

## Litteraturliste til

# Den Intuitive yogalæreruddannelse

Opstart 14. november 2020

Denne liste viser de obligatoriske bøger på uddannelsen  
- og i den rækkefølge de vil blive anvendt

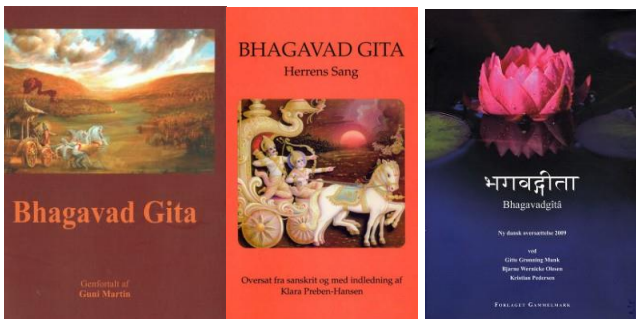
## Yogafilosofi

Bhagavad Gita. Der findes rigtig mange oversættelser af Bhagavad Gita.

Det er en smagssag om man synes bedst om den ene eller den anden oversættelse.

Du kan vælge lige den oversættelse, som du har lyst til. Oversættelsen fra 2009 (den med lotusblomsten på forsiden) er efter min vurdering den bedste oversættelse, den er lidt lettere at læse end de andre og sproget er meget smukt, desuden indeholder den også et kapitel som giver en introduktion til yogafilosofien, som vi arbejder med på yogauddannelsen – den er dog ca. dobbelt så dyr som de andre oversættelser).

Pris ca. kr. 150-300,-



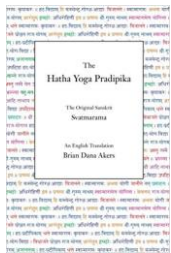
[https://www.saxo.com/dk/bhagavad-gita\\_haefet\\_9788791388231](https://www.saxo.com/dk/bhagavad-gita_haefet_9788791388231)

<https://www.bog-mystik.dk/bhagavad-gita-herrens-sang.html>

<https://www.bog-mystik.dk/bhagavadgita-ny-dansk-oversaettelse-2009.html>

The Hatha Yoga Pradipika, The Original Sanskrit Svātmarāma, An English Translation  
Brian Dana Akers, YogaVidya.com

Pris ca. kr. 160,-



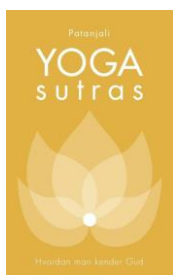
<https://www.fruugo.dk/the-hatha-yoga-pradipika-by-svatmarama-brian-dana-akers/p-8347690-17758960?gclid=CJiplv3P59QCFUgtGQodZz0O7g>

<https://www.saxo.com/dk/soeg/bog?query=hatha+yoga+pradipika>

Der findes pt. ingen oversættelser til dansk af denne bog. Bogen er dog skrevet i et relativt let forståeligt engelsk og er en sød lille bog. Dog er der mange – formentlig nye – yogabegreber, som du til at starte med, blot skal læse henover. Bogen bliver gennemgået!

### **Patanjalis Yoga Sutras – Visdomsbøgerne**

**Pris ca. kr. 180,-**



[https://www.saxo.com/dk/yoga-sutras\\_patanjali\\_haefdet\\_9788791388057](https://www.saxo.com/dk/yoga-sutras_patanjali_haefdet_9788791388057)

**Der findes også denne oversættelse på dansk, hvis du kan finde denne fx brugt:**



Bogen kan downloades gratis her: <http://www.visdomsnettet.dk/a-537/>

## **Anatomi og fysiologi**

**Anatomi og fysiologi, Vibeke Von Der Lieth, Marianne Looft**

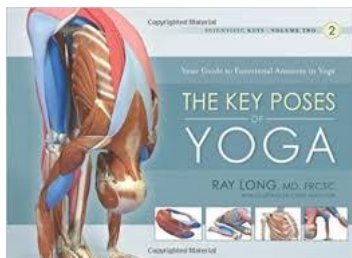
**Pris ca. kr. 275,-**



[https://www.saxo.com/dk/anatomi-og-fysiologi\\_vibeke-von-der-lieth\\_haefdet\\_9788762808928](https://www.saxo.com/dk/anatomi-og-fysiologi_vibeke-von-der-lieth_haefdet_9788762808928)

Bogen er en grundbog i anatomi, hvis du har andre anatomibøger fra tidligere kurser/uddannelser, kan du bruge disse. Undervisningen tager blot udgangspunkt i denne bog

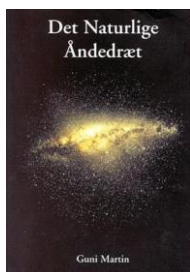
### **The key poses of yoga, Ray Long** Pris ca. kr. 280,-



[https://www.saxo.com/dk/the-key-poses-of-yoga\\_ray-long\\_paperback\\_9781607432395?gclid=EAIaIQobChMIr8r\\_2JuJ6wIVCZOyCh3GXg3iEAQYASABEgKTqvD\\_BwE](https://www.saxo.com/dk/the-key-poses-of-yoga_ray-long_paperback_9781607432395?gclid=EAIaIQobChMIr8r_2JuJ6wIVCZOyCh3GXg3iEAQYASABEgKTqvD_BwE)

## **Åndedrættet**

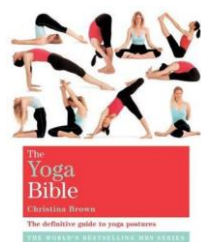
### **Det naturlige åndedræt, Guni Martin** Pris ca. kr. 50,-



<https://www.bog-mystik.dk/det-naturlige-andedraet-guni-martin.html>  
<https://www.imusic.dk/book/9788790548315/guni-martin-2000-det-naturlige-aandedraet-bog>

## **Yogastillinger**

### **The Yoga Bible (Godsfield Bible Series) - Godsfield Bibles af Christina Brown** Pris ca. kr. 190,- (forsiden kan se anderledes ud)



[https://www.saxo.com/dk/the-yoga-bible\\_christina-brown\\_paperback\\_9781841813684](https://www.saxo.com/dk/the-yoga-bible_christina-brown_paperback_9781841813684)

Den resterende obligatoriske litteratur på uddannelsen er manualen som udleveres på uddannelsen.

Hvis du kan låne andre versioner/oversættelser af: Hatha Yoga Pradipika, Patanjalis Yoga Sutra og Bhagavad Gita, end de ovenfor foreslåede, så kan disse fint bruges. Også fx engelske oversættelser. Det kan ligefrem være en fordel at vi sidder med flere oversættelser af disse tekster. Ældre versioner af anatomibogen og bogen om yogastillinger er også helt i orden.

De links der er sat ind er udelukkende ment som en hjælp/service. Der er ikke tjekket for, at det rent faktisk er den laveste pris på markedet.

**Hvis muligt medbring filosofibøgerne, når du starter på uddannelsen.**