - Eine Abhandlung über den Hatha Yoga		1)
Alexander Kobs	Shatkarma	978-3-89385-477-6	
Lucia Nirmala Schmidt	DetoxYoga	978-3-485-02810-3	
Lucia Nirmala Schmidt	FaszienYoga	978-3-485-02850-9	
Anna Trökes	Die kleine Yoga-Philosophie	978-3-426-29205-1	2)
T. K. V. Desikachar	Über Freiheit und Meditation. Das Sûtra des Patanjali	978-3-928632-30-0	* 1)
P.Y. Deshpande	Patanjali - Die Wurzeln des Yoga	978-3-426-29122-1	* 1)
R. Sriram	Das Yogasutra	978-3-89901-241-5	* 1)
Eckard Woltz Gottwald	Das Yogasutra im Alltag leben	978-3-86616-304-1	
Ralph Skuban	Patanjalis Yogasutra	978-3-442-34107-8	* 1)
Ralph Skuban	Pranayama	978-3-894-27793-2	
Paramahansa Yogananda	Der Yoga der Bhagavad-Gita	978-0-87612-034-7	
Eknath Easwaran	Die Upanischaden	978-3-442-21826-4	

Eckard Wolz-Gottwald	Yoga-Philosophie-Atlas	978-3-936486-04-9	
Bettina Bäumer	Vijnana Bhairava – Göttliches Bewusstsein	978-3-458-72006-5	
Daniel Odier	Tantra Yoga	978-3-95883-167-4	
Anna Elisabeth Röcker	Meditation für alle	978-3-86374-230-0	
I. Dalmann & M. Soder	Warum Yoga - Über Praxis, Konzepte und Hintergründe	978-3-9809497-0-5	
Mathias Tietke	Yoga kontrovers	978-84-941609-0-5	
Daniel Odier	Tantra - Eintauchen in die absolute Liebe	978-3-89427-246-3	2)
Veit Lindau	Seelengevögelt	978-3-442-22056-4	2)
Wilfried Huchzermeyer	Das Yoga-Lexikon	978-3-93117-228-2	

Empfohlene Literatur

Autorin	Titel	ISBN	Vermerk
M. B. B. S. Shrikrishna	Essence of Pranayama		
Dr. M. L. Gharote	Pranayama – The Science of Breath		
Swami Kuvalayananda	Pranayama		
Dr. M. L. Gharote	Kumbhaka paddhati of Raghuvira		
David Fontana	Das Leben atmen	3-7831-2362-3	
Christian Hagena	Terlusologie: Durch typgerechtes Atem zu mehr Körpergefühl	3-8304-2088-9	
R. Alavi Kia & R. Schulze	Sonne, Mond und Stimme	3-89901-349-2	
B.K.S. Iyengar	Licht auf Pranayama. (Pranayama Dipika) Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga	3-502610614	
D.J.Siegel	Mindsight	978-3-442-22005-2	
W. Singer & M. Ricard	Hirnforschung & Meditation	3-518-26004-9	
G. Hüther	Die Macht der inneren Bilder	3-525-46213-1	
S. Begley	Neue Gedanken – neues Gehirn	3-442-33738-0	
L. McTaggart	Intention - Mit Gedankenkraft die Welt verändern	3-86731-009-2	
B. Lipton	Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern	3-936862-88-5	
M. Storch / B. Cantieni G. Hüther / W. Tschacher	Embodiment - Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen	3-456-84323-2	
Anna Trökes	Yoga Meditation für Anfänger	978-3-86616-193-1	
Anna Trökes	Yogameditation	978-3-89901-571-3	

Anna Trökes	Wie der Yoga zu den Menschen kam	978-3-89901-748-9	
Anna Trökes	Yoga – Was Sie schon immer wissen wollten	978-3-89901-751-9	
BDY	Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lehrende	978-3-928632-02-7	
Milton H. Erickson	Milton. Hypnotische Sprachmuster	978-3-87387-589-0	
Ruediger Dahlke	Die Schicksalsgesetze	978-3-442-33856-6	
John C. Parkin	Fuck It! Loslassen - Entspannen - Glücklich sein	978-3-424-20030-0	
Petra Bock	Mindfuck	978-3-426-65507-8	
Masaru Emoto	Die Antwort des Wassers	978-3-86728-145-4	
Leslie Kaminoff	Yoga Anatomie	978-3-86883-232-7	
Ray Long	Yoga-Anatomie 3D 1. Die wichtigsten Muskeln	978-3-86883-092-7	
Dr. David Frawley	Yoga und Ayurveda	978-3-89385-612-1	
U. Brunner & R. Hanewald	Yoga und Ayurveda. Sinnlich und körperbewusst erleben	978-3-53070-018-3	