



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Literarische Begleitung zur Unterstützung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens

Beziehung zu Körper, Gesundheit und (ganzheitlicher) Heilung

(körperliches) Wohlbefinden

Andrea Olsen: * Körpergeschichten - Das Abenteuer der Körpererfahrung. Verlag VAK

Daniel Agustoni: *Craniosacral Selbstbehandlung, Verlag Kösel; Cd dazu

Gert Groot Landeweer: * CranioSacrale Therapie selbst anwenden – Einfache Übungen für mehr Energie und Gesundheit. Verlag Südwest

Maru Stocker: *Körperlauschen – Impulse zur Entspannung aus der Craniosacral Therapie. 3 Cds: „Nach innen gehen“, „Mühe los aufrichten“, „Mit Beschwerden umgehen“

Barbara Franz: *Focusing Yoga. Verlag O.W. Barth

Neue Wissenschaft – energetische Medizin - Mentale Ausrichtung

Bruce Lipton: * Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. Verlag Koha

Dawson Church: *Die neue Medizin des Bewusstseins. Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können. Verlag VAK

Dean Ornish: *Heilen mit Liebe. Krankheiten ohne Medikamente überwinden. Verlag Mosaik/Goldmann

Anne Devillard: *Heilung aus der Mitte. Werde der, der du bist. Gespräche u.a. mit Hans-Peter Dürr, Rupert Sheldrake, Ken Wilber, Masaru Emoto, etc. Verlag Driediger

Dr. Deepak Chopra: * Die heilende Kraft. Quantum Healing, Ayurveda, das altindische Wissen vom Leben, und die modernen Naturwissenschaften. Verlag Driediger



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Joachim Faulstich: * Das Geheimnis der Heilung – Wie altes Wissen die Medizin verändert. Verlag MensSana Knaur

Wohlbefinden mit mir selber, persönliche Ent-Wicklung

Anthony de Mello: * Die Fesseln lösen. Verlag Herder Spektrum

Susanna Tamaro, div. Bücher

Peter Bieri: * Wie wollen wir leben? Verlag dtv. Kleiner Wermutstropfen: Hier wird nicht unterschieden zwischen Wunsch und Bedürfnis

Tobias Esch: *Die Neurobiologie des Glücks. Verlag Thieme. Hier kann man ohne Weiteres auch nur einzelne Kapitel lesen

Sergio Bambaren: * Der träumende Delphin. Verlag Piper

Richard Bach: * Die Möwe Jonathan, Verlag Ullstein

Beziehung zur Mitwelt

Freudvolles Miteinander

Andreas Weber: * Alles fühlt – Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften. Verlag ThinkOya

G.E. Lessing: * Nathan der Weise. Verlag Reclam

Jean Liedloff: * Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Verlag C.H Beck

Marshall Rosenberg: * Gewaltfreie Kommunikation. Verlag Junfermann. Kleiner Wermutstropfen: Hier wird nicht klar unterschieden zwischen Wunsch und Bedürfnis

Beziehung zum Kosmos, zur GROSSEN ORDNUNG

Ich – Universum – Neue Wissenschaft

Albert Zeyer (Zeitgenosse):

* Die Kühnheit, trotzdem Ja zu sagen

* Das Geheimnis der Hundertjährigen

Beide Bücher sind vergriffen und mit Glück noch antiquarisch erhältlich.

Fritjof Capra: * Lebensnetz – Ein neues Verständnis der lebendigen Welt. Verlag Scherz. Empfehlenswert sind auch seine weiteren Werke.



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Hans Peter Dürr / Marianne Österreicher: * Wir erleben mehr, als wir begreifen – Quantenphysik und Lebensfragen. Verlag Herder

Hans Peter Dürr / Raimon Panikkar: * Liebe – Urquelle des Kosmos. Ein Gespräch über Naturwissenschaft und Religion. Verlag Herder

Hans Peter Dürr: * Das Lebende lebendiger werden lassen. Wie uns neues Denken aus der Krise führt. Verlag Oekom

Rupert Sheldrake / Matthew Fox: * Die Seele ist ein Feld - Der Dialog zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Verlag O.W. Barth

Susan Blackmore: * Gespräche über Bewusstsein. Verlag Suhrkamp

Dalai Lama: * Die Welt in einem einzigen Atom. Verlag Theseus. Empfehlenswert sind auch alle Niederschriften der Mind-and-Life-Konferenzen, wo sich der Dalai Lama und VertreterInnen der Neuen Wissenschaft austauschen.

Andreas Weber: * Lebendigkeit – eine erotische Ökologie. Verlag Kösel

Weisheit

Hermann Hesse:

* Siddharta. Verlag Suhrkamp

* Die Einheit hinter den Gegensätzen. Insel Taschenbuch

Dalai Lama & Desmond Tutu: * Das Buch der Freude. Verlag Lotos

John Strelecky: * Safari des Lebens. Verlag dtv

Ulrich Schaffer: div. Bücher

Osho, div. Bücher

Thich Nhat Hanh, alle Bücher. Verlag Theseus

Joko Beck (beide Verlag Knauer):

* Zen im Alltag

* Einfach Zen

Pema Chödrön: div. Bücher

Weisheits-Geschichten

Lorenz Marti:

* Wie schnürt ein Mystiker seine Schuhe? Verlag Herder Spektrum

* Eine Hand voll Sternenstaub, Verlag Herder



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Neale Donald Walsch: * Ich bin das Licht. Verlag Sternenprinz

Jorge Bucai: * Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Verlag Fischer

Anthony de Mello, v.a. Bücher mit Geschichten. Verlag Herder Spektrum

Jack Kornfield, Christina Feldman: * Geschichten, die der Seele gut tun. Verlag Herder Spektrum

Ajahn Brahm:

* Die Kuh, die weinte, Verlag Lotos

* Der Elefant, der das Glück vergass, Verlag Lotos

Indien

Tiziano Terzani:

* Noch eine Runde auf dem Karussell

* Das Ende ist mein Anfang. Beide Verlag Spiegel / Goldmann

Indische Weisheits-Texte

Rabindranath Tagore: * Perlen der Lebensweisheit. Verlag Herder

Danielle und Olivier Föllmy: * Die Weisheit Indiens Tag für Tag. Verlag Kneisebeck

Bhagavad Gîtâ

Raphael: * Bhagavad Gîtâ. Verlag Kamphausen

Stephen Cope: * Das grosse Werk deines Lebens – Die Weisheit der Bhagavad Gîtâ neu entdecken. Verlag Arbor

Ralph Skuban: Die Bhagavad Gita – Das Weisheitsbuch fürs 21. Jahrhundert. Verlag dtv

Upanishaden:

Shri Shankaracarya:

* Sieben Kleinode geistiger Erkenntnis

* Das Kronjuwel der Unterscheidung. Vivekacudâmani

* Das Herz des Vedânta. Zusammenfassung der Kerngedanken sämtlicher Upanishaden

Alle drei sind übersetzt und kommentiert von Emanuel Meyer (1918-2004) und erschienen im Verlag Heinrich Schwab

Yoga



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Yoga allgemein

* Der Weg des Yoga. Handbuch für Lehrende und Lernende. Verlag Via Nova

Yoga-Philosophie

* Die Wege des Yoga – Die Grundgedanken der grossen Schulen der Yoga-Tradition. Verlag O.W. Barth

* Loslassen (Übungen aus dem Hatha Yoga, Atem und begleitende Texte), Verlag Svâdhyâya

Quellen-Texte

* Hatha Yoga-Pradîpikâ – Die Leuchte des Hathayoga von Svâtmârâma. Aus dem Sanskrit ins Deutsch übertragen von Martin Merz. Zu beziehen bei lotosyoga.ch

Yoga-Sûtra:

Bettina Bäumer/P.Y. Deshpande: * Die Wurzeln des Yoga. Verlag O.W. Barth

* Patañjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram. Verlag Theseus

Meditation

Krishnamurti: * Meditationen. Verlag Diogenes

Wolf Singer / Matthieu Ricard: * Hirnforschung und Meditation – Ein Dialog. Verlag Unseld SV

Für Unerschrockene: Steven Harrison: * Sei, wo du bist. Verlag Spuren

Spiritualität

Peter Fenner: * Reines Gewahrsein. Verlag Aurum

Michael Singer: * Die unbändige Seele – Ein Weg der Befreiung. Verlag Spuren

Sukumar/Bärr: * Upasana – das gute Gefühl. Verlag Heuwinkel

Jill Moebius: * Der Gesang des Windes – Eine Parabel vom Leben und der Liebe. Verlag Mens Sana bei Knauer

Bruno Dörig: * Aus der Herzmitte leben. Verlag Eschbacher LebensArt

Joseph Marshall: * Bleib auf deinem Weg – Die Weisheit eines alten Indianers. Verlag Herder

Krishnamurti:



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

- * Die Wahrheit ist ein pfadloses Land. Verlag Aquamarin
- * Was wir für ein erfülltes Leben brauchen. Verlag Goldmann

Spirituelle (Auto-)Biografien

- Irina Tweedie: * Der Weg durchs Feuer. Verlag Heyne
Vicky Mackenzie: * Das Licht, das keinen Schatten wirft. Verlag Theseus
Neale Donald Walsch: * Gespräche mit Gott. Verlag Arkana Goldmann
* Denken mit Mahatma Gandhi. Verlag Diogenes

Wer bin ich? / Handeln wie ein Vogelflug

- Ramana Maharishi: * Sei, was du bist. Verlag O.W. Barth
Raphael (ein in Italien lebender Philosoph und Yogameister unserer Zeit): Alle seine Werke sind im Verlag Kamphausen erschienen und sind sehr empfehlenswert, wenn auch streckenweise sehr ausführlich und vernetzt.
Ramesh Balsekar: * Duett der Einheit – Der Ashtavakra Gîtâ Dialog. Verlag Kamphausen
Helga Simon-Wagenbach:
*Vollende, was du bist – Der integrale Weg. Verlag Theseus
* Klarer Geist, weites Herz. Verlag Vianova
Jean Klein (deutsch-französisch-amerikanischer Arzt, Musikwissenschaftler, Philosoph und Yogameister, um die Jahrtausendwende herum gestorben, erläutert in einfacher Sprache die wesentlichen Kerngedanken; höchst empfehlenswert):
* Freude im Sein. Verlag Werner Kristkeitz
* I am
* Beyond Knowledge
* Be who you are
* The Book of Listening
Alle vier im Verlag Non-Duality-Press und nicht auf Deutsch übersetzt, aber noch erhältlich.
* La joie sans objet. Verlag Almora
* A l'écoute de soi. Verlag Les Deux Océans
* La conscience et le monde (Übersetzung von I am). Verlag Acarias-L'originel
* Qui suis-Je?
* Transmettre la lumière



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YS / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Beide erschienen Edition Le relié poche, nicht übersetzt auf Deutsch, aber noch erhältlich.

Weitere Bücher von diesem Meister, auch auf Englisch und Italienisch sind mit Glück noch antiquarisch erhältlich.

Für Unerschrockene:

Ram Dass: * Schrot für die Mühle. Vorträge über den Dharma. Verlag Sadhana

Stephen Wolinsky: * Ich bin dieses Eine. Verlag VAK. Hier wird die Quintessenz des Advaita Vedânta radikal erläutert.

* Die Lehre von der Nicht-Existenz der Welt – Notizen eines Namenlosen. Verlag Eva Hagenmüller. Auch hier geht es um die letzte Wirklichkeit

Steven Harrison: * Nichts tun. Verlag dtv

* Und jetzt? Verlag Spuren