

Literatur

Melody Beattie, 1991: Kraft zum Loslassen. Wilhelm Heyne Verlag, München (Dies sind Texte zur täglichen Meditation/ zum täglichen Innehalten)

Reinhard Bögle, 2007: Praxisbuch Ayurveda Yoga. Südwest Verlag, München (Weiß nicht, inwieweit dieses Buch noch aufgelegt wird)

Uschi Brunner/Ruth Hanewald, 1997: Yoga und Ayurveda. WalterVerlag (Weiß nicht, inwieweit dieses Buch noch aufgelegt wird)

Heidrun Ruff, 2008: Die Marma-Lehre im Yoga. Schirner Verlag, Darmstadt (Hintergrundwissen zu Marma-Yoga und Übungen)

Dr. med. Christian Larsen, Christiane Wolff, Eva Hager-Forstenlechner, 2012: Medical Yoga. (Übungen mit sanften Einstiegsmöglichkeiten, Spiraldynamik)