Pflichtbücher für die Yogalehrer Ausbildung

Es gibt Bücher, die innerhalb dieser Ausbildung gelesen werden. Zu den Hausaufgaben gehören somit

- 200h Ausbildung: Bücher 1-5
  ein Referat zu einem vorgegebenen Thema der Yoga-Philosophie
- 100h Ausbildung: Bücher 1-3

1. **Yoga - Heilung von Körper und Geist jenseits des bekannten**
   Leben und Lehren Krishnamacharyas von T.K.V. Desikachar
   Theseus Verlag I ISBN 978-3899015508

2. **Über Freiheit und Meditation,**
   Das Yoga Sutra des Patanjali, m. Audio-CD von T. K. V. Desikachar
   Via Nova Verlag I ISBN 978-3-928632-30-0

3. **Chakra Praxisbuch I** Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft von Kalashatra Govinda Irisiana Verlag I ISBN 978-3-424-15180-0
   Oder
   Der Energiekörper I Die Aktivierung der feinstofflichen Kraftfelder von Ralph Skuban
   Aquamarin Verlag I 978-3-89427-660-7

4. **Yoga-Anatomie 3D Band 1** **Pflicht &** **Yoga Anatomie Band 2** **Empfohlen**
   Band 1 - Die wichtigsten Muskeln I Band 2 – Die Haltungen von Ray Long
   Riva Verlag I ISBN 978-3868830927 (Band 1) I ISBN 978-3868831030 (Band 2)

5. **Yoga Rückkehr zur Einheit**
   Integration von Körper, Atem und Geist von A.G. Mohan Verlag Via Nova I ISBN: 978-3928632096

   Referat zum Yoga Philosophie-Wochenende
   Hier werden zum Termin 6, also spätestens 4 Wochen vor dem Philosophie-Termin, Kleingruppen zusammengestellt, die gemeinsam ein bestimmtes Thema der Yoga-Philosophie in einem Referat (schriftlich & mündlich) ausarbeiten.

   Fertigstellung: zum Yoga-Philosophie Termin
   Die Gruppe wird dieses Thema gemeinsam präsentieren.

6. **YOGA, Tradition und Erfahrung – freiwillig**
   Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali von T.K.V. Desikachar
   Via Nova Verlag I ISBN: 3928632000

Weitere Bücherempfehlungen

Die hier nachfolgend aufgeführten Bücher sind keine Pflichtbücher und können nach Bedarf und Interesse erworben und gelesen werden. Einige dieser Bücher legen wir innerhalb der Ausbildung entsprechend dem Ausbildungsthema des Wochenendes zur Ansicht aus. So hat man die Möglichkeit hinein zu blättern, bevor man sich für den Kauf entscheidet.

Zudem gibt es ergänzende Bücher zum Yoga Sutra des Patanjali (bei den Pflichtbüchern aufgeführt). Hiervon gibt es verschiedene Übersetzungen/Interpretationen, die für den einen oder anderen Leser vielleicht verständlicher ist.

Die Wurzeln des Yoga
Patanjali – Die Wurzeln des Yoga I P.Y. Deshpande O.W.Barth I ISBN 3-502-61116-5

Patanjali. Das Yoga Sutra
Von der Erkenntnis zur Befreiung I R.Sriram Theseus Verlag I ISBN 978-3-89901-241-5

Die Yogaweisheit des Patanjali
für Menschen von heute I Sukadev Volker Bretz Verlag Via Nova I ISBN 3-928632-81-7

Anatomie des Hatha Yoga
Ein Handbuch für Schüler, Lehrer und Praktizierende I H.David Coulter Yoga Verlag I ISBN 987-3-935001-11-3

Yoga-Anatomie
Ihr Begleiter durch die Asanas von Leslie Kaminoff I ISBN: 978-3-86883-232-7

Anatomie der Bewegung
Einführung in die Bewegungsanalyse I von Blandine Calais-Germain Fourier Verlag I ISBN: 392503773X

Licht auf Yoga. Yoga Dipika
Das grundlegende Lehrbuch des Hatha- Yoga I B.K.S. Iyengar
O.W. Barth Verlag I ISBN:3-502-61166-1

Licht auf Pranayama. (Pranayama Dipika)
Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga I B.K.S. Iyengar
O. W. Barth Bei Scherz I ISBN: 3502610614

Der Energiekörper des Menschen
Handbuch der feinstofflichen Anatomie von Cyndi Dale
Lotos Verlag I ISBN: 978-3-7787-8232-3

Yoga-Philosophie-Atlas
Erfahrung ursprünglicher Bewusstheit von Eckard Wolz-Gottwald
Vianova Verlag I ISBN: 978-3-936486-04-9

Hatha Yoga Pradipika
Swami Muktibodhananda
Yoga Publications Trust I 878-81-85787-38-1

Bhagavad Gita
Das heilige Buch des Hinduismus I Eine zeitgemäße Version für westlicher Leser von Jack Hawley.
Arkana-Goldmann Verlag

Der Weg des Yoga
Handbuch für Übende und Lehrende I Berufsverband Deutscher Yogalehrer Verlag Via Nova I
ISBN:3-928632-02-7

Das Yoga Lehrbuch
Theorie und Praxis nach der ältesten Yoga-Schule der Welt I Gerhard Pflug Schirner Verlag I ISBN 3-89767-163-8

Yoga. Neun Schritte in die Freiheit
Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein I R.Sriram. Theseus Verlag

Asana Pranayama Mudra Bandha
von Swami Satyananda Saraswati Satyananda I Yoga Zentrum e.V. Germany ISBN 3-928831-17-8

Kraftquelle Yoga
Das Praxisbuch des Viniyoga
Gary Kraftsow. ViaNova Verlag

Autobiographie eines Yogi
Self-Realitation Fellowship I Paramahansa Yogananda,
Ursula von Mangoldt, Fritz Werle I ISBN 0-87612-087-7

Sei jetzt hier
von Ram Dass
Sadhana Verlag I ISBN: 3922610005

Sei, was du bist!
Ramana Maharishis Unterweisung
David Goldman O.W.Barth Verlag I ISBN:3-502-62505-0

Yoga, Weg zur inneren Freiheit
von Swami Satyananda Saraswati
Ananda Verlag I ISBN: 3-928831-10-0

Ashtanga Yoga
Power für Körper, Geist und Seele
Susanne Alfuß Theseus Verlag I ISBN: 3-89620-290-1

Yoga Gehirn
Wie und warum Yoga auf unser Bewusstsein wirkt Anna Trökes/ Bettina Knothe
ISBN 987-3-502-61212-4

Yoga Tradition
Geschichte, Literatur, Philosophie & Praxis
Georg Feuerstein Yoga Verlag I ISBN 987-3-935001-6-9

Viel Spaß beim Lesen!

Euer UNIT Yoga Ausbildungs-Team