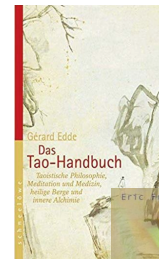


Ergänzungen **Literaturideen**

Neben den „Top 10“ der Yogabücher können an generellen Literaturtipps zum Thema Lebensbewusstheit bzw. Gesundheit Beiwerk sein

▶ Edde *Das Tao-Handbuch*

Yoga (=Tao oder Dao) aus chinesischer (daoistischer) Sicht.



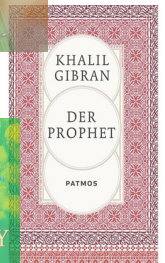
▶ Franklin *Denk dich jung*

Immergrünes Werk zu Heilung/Leistung/Performance durch Visualisierung. Von E. Franklin gibt es auch unter anderem ein recht gutes Beckenboden-Buch.



▶ Gibran *Der Prophet*

Poesie in Weisheit unweit eines Rumi, Taggore oder Rilke. Mit Kleinkapiteln geeignet (auch) als Einschlafschlaflektüre.



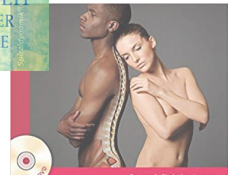
▶ Hay *Gesundheit für Körper und Seele*

Affirmationen die wirken in Reiseführerformat. Hohepristerin der Heilkunst, die Millionen mit sich genommen hat. Gute Ergänzung zu *Denk dich jung*.



▶ Larsen/Miescher *Spiraldynamik - schmerzfrei und beweglich*

Handliches und leichtes Standardwerk zum Thema Spiraldynamik. Ergänzend zu *Medical Yoga professionel*; aber auch *Gut zu Fuß* und den zahlreichen anderem Lesenwerten, die Larsen publiziert hat.



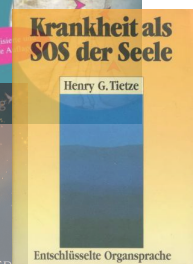
▶ Tepperwein *Die Botschaft deines Körpers*

Körpersprache und Weisheit des Körpers übersetzt. Als Alternative zu Dahlkes *Krankheit als Weg*.



▶ Tietze *Krankheit als SOS der Seele*

Als Alternative und/oder Ergänzung zu *Die Botschaft deines Körpers*. ;-)



▶ Tolkien *Herr der Ringe*

Wider erwarten? Leseleichtes Werk voll yogischer Weisheit.

