

Pflichtbücher für die Yogalehrer Ausbildung

Es gibt Bücher, die innerhalb dieser Ausbildung gelesen werden und über die von den Teilnehmern jeweils ein Buchreport verfasst wird. Zu den Hausaufgaben gehören somit

- 200h Ausbildung: fünf Buchrepte (Bücher 1-5)
ein Referat zu einem vorgegebenen Thema der Yoga-Philosophie
- 100h Ausbildung: drei Buchrepte (Bücher 1-3)

Die Buchrepte/Berichte werden entweder als Zusammenfassung des Buches oder als Erläuterung eines festgelegten Kapitels geschrieben. Einige Repte/Berichte können der Gruppe präsentiert werden. Verschiedene Themen daraus werden in Klassendiskussionen und Gespräche einfließen. Gerne können eigene Gedanken und Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema in die Repte einfließen.

Ein REPORT sollte folgende Kriterien erfüllen:

- 1200 Wörter - 1 Zeilen Abstand - Schriftart: ARIAL Grösse 12

1. Yoga - Heilung von Körper und Geist jenseits des bekannten

Leben und Lehren Krishnamacharyas von T.K.V. Desikachar
Thesus Verlag | ISBN 978-3899015508

Empfohlene Fertigstellung: Termin Nr. 2 Basic II

Inhalt: Eine allgemeine Zusammenfassung des Buches

2. Über Freiheit und Meditation,

Das Yoga Sutra des Patanjali, m. Audio-CD von T. K. V. Desikachar Via
Nova Verlag | ISBN 978-3-928632-30-0

Empfohlene Fertigstellung: zum Termin 3 Yoga-Sutra

Inhalt: Über eines der 4 Kapitel oder eines Themas aus dem Buch (z.B. 8 Stufen) unter Einbezug eigener Erfahrungen, z.B. wie kann ich „Gewaltlosigkeit“ oder „Ehrlichkeit“ in meinen Alltag integrieren und in welchen Bereichen gelingt es mir nicht so gut? Wie möchte ich es in der Zukunft ändern?

3. Chakra Praxisbuch

Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft von Kalashatra Govinda
Irisiana Verlag | ISBN 978-3-424-15180-0

Empfohlene Fertigstellung: zum Termin 4 Energielehre

Inhalt: Eine Zusammenfassung über den Inhalt des Buches oder über eines der Chakren. Gerne können auch persönliche Erfahrungen mit dem Thema enthalten sein.

4. Yoga-Anatomie 3D

Band 1 - Die wichtigsten Muskeln | Band 2 – Die Haltungen von Ray Long Riva
Verlag | ISBN 978-3868830927 (Band 1) | ISBN 978-3868831030 (Band 2)

Pflicht-Fertigstellung: Termin Nr. 5 Adjustments & Hilfestellungen

Inhalt: Thema „die Hauptmuskelgruppen im Körper“ – Welche wichtige Muskeln gibt es? Für welche Bewegungen sind diese zuständig? Stelle einen Bezug zu verschiedenen Asanas nach Wahl her und erkläre die hauptsächlich arbeitende Muskulatur sowie die beteiligten Gelenke. (Orientiere Dich an den Muskeln aus dem Script Anatomie 1- im YLA download Bereich verfügbar)

5. Yoga Rückkehr zur Einheit

Integration von Körper, Atem und Geist von A.G. Mohan
Verlag Via Nova | ISBN: 978-3928632096 **Fertigstellung:**

bis 4 Wochen vor der Prüfung.

Inhalt: Thema Vinyasa Krama z.B. die wichtigsten Prinzipien der Sequenzierung, die Einbindung der Atmung.

Referat zum Yoga Philosophie-Wochenende

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

Fertigstellung: zum Yoga-Philosophie Termin

Die Gruppe wird dieses Thema gemeinsam präsentieren.

6. YOGA, Tradition und Erfahrung – Freiwilliger Zusatzreport

Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali von T.K.V. Desikachar Via Nova Verlag | ISBN: 3928632000

Empfohlene Fertigstellung: zum Pranayama Wochenende (oder zur Intensivwoche)

Inhalt: Thema Pranayama – Inhalt hier frei wählbar

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 zu dem bei den Pflichtbüchern aufgeführten Buch über das Yoga Sutra des Patanjali. 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 | P.Y. Deshpande
O.W.Barth | ISBN 3-502-61116-5

Patanjali, Das Yogasutra

Von der Erkenntnis zur Befreiung | R.Sriram
Theseus Verlag | ISBN 978-3-89901-241-5

Die Yogaweisheit des Patanjali

für Menschen von heute | Sukadev Volker Bretz
Verlag Via Nova | ISBN 3-928632-81-7

Anatomie des Hatha Yoga

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

Anatomie der Bewegung

Einführung in die Bewegungsanalyse | von Blandine Calais-Germain
Fourier Verlag | ISBN: 392503773X

Licht auf Yoga. Yoga Dipika

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

Licht auf Pranayama. (Pranayama Dipika)

Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga | B.K.S. Iyengar
O. W. Barth Bei Scherz | ISBN: 3502610614

Der Weg des Yoga

Handbuch für Übende und Lehrende | Berufsverband Deutscher Yogalehrer
Verlag Via Nova | ISBN:3-928632-02-7

Das Yoga Lehrbuch

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

Chakra-Praxisbuch

Kalashatra Govinda
Ludwig Verlag

Das Yogabuch 1

Die Geburt des Individuums | Osho
Osho Verlag | ISBN 3-933556-18-x

Yoga. Neun Schritte in die Freiheit

Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein | R.Sriram.
Theseus Verlag

Asana Pranayama Mudra Bandha

Von Swami Satyananda Saraswati Satyananda | Yoga Zentrum e.V. Germany
ISBN 3-928831-17-8

Bhagavad Gita

Das heilige Buch des Hinduismus | Jack Hawley.
Arkana-Goldmann Verlag

Die Philosophie des Hatha Yoga

von Pandit Usharbudh Arya
Verlag Ganzheitliches leben | ISBN 3-932185-02-1

Kraftquelle Yoga

Das Praxisbuch des Viniyoga | Gary Kraftsow.
ViaNova Verlag

Autobiographie eines Yogi

Self-Realitation Fellowship | Paramahansa Yogananda, Ursula von Mangoldt,
Fritz Werle | ISBN 0-87612-087-7

Sei jetzt hier

von Ram Dass,
Sadhana Verlag | ISBN: 3922610005

Sei, was du bist!

Ramana Maharishis Unterweisung | David Goldman
O.W.Barth Verlag | ISBN:3-502-62505-0

Yoga, Weg zur inneren Freiheit. von

Swami Satyananda Saraswati
Ananda Verlag | ISBN: 3-928831-10-0

Ashtanga Yoga

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

Jivamukti-Yoga

Practices for Liberating Body and Soul by Sharon Gannon & David Life
Ballantine Books | ISBN: 0345442083

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
yogaVerlag | ISBN 987-3-935001-6-9

Viel Spaß beim Lesen!

Euer UNIT Yoga Ausbildungs-Team