

Teenyoga Weiterbildung

LITERATURLISTE*

Teenyoga-Bücher:

- [Ich bin wie ich bin – genial und total relaxed](#) (2019).
Von Sabina Pilguy: ISBN 978-3-981-797831
- [Meditationen für Jugendliche](#). Von Klaus W. Vopel: ISBN 978-3-89403-155-8
- [Neue Fantasiereisen](#). Von Stefan Adams: ISBN 978-3-7698-1451-4
- [Yoga für dich und dein Kind](#). Von Andrea Helten: ISBN 978-3-7423-0245-8#
- [Yoga für Jugendliche](#) (2021). Von Sandra Walkenhorst: ISBN 978-3-840-377754
- [Yoga für Teens](#). Von Rebecca Rissman: ISBN 978-3-551-25119-0
- [Yoga für Kinder und Jugendliche](#) (2020).
Von R. Sriram und Kornelia Becker-Oberender: ISBN 978-3-866-163379
- [Samadhiland. Ein philosophisches Abenteuer für kleine und große Yogis](#).
Von Katarina Tauber: ISBN 978-3-7431-6429-1
- [Teen Yoga – Mach's dir leicht wenn deine Welt Kopf steht](#) (2020).
Von Nicole Schröter: ISBN 978-3-86410-188-5
- [Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra des Patanjali](#).
Von T.K.V. Desikachar: ISBN 978-3-928632-30-0
- [Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen](#) (2011).
Von Marcus Stück: ISBN 978-3-86863-066-4
- [Yoga im modernen Sportunterricht](#) (2022).
Von Mona Bektesi: ISBN 978-3-8403-7821-8
- [Liebe deinen Körper](#) (2020).
Von Jessica Sanders, illustriert von Carol Rossetti: ISBN 978 3 9821379 26
- [Yoga Notes – Yoga Sequenzen schnell und einfach skizzieren](#) (2019).
Von Eva-Lotta Lamm ISBN 978-3-9820693-1-9
- [Der Elefant, der das Glück vergaß](#). Von Ajahn Brahm: ISBN 978-3778782514
- [Die Kuh, die weinte](#). Von Ajahn Brahm: ISBN 978-3778781838

**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!*

Massagen:

- [Thai Kinderyoga](#). Von Sandra Walkenhorst: ISBN 978-3-840-376627

Fingeryoga / Mudras

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

Diverse Kartensets:

- [Chill-mal-Dein-Leben-kartenset-hoch2](#) von karinadrawings
- Körper und Seele von Louise L. Hay, 64 Karten, www.allegria-verlag.de
- Der kleine Yogi [Glücksbotschaften](#) oder [Herzbotschaften](#)
40 Impulskarten mit Anleitung von Barbara Liera Schauer
- [I Am Kartenset Inspirationskarten](#) und [Mögest du glücklich sein Kartenset - Affirmationskarten](#)
von Laura Malina Seiler
- [Kopfsalat mit Herz](#) von Stephanie Gerharz, Kartenspiel
- [Weil du einzigartig bist: 55 Mutmachkarten für Mädchen ab 10](#)
von Dr. Sybille Beck
- [Mutmacher-Karten: Starke Botschaften für selbstbewusste Kinder](#)
von Susanne Hühn, Mo Moberg, Anna-Rahel Morgentau, 40 Karten mit Anleitung

**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!*

MUSIKLISTE

- Bravo-Hits des aktuellen Jahres oder Vor-Jahres
- Top Ten der Charts, von Spotify oder Download-Charts

Lieblingshits der Teens z.B.

- Andreas Bourani mit Liedern wie „Ein Hoch auf uns“ oder auch „Astronaut“
- Mark Foster diverse CDs z.B. Lieder wie „Übermorgen“ oder „Chöre“
- „Best of Us“ von WIER (von vielen Künstlern wie Christina Stürmer, Lotte, Nico Santos, etc.)
- „High Hopes“ von Panic! At the Disco
- „Zusammen“ feat. Clueso von Die Fantastischen Vier mit Clueso
- „Hoch“ von Tim Bendzko
- Nico Santos diverse Lieder
- Lena diverse Lieder
- „Friends“ von Anne-Marie und Marshmello
- „Montero“ von Lil Nas X
- „Beggin“ von Madcon
- „Believer“ von Imagine Dragons
- „Stay“ von The Kid Laroi mit Justin Bieber
- „Bad Boy“ von Juice WRLD und Young Thug
- „Lucid Dreams“ von Juice WRLD
- „Diverse Alben und Lieder von MC Yogi

Allgemein als entspannte Hintergrundmusik:

- „Chakra Suite“ oder andere Entspannungs-CDs von Steven Halpern
- „Follow the Sun“ von Joe Löhrmann
- Klaviermusik von Andreas Loh wie „Sounds of my hands“
- „The heart of Reiki“ von Merlin´s Magic
- „Mantra Botschaft der Liebe“ von Deva Premal
- „Experience one“ von Green Elements
- „Buddha Code Vol. 1“ von Tim Vogt

Mantra-Lieder für Shavasana:

- „Devi Prayer“ von Craig Pruess & Ananda Pruess
- „Ra Ma Da Sa“ von Snam Kaur
- „Ong Namō“ von Snam Kaur
- „Long time sun“ von Snam Kaur

Spotify Playlists

- Playlist „Teenyoga Let it flow“
<https://open.spotify.com/playlist/4e4QjWMtWP5HIHSyNGNOnr?si=sVUQg3xrSEKJQfAwmALrnQ>
- Playlist „Teenyoga 2022“
<https://open.spotify.com/playlist/3wWyKkUCO1GWdDaypsk6X4?si=Gg28zvccgQ46nCoSZJQuVIO>
- Playlist „Teenyoga 2023“
<https://open.spotify.com/playlist/5EXuYdyKjIPDyykXbztMNH?si=whn2V-auT3iAkuUN7N-w1A>