



# 200H YOGATEACHERTRAINING 2021

## FORMALE INFOS | ABLAUF |

## ANMELDUNG

NAMASTE, schön das du da bist! Auf den nächsten Seiten findest du alle wichtigen formalen, zeitlichen und inhaltlichen Informationen zum Ablauf der 200h Yogalehrer Ausbildung 2021, erstmalig im On- & offline Format.

### **DIE PRÜFUNGSVORAUSSETZUNGEN**

Mit dieser Ausbildung erwirbst du ein **ZERTIFIKAT** nach den Richtlinien der Yoga Alliance, wenn du sowohl die schriftlichen als auch praktischen Aufgaben (on- & offline) und Prüfungsvorgaben mit Erfolg bestanden hast. Mit diesem Zertifikat kannst du dich anschließend auf der Yoga Alliance Seite registrieren – das ist insofern wichtig, wenn du eine Krankenkassenzulassung (mind. 500h) anstrebst.

Um ein Zertifikat nach den Richtlinien der Yoga Alliance zu erhalten, müssen bis zum Ende der Ausbildung von dir folgende Aufgaben erledigt werden. Werden die im folgenden genannten Aufgaben nicht vollständig von dir erledigt, bekommst du vom Ausbilder eine **Teilnahmebestätigung** ausgestellt. Es besteht natürlich die Möglichkeit, die Prüfung 2022 zu absolvieren, sofern du die verpassten Einheiten nachgeholt hast.

### **SCHRIFTLICHE AUFGABEN**

- Erfolgreiche und sukzessive Bearbeitung der E-Learnings & dazugehörigen Assessments zu jedem Modul auf der Online Plattform
- Ein Buchreport
- Schriftliche Reflektion 2-3 ausgewählter Yogasutren

### **PRAKTISCHE AUFGABEN**

- 2 Einzelcoaching: Philosophie & Asana Analyse
- Asana-Sequenzing Präsentationen
- Ausgefüllter Nachweis einer regelmäßigen Yogapraxis
- 100% Pünktlichkeit
- Schriftlich ausgearbeitete mündliche Präsentation einer Yogastunde von 60-75 min. am Prüfungswochenende

Die verschiedenen Aufgaben dienen deinem persönlichen Studium und dem langsamen Hineinwachsen in deine Rolle als YOGA-Lehrer. Solltest du an dieser Rolle interessiert sein, nimm dir Zeit für diese. Sie müssen und sollen auch nicht perfekt sein, sondern dienen dir als wichtige Übung, dich mit den Texten, dem Reflektieren und dem Unterrichten vertraut zu machen. Alle Hausaufgaben sind auf den folgenden Seiten detailliert aufgelistet. Bitte bereite die jeweiligen Aufgaben gewissenhaft und zeitnah vor.



## **DEINE EIGENE PRAXIS ALS BASIS EINES AUTHENTISCHEN UNTERRICHTS**

Deine eigene Praxis ist der Schlüssel zum Erfolg, denn nur durch Regelmäßigkeit gelingt Sicherheit und Tiefe im Umgang mit den yoga-relevanten Themenfeldern.

Du hast ab dem 01.03.2021 ganze 6 Monate lang kostenlosen Zugang zum ONLINE Unterricht von theyoga.magic um deine Praxis zu vertiefen. Auch andere Stile sind herzlich willkommen.

Während deiner Ausbildung sind **mindestens** (gerne mehr) 2 Vinyasa Yogastunden wöchentlich nachzuweisen.

## **EINZELCOACHING**

Du erhältst zwei Einzelcoaching Stunden (90 -120 min.) zu deiner persönlichen Asana Technik und einem philosophischen Thema deiner Wahl. Deinen persönlichen Termin kannst du ab Mai 2021 wahrnehmen.

## **BÜCHERLISTE**

- Yoga - Heilung von Körper und Geist jenseits des bekannten: Leben und Lehren Krishnamacharyas, Desikachar
- Yoga-Anatomie 3D, Ray Long (2 Bände)
- Meditation für Anfänger, Jack Kornfield
- Nadezhda Georgieva: Hands on Yoga ODER Marc Stephens: Yoga-Haltungen korrigieren. Das Handbuch für den Unterricht
- Yogasutra Exemplar: (R. Sriram, Bettina Bäumer, Ralph Skuban, T.K.V. Desikachar, Edwin Bryant, Nischala Joy Devi u.v.m.) → die Autoren werden am Anfang der Ausbildung vergeben, deswegen besorge dir bitte noch kein Yogasutra Buch!



# PHASE 1 GROUNDING

## ON- & OFFLINE MODUL VON MÄRZ – MAI 2021

### 1. Virtuelles Einführungsseminar am So den 07. März um 11:00 Uhr

#### *Inhalte*

- Besprechung der organisatorischen Richtlinien
- YOGA – Was bedeutet das für dich? Worksheet als Vorbereitung
- Der allgemeine (philosophische) Kontext des YOGAPRINZIPS: Grundbegriffe und Grundkonzepte kennenlernen
- Vorbereitung auf die Intensivwoche: Soft Skills Online Plattform; spezifische Lernziele

### 2. Vorbereitung auf die Intensivwoche

Die inhaltliche Vorbereitung auf die Intensivwoche beinhaltet die yogarelevante Anatomie & Physiologie, angewandte Anatomie & Bewegungslehre, Grundlagen der Didaktik & Methodik des Yogaunterrichts.

#### *Deine Aufgabe*

Lese die spezifische Literatur und bearbeite die Fragen auf der Online Plattform bis zur Intensivwoche. Drucke alle Unterlagen aus und lege dir einen Ordner für die Themen Anatomie, Didaktik & Methodik und Praxis an.



### 3. Praxisorientierte Intensivwoche

Termin 1: 02 - 05. April 2021 | Termin 2: auf Anfrage

Inhalte: Die 5 Asana Gruppen und ihr Sequenzing im Basic Format, Alignement, angewandte Anatomie & funktionale Bewegungslehre

08:30 – 10:00 Uhr Asana Gruppe 1 + Stundenbild

10:00 – 11:00 Uhr Sequenzing Theorie

11:00 – 13:00 Uhr Asana Lab Sonnengruß + Gruppe 1

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr Einführung universale Ausrichtungsprinzipien

15:30 – 17:00 Uhr Angewandte Anatomie Fuß + Beinachse & Praxiseinheit

08:30 – 10:00 Uhr Asana Gruppe 2 + Stundenbild

10:00 – 11:00 Uhr Sequenzing Theorie

11:00 – 13:00 Uhr Asana Lab Sonnengruß + Gruppe 2

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:00 Uhr angewandte Anatomie Hüftbein + Becken

15:00 – 16:00 Uhr Praxiseinheit

16:00 – 17:00 Uhr Shavasana

08:30 – 10:00 Uhr Asana Gruppe 3 + Stundenbild

10:00 – 11:00 Uhr Sequenzing Theorie

11:00 – 13:00 Uhr Asana Lab Sonnengruß + Gruppe 3

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr angewandte Anatomie Wirbelsäule

15:30 – 16:30 Uhr Praxiseinheit

16:30 – 17:00 Uhr Add-On – was ist das?

08:30 – 10:00 Uhr Asana Gruppe 4 + Stundenbild

10:00 – 11:00 Uhr Sequenzing Theorie

11:00 – 13:00 Uhr Asana Lab Sonnengruß + Gruppe 4

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:00 Uhr angewandte Anatomie Wirbelsäule + Kopf

15:00 – 16:00 Uhr Praxiseinheit

16:00 – 17:00 Uhr Restorative Asanas + Hilfsmittel

08:30 – 10:00 Uhr Asana Gruppe 5 + Stundenbild

10:00 – 11:00 Uhr Sequenzing Theorie

11:00 – 13:00 Uhr Asana Lab Gruppe 5 + ADD-ON Methode

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:00 Uhr angewandte Anatomie Schulter + Hand

15:00 – 16:00 Uhr Praxiseinheit

16:00 – 17:00 Uhr Basicformate, Safety Regeln, Besprechung der Hausaufgaben



### *Hausaufgaben bis zum ersten Seminarwochenende*

- eigenständige Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) etablieren mind. 2x wöchentlich > davon 1x Ashtanga Yoga ½ Serie
- Jack Kornfield Meditation ausarbeiten
- Wähle einen Sonnengruß und übe es, ihn anzusagen - sowohl ein Beginnerformat als auch die klassische Variante
- Erstelle eine Add On Asana Sequenz und übe es, diese anzusagen
  - Beginne in Tadasana, führe die Schüler in den Hund und starte von hier jeweils rechts, dann links deine Sequenz.
  - Nur die neu eingeführte Asana hältst du jeweils 5 Atemzüge und vermittelst dabei EINEN relevanten technischen Hinweis.

#### **4. Erstes Seminar Wochenende**

**Termin 1: 07 - 09. Mai 2020 | Termin 2: auf Anfrage**

Die inhaltliche Vorbereitung auf das erste Wochenende beinhaltet die Anatomie der Atmung, Didaktik & Methodik des Yogaunterrichts mit dem Schwerpunkt Pranayama & Meditation.

*Aufgabe:* Bearbeite die Unterlagen und Fragen auf der Online Plattform bis zum Seminar vor

---

Freitag:

16:00 Uhr Einführung in die Meditation | Jack  
Kornfield Review  
17:30 Uhr Direkte Sprache und Begriffe  
18:30 Uhr Sonnengruß Präsentationen

Sonntag

09:00 Uhr Ashtanga Yoga 2 Gruppen  
11:30 Uhr Pranayama + Meditationspraxis  
12:00 Uhr Mittagspause  
13:00 Uhr Einführung Pranayama  
16:00 Uhr Add On Sequenz Präsentation

Samstag

08:30 Uhr Einführung Assists  
09:00 Uhr Ashtanga Yoga 2 Gruppen  
11:30 Uhr Pranayama + Meditationspraxis  
12:00 Uhr Mittagspause  
13:00 Uhr Anatomie der Atmung (Kaminoff)  
14:00 Uhr Atempraxis  
15:00 Uhr Anatomie der Atmung  
16:00 Uhr Add On Sequenz Präsentation

---

### *Nachbereitung*

- eigenständige Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) etablieren mind. 2x wöchentlich > davon 1x Ashtanga Yoga ½ Serie
- Einzelcoaching zu deiner Asana Technik > persönlicher Termin ab Mai 2021
- Vertiefung Asana Analyse & Mobility > Online Plattform bis 30. Juni 2020



## PHASE 2 KNOWING

### ONLINE MODUL VON JULI – SEPT 2020

Ab Juli 2021 wird das Philosophie Modul auf der Plattform für dich freigeschaltet. Du bearbeitest die Fragen des jeweiligen Moduls. Alle 2 Wochen wird es einen LIFE-Call geben, worin wir ein philosophisches Thema miteinander diskutieren. Zusätzlich suchst du dir ein Thema, das dich tiefergehend interessiert, aus und bereitest zu diesem Thema eine kleine Präsentation vor. In einem Einzelcoaching Gespräch stellst du mir deine Arbeit vor und wir diskutieren darüber.

Die Termine der LIFE-CALLS sind

Die Anfänge: Die Veden	
Die kulturelle Wende: Die Upanishaden	
Der Gottesbegriff: Baghavat Gita	
Die yogische Evolutionstheorie: Samkhya Darshana	
Die Psychologie des Geistes Yoga Sutra Kapitel 1 Yoga Sutra Kapitel 2	
Extase, Energie und Vergöttlichung des Körpers: Die Ursprünge & Philosophie des tantrischen Hatha Yoga	
Der moderne Yoga als wissenschaftliche Kategorie	
Formale Komponenten der Ritualpraxis	



## PHASE 3 THRIVING

### ON- & OFFLINE MODUL VON AUG – OKT 2020

Die inhaltliche Vorbereitung auf die zwei weiteren Wochenenden beinhalten energetisches Sequenzing (Chakren, Gunas, Vayus), Sanskrit Aussprache, Stimm & Präsenztraining, Ethik des YL, Yoga & Business und die allgemeinen Unterrichtsrichtlinien

Aufgabe: bearbeite die Unterlagen und Fragen auf der Online Plattform bis zum Seminar vor

*Hausaufgaben bis zum zweiten bzw. dritten Seminarwochenende*

- eigenständige Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) etablieren mind. 2x wöchentlich
- Erstelle eine Asana Sequenz zu einer Asana Gruppe deiner Wahl: Wähle eine PEAK Asana und kreiere eine Sequenz, welche deine gewählte PEAK vorbereitet:
  - Beginne in Tadasana, führe die Schüler in den Hund
  - starte hier eine Flow Sequenz aus 4 stehenden Asanas, welche auf die Peak vorbereiten (Hitze, Stabilität, Mobilität, Grundbewegungsmuster wiedererkennbar?)
  - Anschließend unterrichtest du einen fließenden Übergang zum Boden
  - Am Boden unterrichte 3 sitzende/liegende (Bauch oder Rücken) Asanas zur Vorbereitung auf deine PEAK
  - Unterrichte deine PEAK, ggf. mit einer kleinen Demonstration an einem Schüler
  - Führe danach deine Schüler in Shavasana (2 min), und abschließend Purna Pranayama und eine 2 minütige Meditaton



## 1. Zweites Seminarwochenende

Termin: **24. – 26. Sept 2021** | Termin 2: auf Anfrage

---

Freitag

16:00 Uhr Sanskrit Aussprache

18:30 Uhr Q&A

Samstag

09:00 Uhr Chakra Lehre

11:00 Uhr Chakra Tuning Class

13:00 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Stimm & Präsenztraining

Sonntag

09:00 Uhr Ashtanga Yoga 2 Gruppen

11:30 Uhr Pranayama + Meditationspraxis

12:00 Uhr Mittagspause

13:00 Uhr die 7 Stufen des Hatha Yoga Systems

14:00 Uhr Praxis MOON Class

16:00 Uhr Energetisches Sequenzing Vayus und Asana Gruppen

---

## 2. Drittes Seminarwochenende

Termin: **08. – 10. Okt 2021** | Termin 2: auf Anfrage

---

Freitag 2h

16:00 Uhr Ethik des YL

17:00 Uhr Yoga & Business

18:00 Uhr Präsentationen

Samstag

09:00 Uhr Praxis SUN Class

10:30 Uhr Energetisches Sequenzing Vayus

Teil 2

12:00 Uhr Mittagspause

13:00 Uhr Stimm- & Präsenztraining

15:00 Uhr Präsentationen

Sonntag

09:00 Uhr Ashtanga Yoga & Assists

12:00 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr Unterrichtsrichtlinien des Yoga Unterrichts

15:00 Uhr Präsentationen + Q/A

---

# PHASE 4 BECOMING

## PRÜFUNGSTERMIN WIRD BEKANNT GEGEBEN





## BEWERBUNGSBOGEN 200H YOGALEHRERAUSBILDUNG (AYA)

Vor- & Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Wie lange übst Du schon Yoga und welchen Yogastil?

---

Wo übst Du meistens?

---

Hast Du bereits eine Ausbildung gemacht und wenn ja, welche?

---

Warum möchtest Du diese Ausbildung machen und was erwartest Du Dir davon?

---

Welche Bereiche innerhalb der Ausbildung interessieren Dich besonders?

---

Sonstiges, was du uns gerne mitteilen möchtest?

---



## AUSBILDUNGSVERTRAG

Vorname, Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ und Ort: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Email, Telefon: \_\_\_\_\_

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

### TERMINE & ZEITEN 2021

<i>- unter Vorbehalt -</i>	
Virtuelles Einführungsseminar. So, 07. Mrz 2021	Unterrichtszeiten
Intensivwoche: 01-05. April 2021	Fr, 16:30 - 20:30 Uhr
Erstes Seminar: 08. – 10. Mai 2021	Sa, 09:00 - 17:30 Uhr
Zweites Seminar: 24. – 26. Sept 2021	So, 09:00 - 17:30 Uhr
Drittes Seminar: 08. – 10. Okt 2021	

### AUSBILDUNGSVEREINBARUNG

1. Grundvoraussetzung für die 200h Yogalehrerausbildung ist der Nachweis einer regelmäßigen Yogapraxis im Vinyasa Stil von mindestens einem Jahr im Voraus. Falls diese Voraussetzung NICHT erfüllt ist, kann der Auszubildende einen regelmäßigen Unterricht von 2x wöchentlich für mindestens 2 Monate nachweisen.
2. Die Ausbildung startet am 01.03.2021. Während eines Zeitraums von 6 Monaten kann der Auszubildende an allen ONLINE Yogaklassen von theyoga.magic kostenlos teilnehmen.
3. Während der gesamten Ausbildung sollte der Auszubildende mindestens 2x wöchentlich seine Yogapraxis in Asana, Meditation und Pranayama vertiefen.
4. Die Zulassung zur Prüfung erfolgt, wenn der Auszubildende alle Inhalte (virtuell, Präsenztage, Hausaufgaben usw.) gewissenhaft bearbeitet hat.
5. Aufgrund der Corona Krise behält theyoga.magic sich Änderungen in der Planung und Gestaltung des Unterrichts (Online oder offline) vor. Sofern bestimmte Ausbildungswochenenden nicht nach Plan stattfinden können, wird es einen Ersatztermin dafür geben. Eine Stornierung aus diesen Gründen ist nicht möglich



### Bis zur Intensivwoche

- Yoga - Heilung von Körper und Geist jenseits des bekannten: Leben und Lehren Krishnamacharyas, Desikachar  
Aufgabe: Allgemeine Zusammenfassung des Buches  
Form: mind. 3 Seiten - 1 Zeilen Abstand - Schriftart: ARIAL Grösse 12
- Yoga-Anatomie 3D, Ray Long (2 Bände)
- Kapitel 1-4: Yoga-Anatomie, Leslie Kaminoff (2015) → die Kapitel werden dir per Email zugeschickt! Aufgabe: Fertige ein Exzerp der Kapitel 1-4 an!
- Eine Liste erstellen mit den Asanas die du schon kennst und deren Sanskrit Namen

### Während der Ausbildung:

- Yogasequenzen schriftlich erstellen und präsentieren
- E-Learnings und Buchreporte erstellen
- 2 Einzelcoaching Termine zu deiner Asana Praxis und einem philosophischen Thema deiner Wahl

### Prüfungsrichtlinien

- Alle E-Learnings, Hausaufgaben und Präsentationen bis zur Prüfung gewissenhaft erledigt
- 2-3 ausgewählte Yogasutren eigenständig schriftlich reflektieren
- praktische Prüfung besteht aus einer ca. 75 min. praktischen Präsentation einer Yogastunde
- inkl. ausführlichem Feedback

### ALLGEMEINE INFOS ZUR AUSBILDUNG

- Die Ausbildung ist nach den Richtlinien der amerikanischen Yoga Alliance (AYA) zertifiziert. Nach bestandener Prüfung kannst du dich dort registrieren lassen.
- Du kannst für die Ausbildung einen Bildungsurlaub und eine Bildungsprämie beim Kulturministerium von 500€ beantragen.
- Die Ausbildung ist als Bildungsveranstaltung von der Umsatzsteuer befreit.



## KOSTEN & RATENZAHLUNG

Die Ausbildungskosten der 200H Vinyasa Yogalehrerausbildung 2021 betragen 2890€. Bei allen fixen Anmeldungen bis zum 15.01.2021 gibt es einen Rabatt von 100€. Die Kosten sind von der Umsatzsteuer befreit (gemäß §4 Absatz 21 UstG).

Inbegriffen ist die kostenlose Teilnahme an allen Online Stunden von theyoga.magic vom 01.03.2021 – 01.09.2021. Nicht enthalten sind etwaige Unterkunftskosten und die Arbeitsbücher.

Die Kosten können als kompletter Betrag bei Anmeldung gezahlt werden, müssen aber in jedem Fall mit einer Anzahlung von 500 Euro gesichert werden, der Rest dann bis 6 Wochen später. Es besteht die Möglichkeit einer individuellen Ratenzahlung inkl. einer Bearbeitungsgebühr, abhängig der Ratenanzahl.

## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN (AGB'S)

Der Rücktritt kann nur schriftlich oder in Textform unter [namaste@theyogamagic.de](mailto:namaste@theyogamagic.de) erklärt werden.

Bei einem Rücktritt Auszubildende stets 25 % der Veranstaltungsgebühr zu entrichten, abzüglich der Anzahlung. Tritt der Auszubildende einen Monat bis acht Tage vor Veranstaltungsbeginn zurück, sind 50 % der Veranstaltungsgebühr vom Kunden zu zahlen, abzüglich der Anzahlung. Erfolgt der Rücktritt 7 Tage oder später vor oder nach Veranstaltungsbeginn ist der volle Preis zu zahlen (bitte hierzu unsere AGB's berücksichtigen).

## BEDINGUNGEN

Ich bestätige hiermit, dass ich keine medizinischen, psychischen oder emotionalen Einschränkungen habe, die eine sichere Teilnahme verhindern. Eine Schwangerschaft oder eintretende Schwangerschaft während der Ausbildung gebe ich sofort bekannt.

Theyoga.magic übernimmt keine Haftung bei Personen- und Sachschäden (Diebstahl, Verletzung oder Unfall) während der Ausbildungszeiten. Schadensersatzansprüche können nicht gestellt werden. Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt auf eigene Gefahr.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die 200H Yogalehrerausbildung 2020-2021 an und erkenne die von theyoga.magic vorgegebenen AGB's, Ausbildungsabläufe, Bestimmungen sowie Zahlungsmodalitäten an.

---

(Ort, Datum)

Unterschrift Kunde

Unterschrift Shanaz Bukhari



## **BÜCHERLISTE DER 200H VINYASA YOGALEHRERAUSBILDUNG**

### **DIESE BÜCHER BRAUCHST DU FÜR DIE AUSBILDUNG**

- Yoga - Heilung von Körper und Geist jenseits des bekannten: Leben und Lehren Krishnamacharyas, Desikachar
- Yoga-Anatomie 3D, Ray Long (2 Bände)
- Meditation für Anfänger, Jack Kornfield
- Nadezhda Georgieva: Hands on Yoga ODER Marc Stephens: Yoga-Haltungen korrigieren. Das Handbuch für den Unterricht
- Yogasutra Exemplar: (R. Sriram, Bettina Bäumer, Ralph Skuban, T.K.V. Desikachar, Edwin Bryant, Nischala Joy Devi u.v.m.) → die Autoren werden am Anfang der Ausbildung vergeben, deswegen besorge dir bitte noch kein Yogasutra Buch!

### **YOGA KLASSIKER**

- Yoga Rückkehr zur Einheit - Integration von Körper, Atem und Geist von A.G. Mohan
- Die Upanishaden, Bettina Bäumer
- Bhagavad Gita. Der Gesang Gottes. Eine zeitgemäße Version für westliche Leser, HAWLEY, Jack
- Hatha Yoga Pradipika, Yogi Hari
- Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha Yoga, B.K.S. Iyengar
- Licht auf Pranayama. Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga, B.K.S. Iyengar

### **WEITERFÜHRENDE BÜCHER PHILOSOPHIE**

- Das Wesentliche ist einfach: Antworten auf Fragen des Lebens, Jiddu Krishnamurti
- Upanishaden, Paul Thieme
- Yoga Philosophie Atlas, Eckard Wolz-Gottwald
- Yoga der Befreiung. Das Praxisbuch des Jivamukti Yoga, Sharon Gannon & LIFE, David
- Yoga & Vegetarismus, Sharon Gannon
- Tantra - Eintauchen in die absolute Liebe, Daniel Odier
- Herz-Yoga, Mark Whitwell
- Sei jetzt hier, Ram Dass
- OSHO Reihe
- Die Psychologie des Yoga, Ralph Skuban
- Das Chakra-Yoga Praxis Buch, Ralph Skuban



## **WEITERFÜHRENDE BÜCHER METHODIK & ANATOMIE**

- Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken, Mark Stephens
- Yoga-Workouts gestalten, Mark Stephens
- Dein Körper – dein Yoga: Wie man Yogaübungen an die eigene Anatomie anpasst und sich in jeder Haltung optimal ausrichtet, Bernie Clark
- Für Ashtanga Yoga: Richard Freeman, Gregor Maehle, David Swenson
- Medical Yoga, Christian Larson
- Yoga für Fortgeschrittene, Ronald Steiner
- Ray Long, Anatomie Reihe zu verschiedenen Schwerpunkten
- Anatomie des Hatha Yoga, H. David Coulter

## **ENGLISCHE LITERATUR**

- How Life Moves. Caryn Mchese, Kevin Frank
- Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times, LASATER, Judith
- Yoga Mind Body & Spirit. A Return to Wholeness, FARHI, Donna
- Eastern Body, Western Mind. Anodea Judith

## **ROMANE**

- Autobiographie eines Yogis, Yogananda
- Der Pfad des friedvollen Kriegers, gerne auch in Englisch, Dan Millmann
- Siddhartha, Hermann Hesse
- Die Prophezeiungen der Celestine, James Redfield
- Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten, Robert Pirsing
- Der Alchemist, Paulo Coelho