

Yin Yoga & Faszientraining

Bücher zum Thema Yin Yoga & Faszientraining sind en vogue und schießen derzeit wie Pilze aus dem Boden.

Um Fehlkäufe zu vermeiden, insbesondere von solchen Schreibern, Verlagen und Händlern die nur die Auflage (und nicht die Praxisrelevanz und -tauglichkeit/Alltagstauglichkeit bzw. den Inhalt) im Sinn haben hier einige Ideen vorselektiert:

Bücher Yin Yoga

- ▶ Einstieg
 - ▶ *Yin Yoga* (Clark, Ranzinger, Baumgartner)
 - ▶ *Fasziennyoga* (Schmidt)
- ▶ Weiterführend
 - ▶ Literatur im Osteopathie und Rolfingbereich (z.B. Barral, Paletti)
 - ▶ *Dein Körper Dein Yoga* (Clark)

Bücher Faszientraining

- ▶ *Faszien Fitness* (Schleip)
- ▶ diverse Anatomieatlanten, bspw. vom Thieme Verlag oder *Die Anatomie des Menschen*

Online gibt es z.B.

- ▶ Einführungsartikel
 - ▶ [somatics](#)¹
 - ▶ [Fascial Fitness](#)²
- ▶ Faszien [in der Presse](#)³
- ▶ ... und in [der akademischen Welt](#)⁴
- ▶ Alles Wichtige über [Faszien in 10 Punkten](#)⁵
- ▶ Zum Thema [richtig sitzen leicht gemacht](#)⁶
- ▶ ... und den [10 größten Fehler beim Joggen](#)⁷
- ▶ ... bzw. zu [Faszien](#), wie man wohl am häufigsten erstmalig auf dieses Thema stößt: Durch Schmerzen⁸
- ▶ Für Profis bzw. manuelle Therapeuten lesenswertes außerdem [in der Deutschen Zeitschrift für Osteopathie](#)⁹
- ▶ Wer lieber Videos schaut statt zu lesen: Ein vielleicht erstes Video kann das von [Xenius/ARTE/Concept Roßmann](#) sein. Auf [dieser gleichen Seite](#) findet sich außerdem ein Video zu nochmals richtigem / faszienuptimalen Gehen¹⁰

1 somatics.de/PilatesMagazin09.pdf

2 fascial-fitness.de/de/presse/informationstexte-fuer-journalisten/faszien-yoga

3 fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/print

4 fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/pressearchiv-relevante-faszienstudien

5 faszien-senmotic.de/faszien-therapie/faszien

6 faszien-senmotic.de/2016/07/22/anatomie-und-physiologie-des-richtigen-sitzens

7 concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien, faszien-senmotic.de/2015/01/31/warum-joggen-krank-macht

8 zentrum-der-gesundheit.de/media/cache/article_pdf/verklebtes-fasziengewebe-ursache-vieler-beschwerden.pdf

9 somatics.de/Dt-Osteop_FaszienManTher.pdf

10 concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien, concept-rossmann.com/495/videos-zum-thema-faszien