

Buchliste / Leseempfehlungen

Pflichtlektüre

Anatomie

- Yoga Anatomie 3 D Band 1 Die wichtigsten Muskeln (Ray Long): <https://tidd.ly/3QZPrxK>
- Anatomie des Yoga (Abigail Ellsworth): <https://tidd.ly/3QKy4ja>

Geschichte, Philosophie und Ethik des Yoga

- Hatha Yoga Pradipika: Ursprung und Quelle des Hatha-Yoga (Yogi Hari): <https://tidd.ly/3ubrUAQ>
- Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung (Patanjali, Übersetzung von R. Sriram): <https://tidd.ly/3QHmWU3>

Buchempfehlungen

Allgemein

- Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken (Mark Stephens): <https://tidd.ly/47gmZNN>
- Yoga-Workouts gestalten (Mark Stephens): <https://tidd.ly/47DEDKX>
- Yoga der Befreiung: Das Praxisbuch des JIVAMUKTI YOGA - Mit einem Vorwort von Sting (Sharon Gannon, David Life): <https://tidd.ly/47hnQOI>
- Yoga für Ungelenkige: In 3 Schritten vom Anfänger zum Geübten (Max Lowenstein, Liz Lowenstein): <https://tidd.ly/40EMOog>
- Medical Yoga: Anatomisch richtig üben (Christian Larsen, Christiane Wolff, Eva Hager-Forstenlechner): <https://tidd.ly/3R2oCc8>

Anatomie

- Yoga Anatomie 3 D: Band 2 Die Haltungen (Ray Long): <https://tidd.ly/47jvCYO>
- Anatomie und Physiologie: Die große Bild-Enzyklopädie. Über 2000 spektakuläre Abbildungen (Prof. Dr. Alice Roberts): <https://tidd.ly/3sHqPQQ>
- I care - Anatomie kreativ lernen: <https://tidd.ly/3QHWN7z>
- Die Anatomie des Yoga: 30 Übungen für Körper und Geist (Sally Parkes): <https://tidd.ly/3QHG5FB>

Geschichte, Philosophie und Ethik des Yoga

- Die Upanischaden (Eknath Easwaran): <https://tidd.ly/3SLONVB>
- Die Bhagavad Gita: Das Weisheitsbuch fürs 21. Jahrhundert – Übertragen und kommentiert (Ralph Skuban): <https://tidd.ly/3HNdE4W>
- Die kleine Yogaphilosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen (Anna Trökes): <https://tidd.ly/3R18APP>
- Yama und Niyama: Die 10 ethischen Grundregeln des Yoga (Deborah Adele): <https://tidd.ly/3sBaQnp>
- Yoga-Philosophie-Atlas (Eckard Wolz-Gottwald): <https://tidd.ly/3R5dECT>
- Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung (Eckhart Tolle): <https://tidd.ly/47kB4d7>
- Journey Home: Autobiografie eines amerikanischen Yogi (Radhanath Swami): <https://tidd.ly/47ycQMJ>
- Autobiographie eines Yogi: Vorw. v. Walter Y. Evans-Wentz (Paramahansa Yogananda): <https://tidd.ly/47gkxH5>

Ayurveda

- Ayurveda-Yoga: Bringe dich ins Gleichgewicht mit den besten Übungen für dein Dosha (Alina Hübecker): <https://tidd.ly/477EjEB>
- Yoga-Therapie. Gesund und leistungsfähig durch Yoga und Ayurveda (A. G. Mohan): <https://tidd.ly/3sDMV6W>

Business

- Selbstständig mit Yoga: Von Businessplan bis Steuererklärung. Existenzgründung für Yogalehrer & Fitnesstrainer. Praxisnahe & humorvolle Anleitungen für Marketing und Buchhaltung vom Yogadude. (Thomas Meinhof): <https://tidd.ly/3MKO6ly>
- Das Fan-Prinzip: Mit emotionaler Kundenbindung Unternehmen erfolgreich steuern (Gregor Daschmann, Roman Becker): <https://tidd.ly/3R1pKg1>