

# Literatur Yin Yoga

Yin Yoga lebt aus der *Praxis*. Gleichzeitig kann, für Einsteiger und Interessierte, als Literaturtipp gelten:

1. *The Complete Guide to Yin Yoga* (B. Clark, englisch) und
2. *Yin Yoga* (C. Ranzinger) sowie
3. *Faszien Yoga* L. N. Schmidt)
4. Als „Nebentipps“ / Zusatz können gelten
  1. *Yin Yoga* (M. Sander)
  2. *Yin Yoga des Herzens* (T. Seehofer und D. Iding) sowie zum Thema Faszien
  3. *Faszien Fitness* (R. Schleip) und
  4. *Faszien - Gewebe des Lebens* (P. Schwind).

Weitere Literaturempfehlungen erhältst Du auf Anfrage oder im Rahmen der von **SiLENTFLOW** angebotenen Yin Yoga Weiterbildungen zu den Themen

1. Yin Yoga im historischen Kontext sowie im Zusammenhang mit Tantra und Taoismus
2. Anatomie
3. Unterrichtstechniken & Sequenzing
4. Hilfsmittel, Trainingstheorie & -zeiten
5. Faszientraining
6. Kundalini- und Meridianyoga
7. Yin Yoga im Zusammenhang mit energetischer Arbeit (Theorie und Praxis), Tiefenentspannung, Prana & Pranayama, Mudra, Yogatherapie, TCM und optimaler Ernährung

Inklusive zahlreicher Tipps, gedruckt und interaktiv, sowie zahlreiche Übungsreihen-Vorlagen.