

CoolYoga Teacher Training 2018

- Bücherliste -

PFLICHT- BÜCHER:

1. **Yoga, Tradition und Erfahrung.** Von T.K.V. Desikachar Via Nova, ISBN: 3928632000
2. **Patanjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung.** Von R.Sriram, Theseus Verlag, ISBN: 3899012410
3. **Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben.** Von Ralph Skuban, Arkana, ISBN: 3442341078

WAHL- PFLICHT- BÜCHER (eines davon ist Pflichtlektüre):

1. **Teaching People Not Poses: 12 Principles for Teaching Yoga with Integrity** von Jay Fields, ISBN: 1478326913
2. **Siddhartha.** von Hermann Hesse Suhrkamp, ISBN: 351818802X
3. **Autobiographie eines Yogi.** von Yogananda, Ursula von Mangoldt, Fritz Werle, ISBN: 0876120877
4. **Bhagavadgita: Der Gesang Gottes.** Eine zeitgemäße Version für westliche Leser von Jack Hawley, Goldmann Verlag, ISBN: 3442216079
5. **Yoga und Vegetarismus: Fleischlos zur Erleuchtung** von Sharon Gannon Theseus Verlag, ISBN: 3899017064

BUCHREPORTE

Die Pflichtbücher sind Thema der Buchreporte, die zur Ausbildung gehören. Insgesamt werden drei Buchreporte verlangt:

1. **Yoga, Tradition und Erfahrung.** Von T.K.V. Desikachar
2. **Patanjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung.** Von R.Sriram
3. Ein **Buch von der Wahl- Pflicht Liste.**

Die Buchreporte sollen 1000 Wörter umfassen.
(12 pt Zeilen Abstand, Punktgröße 11, Schriftart: ARIAL).

Du kannst eine Zusammenfassung des gesamten Buches anfertigen oder Dich mit einem der behandelten Themen näher auseinandersetzen. In den Buchreport können persönliche Aspekte und Betrachtungen des Themas mit einfließen.

Info zur Buchbestellung:

Liebe Yogis, tut uns einen Gefallen und bestellt die Bücher nicht über Amazon, sondern bei deinem lokalen Buchhandel.

Ein paar Bücher findest du auch bei uns im Shop.

EMPFOHLENE BÜCHER:

- **Licht auf Yoga: Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga** von B.K.S. Iyengar, Nikol Verlag,, ISBN: 3868201750
- **Licht auf Pranayama. (Pranayama Dipika). Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga.** Von B.K.S. Iyengar O. W. Barth Bei Scherz, ISBN: 3426292130
- **Asana Pranayama Mudra Bandha.** Von Swami Satyananda Saraswati Satyananda Yoga Zentrum e.V. Germany ISBN 3-928831-17-8
- **Das Yogabuch. Die Geburt des Individuums** von Osho. Innenwelt Verlag, ISBN: 3936360553
- **Anatomie der Bewegung. Einführung in die Bewegungsanalyse.** von Blandine Calais-Germain, Eckart Stofft Fourier, ISBN: 392503773X –
- **Yoga Anatomie 3D** von Ray Long Band 1 und 2
- **Gut zu Fuß ein Leben lang: Trainieren statt operieren: Die besten Übungen aus der Spiraldynamik** von Christian Larsen, Trias Verlag, ISBN: 3830438524
- **Medical Yoga: Anatomisch richtig üben** von Christian Larsen & Christiane Wolf, Trias Verlag, ISBN: 3830438516
- **Yoga Anatomie** von Leslie Kaminoff, www.BandhaYoga.com, Riva Verlag 978-3-86883-232-7 (ISBN) (**Neuaufgabe, Iila**)
- **„Als Vishnu eine Lotusblüte gebar“** Alanna Kaivalya: ISBN 978-3-517-08766-5
- **Yoga Das große Praxisbuch**, Inge Schöps: ISBN 978-1-4075-1149-8
- **Die 8 Gaben des Menschen**, Gurmukh: ISBN 978-3-89901-790-8
- **Shiva Shiva Das Geheimnis der indischen Götter:** ISBN 978-3424-63093-0
- **Die Kuh, die weinte** Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück von Ajahn Brahm, Lotus Verlag, ISBN: 3778781839
- **Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie**, Jack Kornfield, Arkana, ISBN: 3442338123
- **Das innere Licht entdecken: Heilende Meditationen für schwierige Lebensphasen**, Jack Kornfield, Kösel Verlag, ISBN: 3466345790
- **Meditation für Anfänger: + CD mit 6 geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden**, Jack Kornfield, Arkana, ISBN: 344233733X
- **Yoga der Befreiung - Das Praxisbuch des JIVAMUKTI YOGA** von Sharon Gannon & David Life, ViaNova Verlag, ISBN: 3866161611

Darüber hinaus gibt es noch viele andere empfehlenswerte Bücher, auch in englischer Sprache, nach denen ihr uns gerne fragen könnt.