

Literaturliste Mama Baby Yoga Weiterbildung

Pflichtlektüre:

- [Mama & Baby Yoga. Zeit für dich und dein Kind](#) (2022). Von Maria Eschstruth
ISBN 978-3840378454

Mama Baby Yoga:

- [Baby Yoga. Entspannende Übungen für Mutter und Kind](#) (2004). Von Laura Staton und Sarah Perron: ISBN 3-453-86232-5
- [MamaFitness](#) (2004). Von Benita Cantieni: ISBN 3-7742-6478-3
- [Yoga nach der Schwangerschaft](#) (2018). Von Romana Lorenz-Zapf und Holger Zapf
ISBN 978-3-424-15328-6
- [Yoga für Mütter und Babys](#) (2012). Von Françoise Barbira Freedman: ISBN 978-3-935407-31-1
- [Werde Muttergöttin](#) (2018). Von Hari Priya Kaur: ISBN 978-3-96443-416-6

Beckenbodentraining und Rückbildung:

- [Beckenbodentraining im Rückbildungsgymnastikkurs](#) (2012). Von Susanne Schwärzler: ISBN 978-3-8304-5492-2
- [Beckenboden Training](#) (2015). Von Irene Lang-Reeves und Dr. med. Thomas Villinger. ISBN 978-3-833-848568
- [Beckenboden-Yoga entspannt](#) (2015). Von Sarah Lucke: ISBN 978-3-86410-109-0
- [Yoga für den Beckenboden](#) (2012). Von Christiane Wolff und Gabriele Burkert
ISBN 978-3-8338-2053-3
- [Rückbildung mit Tigerfeeling](#) (2017). Von Benita Cantieni: ISBN 978-3-517-08878-5

Für Mamas und Kinder:

- [Zehn kleine Krabbelfinger. Spiel und Spaß mit den Kleinsten](#) (2006). Von Marianne Austermann und Gesa Wohlleben: ISBN 978-3-466-30570-4
- [Das Baby Buch](#) (2009). Von Margarita Klein, Bernhard Schön, Marion Stüwe: ISBN 978-3-407-85897-9

Entspannung & Chakren:

- [Chakra Praxisbuch](#) (2010). Von Kalashatra Govinda: ISBN 978-3-517-08511-1
- [Das Chakra-Handbuch](#) (2017). Von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski: ISBN 978-3-89385-038-9
- [Mama werden, Mama sein](#) (2017). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-7431-9699-5
- [Meditationen für Mamas](#) (2020). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-466-311323

**Mit Klick auf den jeweiligen Link gelangst du direkt zu dem Produkt bei Amazon. Bestellungen, die du über diesen Partnerprogramm-Link machst, unterstützen mich mit einem kleinen Obolus, ohne dass sie für dich auch nur einen Cent mehr kosten. Dankeschön dafür!*