

# Bücherliste 2019

für die Ausbildung/Weiterbildung bei YogaYa

## Als Einstieg empfehlen wir:

Yoga ist ein Arschloch: Warum es uns trotzdem so guttut, Balian Buschbaum und Christine Bielecki, Die Werkstatt 2016, 14,99 € – ein saublöder Titel, trotzdem ein echt guter Überblick, geschrieben von einer eigentlich eher skeptischen Sportwissenschaftlerin

## Diese Bücher brauchst Du unbedingt für Modul 1:

Patanjali, Das Yogasutra, von der Erkenntnis zur Befreiung, Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus Verlag 2009, 24,95 € – eine wunderbare Einführung

Yoga Anatomie, Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken, von Leslie Kaminoff, Riva Verlag 2016, 25,00 € – sehr guter Überblick

## für Modul 2 empfehlen wir außerdem:

Individuelle Yogapraxis, Hatha Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen, Bettina Heß, Dr. med G. Michael Heß,, Vianova 2017 – ein sehr guter Überblick mit zahlreichen Fotos, 28,00 €

Yoga. Gesundheit von Körper und Geist, Leben und Lehren Krishnamacharyas, T.K.V. Desikachar, Theseus Verlag 2012, 24,90 € – leicht zu lesen, viele Grundlagen werden durch die Biographie deutlich

## Weitere Literatur und Links, die wir empfehlen

### Einstieg

Schlampenyoga – Wo geht's hier zur Erleuchtung? von Milena Moser, Heyne Verlag 2006, 8,99 € – Spaßig zu lesen und trotzdem gehaltvoll, lass Dich von dem dämlichen Titel nicht abschrecken! LEIDER nur noch antiquarisch erhältlich!

### Anatomie und Therapie:

Thorsten Gehrke, Sportanatomie, Nikol 2009, 8,95 Euro – sehr günstiger und guter Überblick mit tollen Zeichnungen

Anatomie des Hatha Yoga, Ein Handbuch für Schüler, Lehrer und Praktizierende, von H. David Coulter, YogaVerlag 2009, 34,90 € – wer dieses Buch hat, braucht eigentlich kein anderes zur Anatomie mehr, muss aber wirklich studieren wollen

Yoga-Therapie, Gesund und leistungsfähig durch Yoga und Ayurveda, von A.G. Mohan, Vianova Verlag 2007, 24,90 € – interessant, weil auch Ayurveda beleuchtet wird

Yoga-Anatomie 3D: Band 1: Die wichtigsten Muskeln, von Ray Long, Riva 2010, 24,95 €, ein wundervolles Bilder-Nachschlagewerk

Yoga-Anatomie 3D: Band 2: Die Haltungen, von Ray Long, Riva 2010, 24,95 €, die perfekte Ergänzung zu Band 1

Kraftquelle Yoga, Das Praxisbuch des Viniyoga, von Gary Kraftsow, Vianova, 2007, 29,90 € – umfassende Informationen für vernünftiges Yoga

Dein Körper, Dein Yoga. Wie man Yogaübungen an die eigene Anatomie anpasst und sich in jeder Haltung optimal ausrichtet, Bernie Clark, riva 2017, 29,99 € – für alle, die es wirklich ganz genau wissen wollen, wirklich etwas zum Studieren!

### Philosophie und Geschichte:

Mark Singleton, Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice, Oxford University Press 2010 (engl.) – ein Muss für alle, die wissen wollen, was es mit der Geschichte des Yoga wirklich auf sich hat – leider nur auf Englisch erhältlich

Die Yoga-Tradition. Geschichte, Literatur, Philosophie, Praxis, von Georg Feuerstein, YogaVerlag 2008, 39,90 € – wer dieses Buch hat, braucht eigentlich kein anderes zur Philosophie-Nachschlagewerk zum Yoga mehr, muss aber viele Seiten wälzen...

Yoga – Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali, von T.K.V. Desikachar, Vianova Verlag 2005, 18,50 € – eine gute Ergänzung zu anderen Einführungen

Über Freiheit und Meditation. Das Yogasutra des Patanjali, Eine Einführung. Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar, Vianova 2006, 23,00 € – ein Klassiker, gut zum Vergleichen mit anderen Einführungen ins Yogasutra

Die Wurzeln des Yoga, Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali mit einem Kommentar von P. Y. Deshpande und Bettina Bäumer, O.W.Barth Verlag 2010, 24,99 € – ziemlich schwerer, aber sehr lohnenswerter Stoff

Eckard Wolz-Gottwald, Die Yoga-Sutras im Alltag leben. Die philosophische Praxis des Patanjali, Vianova 2014, 12,95 € – sehr gut zu lesen, mit vielen praktischen Übungen aber es enthält nur die wichtigsten Sutren

Bhagavad Gita, Das heilige Buch des Hinduismus. Eine zeitgemäße Version für westliche Lehrer, Arana Verlag 2001, 8,99 € – eine gut lesbare Einführung

### Unterricht

William Broad, The Science of Yoga: Was es verspricht – und was es kann, Herder 2013, 22,00 € – ein Bestseller und ein großer Aufreger in den USA, der mit der Annahme aufräumt, alles an Yoga wäre gesund

Yoga unterrichten. Grundlagen und Techniken. Mark Stephens, Riva 2015, 24,90 € – sehr gehaltvoll

Yoga Workouts gestalten, Mark Stephens, Riva 2014 – eine guter Ergänzung

Yoga: Das grosse Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene, Inge Schöps, Parragon 2009, 7,99 € – eine kluge, ausführliche Einführung

sowie weitere Bücher auf unserer Leseliste unter  
<http://www.yogaya.de/services/lesetipps>