



# Buchtipps

## BUCHTIPPS KUNDALINI YOGA

- Kundalini Yoga Handbuch, Satya Singh, Heyne Verlag, ca. 10,- Euro  
sehr umfassend, ein gutes Einstiegsbuch, geht auch auf den spirituellen Hintergrund ein
  - Kundalini Yoga, Ananad Kaur Seitz, rororo, ca. 10,- Euro  
spezielle Übungen für die Chakren und Erklärungen zu den Chakren
  - Eins werden mit der Welt und sich Kundalini Yoga Thomas Wesselhöft, Herz-Verlag, ISBN: 3-9801827-8-9, 136 Seiten mit Fotos, 3. Auflage 2004, ein Buch mit vielen Übungen und medizinischen Erklärungen (der Autor ist Heilpraktiker)
  - Yoga für Frauen Eine Mischung aus Kundalini Yoga und Hatha, Autorin: Shakta Kaur Khalsa, Verlag Dorling Kindersley, 221 Seiten, A 4, wundervoll bebildert (mit wunderschönen Fotos), anschaulich erklärt mit vielen Schaukästen und Erfahrungsberichten (kostet 19,90 Euro)
  - Yoga und Augentraining von Thomas Wesselhöft Kleines Taschenbuch mit vielen Übungen und Tipps für die Augen
  - Mit Yoga durch die Wechseljahre von Dr. Anand Martina Seitz Aus Sicht des Yoga viele hilfreiche Impulse, praktische Techniken und Anregungen zu diesem wichtigen Thema. (19,99 €)
  - Besser schlafen mit Yoga - Übungen für erholsame Nächte Kerstin Leppert\* entwickelte anhand des Kundalini Yoga ein Programm, das Abhilfe schafft und zurück zur erholsamen Nachtruhe führt. Nymphenburger Verlag 2017, 144 Seiten, 18 €
  - Yoga für die Verdauung - Hilfe bei Verstopfung, Blähungen, Magenschmerzen Kerstin Leppert\* stellt Körper- und Atemübungen vor, die entspannen, die Bauchorgane massieren, den Darm reinigen und so die Verdauung unterstützen. Nymphenburger Verlag 2014, gebunden, 64 Seiten, 4,99 €
- \* Eine Liste mit noch mehr Büchern und kleine Ratgebern von Kerstin Leppert gibt es unter [www.gedichte-pur.de](http://www.gedichte-pur.de)

## **BUCHTIPPS ZUM THEMA LEBEN IM AUGENBLICK, MEDITATION UND BUDDHISMUS**

- Jerry Braza: Achtsamkeit leben im Augenblick, Spirit Fischer Verlag
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Verlag Kamphausen
- John Kabatt Zinn: Gesund durch Meditation
- Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln (Empfehlung als Einsteigerbuch)
- Thich Nhat Hanh: achtsam essen achtsam leben

## **YIN YOGA**

- DVD (englisch) von Paul Grilley: Yin Yoga (39 Euro mit 3 Übungseinheiten von je einer Stunde), Paul Grilley hat das Yin Yoga begründet, er betont, dass alle Übungen nicht neu sind und auf dem Hatha-Yoga basieren.
- Sehr schönes Buch auf Deutsch: Yin Yoga von Stefanie Arend (hat auch eine DVD), eine Schülerin von Paul Grilley

## **BUCHTIPPS YOGA FÜR KINDER**

- Yoga Kids von Marsha Wenig
- Sina und die Yogakatz von Ursula Karven - so süß: die Katze Bretzel zeigt dem kleinen Mädchen Yoga und wie es mit seinen Emotionen besser umgehen kann. Ein absolut entzückendes Buch!
- Yoga mit Kindern von Sabine Pilguy tolles Buch mit Yoga-Geschichten zum mitmachen