

Literaturliste Postnatal Yoga Weiterbildung

Pflichtlektüre:

- [Yoga nach der Schwangerschaft](#) (2018). Von Romana Lorenz-Zapf und Holger Zapf: ISBN 978-3-424-15328-6
- [Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, Beweglicher Rücken](#) (2018). Von Franziska Liesner: ISBN 978-3-432-10575-8

Beckenbodentraining und Rückbildung:

- [Beckenboden. Die Kraft von innen](#) (2010). Von Susanne Schwärzler: ISBN 978-3-000-303-685
- [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
- [Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik](#) (2013). Von Linda Tacke und Marion Stüwe: ISBN 978-3-8304-5504-2

Mama Baby Yoga:

- [Mama & Baby Yoga. Zeit für dich und dein Kind](#) (2018). Von Maria Eschstruth: ISBN 978-3-840-376-146
- [MamaFitness](#) (2004). Von Benita Cantieni: ISBN 3-7742-6478-3
- [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

Mudren, Meditationen & 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
- [Mudras – Yoga für die Hände](#) (2014) Von Andrea Christiansen: ISBN 978-3424152401
- [Die Mudra Box](#) (2015) Von Stefanie Schmid-Altringer: ISBN 978-3833835612