

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

Die Buchreporte/Berichte können wie folgt erstellt werden:

- als Zusammenfassung des Buches
- als Erläuterung eines festgelegten Kapitels
- einen Dir wichtigen Abschnitt, ein Dir wichtiges Thema, welches zusammengefasst, erläutert und mit eigenen Gedanken und Erfahrungen untermauert wird

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

Theseus 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 I Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft von

Kalashatra Govinda Irisiana Verlag | ISBN 978-3-424-15180-0

Oder

Der Energiekörper I Die Aktivierung der feinstofflichen Kraftfelder von Ralph Skuban

Aquamarin Verlag | 978-3-89427-660-7

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 Pflicht & Yoga Anatomie Band 2 Empfohlen

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 in den Schulungsunterlagen)

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, 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 – Freiwilliger Zusatzreport

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

Empfohlene Fertigstellung: bis zur Prüfung

Inhalt: Thema Pranayama – Inhalt hier frei wählbar

Die hier aufgeführten Fertigstellungstermine sind – bis auf Buchreport 4 – eine Empfehlung, da wir aus Erfahrung wissen, dass es zum Ende der Ausbildung viel zu tun gibt.

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 | P.Y. Deshpande O.W.Barth | ISBN 3-502-61116-5

Patanjali. Das Yoga Sutra

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

Yoga-Anatomie

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

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 Atemschnle des Yoga | B.K.S. Iyengar
O. W. Barth Bei Scherz | ISBN: 3502610614

Der Energiekörper des Menschen

Handbuch der feinstofflichen Anatomie von Cyndi Dale
Lotos Verlag | ISBN: 978-3-7787-8232-3

Yoga-Philosophie-Atlas

Erfahrung ursprünglicher Bewusstheit von Eckard Wolz-Gottwald
Vianova Verlag | ISBN: 978-3-936486-04-9

Hatha Yoga Pradipika

Swami Muktibodhananda
Yoga Publications Trust | 878-81-85787-38-1

Bhagavad Gita

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

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 Schirmer Verlag | ISBN 3-89767-163-8

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

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

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 | ISBN 987-3-935001-6-9

Viel Spaß beim Lesen!

Euer UNIT Yoga Ausbildungs-Team