

Die Welt der Yogabücher ist unendlich. Es gibt sehr viele sehr gute Bücher, die aber von außen häufig nicht als diese zu erkennen sind. Und es gibt sehr viele von außen sehr schicke Bücher, die inhaltlich leider überhaupt nichts bringen. Egal was unsere Leidenschaft ist, es ist immer wichtig uns stetig weiterzuentwickeln. Als Yogalehrer:in ist es aus meiner Sicht besonders wichtig, nicht das Buch mit den schönsten Fotos zu wählen, sondern uns mit den wichtigsten alten Texten zu beschäftigen und wichtigen Lehrer:innen zuzuhören.

Zu allen Büchern gibt es Fragen, die als Grundlage für Deine Ausarbeitungen dienen. Diese findest Du zu gegebener Zeit auf unserer Bildungsplattform „Continuing Education“ im Bereich „Pflichtbücher“. Deine Ausarbeitungen sollen etwa 1 000 Wörtern lang sein. Deine Texte werden nicht bewertet. Sie dienen für unsere Buchclub-Treffen als Diskussionsgrundlage, daher müssen diese Texte zum jeweiligen Treffen fertig sein.

Fast alle dieser Bücher kannst Du gebraucht günstig erwerben.

- * Mohan: Yoga – Rückkehr zur Einheit. Integration von Körper, Atem und Geist
- * B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga
- * Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie
- * Desikachar: Über Freiheit und Meditation – Das Yoga Sutra des Patanjali
- * Jonathan Safran Foer: Wir sind das Klima! Wie wir unseren Planeten schon beim Frühstück retten können