

# ROMYOGA

---

## Bücherliste 200h-Yogalehrer-Ausbildung

Als Teil der Ausbildung sind Pflichtbücher zu lesen.

Ihr erhaltet zu allen Büchern mit Beginn der Ausbildung **Schwerpunktfragen**, mit denen Ihr Euch auf unsere Buchdiskussionen vorbereitet. Eure Aufzeichnungen dazu dienen an den Wochenenden als Diskussionsgrundlage, daher müsst Ihr diese Buchreporte zum jeweiligen Modul fertig haben.

Für das Modul Anatomie werden beide Bücher benötigt, bei allen anderen Modulen sucht Ihr Euch **ein Buch** der Liste aus. Der erste Band von Anatomie muss bis zum Anatomie-Wochenende gelesen werden, der zweite Band wird am Anatomie-Wochenende gemeinsam bearbeitet.

An allen Wochenenden geben die jeweiligen Referentinnen weitere Buchempfehlungen.

# ROMYOGA

---

## **Modul Technik Training II:**

Desikachar: Yoga – Tradition und Erfahrung ODER

Mohan: Yoga – Rückkehr zur Einheit. Integration von Körper, Atem und Geist

## **Modul Sequenzierung I und Hands on I:**

Desikachar: Über Freiheit und Meditation – Das Yoga Sutra des Patanjali

## **Modul Anatomie I:**

Ray Long: Yoga-Anatomie 3D: Band 1: Die wichtigsten Muskeln UND

Ray Long: Yoga-Anatomie 3D: Band 2: Die Haltungen

## **Modul Meditation und Pranayama: (alle von Osho)**

Mut: Lebe wild und gefährlich ODER

Bewusstsein: Beobachte, ohne zu urteilen ODER

Freiheit: Der Mut, Du selbst zu sein ODER

Freude: Das Glück kommt von innen ODER

Kreativität: Die Befreiung der inneren Kraft

## **Modul Prüfungsvorbereitung:**

Jonathan Safran Foer: Tiere Essen ODER

Karen Duve: Anständig Essen: Ein Selbstversuch ODER

Jonathan Safran Foer: Wir sind das Klima