

## City Yoga Berlin

### Bücherliste zur Anusara Yoga Immersion „Passion.Grace.Fire“, Level 1

#### Hatha Yoga

- Das große Yoga-Buch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga von Anna Trökes, Verlag Gräfe & Unzer
- Licht auf Yoga. Yoga Dipika. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga von B. K. S. Iyengar, O. W. Barth Verlag

#### Schriften

- Hatha Yoga Pradipika. Die Leuchte des Hatha-Yoga von Swami Swatmarama, Phänomen-Verlag
- Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung von Patanjali und R. Sriram, Theseus Verlag
- Bhagavad Gita. Der Gesang des Erhabenen, Verlag der Weltreligionen
- Rig-Veda. Das heilige Wissen. Erster und Zweiter Liederkreis, Verlag der Weltreligionen

#### Philosophie / Geschichte (s. auch „Schriften“)

- Der Stammbaum des Yoga. 5000 Jahre Yoga - Tradition und Moderne von Mathias Tietke, Theseus Verlag

#### Meditation/Pranayama

- Licht auf Pranayama. Die Atemschule des Yoga von B. K. S. Iyengar, O. W. Barth Verlag
- Meditation von Sogyal Rinpoche, O.W. Barth Verlag
- Yogameditation. Ein Handbuch von Anna Trökes und Helga Simon-Wagenbach, Theseus Verlag

## Kashmirischer Shaivismus – Tantra

- Trika: Grundthemen des kaschmirischen Sivaismus von Bettina Bäumer (Ernst Förlinger, Hrsg.), Tyrolia
- Die Ekstase des Herzens von Daniel Odier, Aquamarin Verlag

## Anatomie / Physiologie

- Anatomie der Bewegung von Blandine Calais-Germain, Marixverlag
- Anatomie Malatlas von Wynn Kapit und Lawrence M. Elson, Verlag Pearson Studium
- The Key Muscles of Hatha Yoga  
Scientific Keys Volume I von Ray Long MD FRCSC, über [www.bandhayoga.com](http://www.bandhayoga.com)
- The Key Poses of Hatha Yoga  
Scientific Keys Volume II von Ray Long MD FRCSC, über [www.bandhayoga.com](http://www.bandhayoga.com)
- Yoga Anatomie von Leslie Kaminoff, Riva Verlag

## Geist / Körper

- Lebensräder. Das große Chakren-Lehr- und Übungsbuch (Arkana) von Anodea Judith, Goldmann Verlag

## Sonstiges

- Leben im Jetzt. Lehren, Übungen und Meditationen von Eckhart Tolle und Erika Ifang, Goldmann Verlag
- Das Yoga-Wörterbuch. Sanskrit Begriffe, Übungsstile, Biographien von Wilfried Huchzermeyer, Edition Sawitri