

Lese- und Video – Empfehlungen zur KOAG

DVD: „Alphabet“, Unterschiedliche Einstellungen zu Ausbildung und Persönlichkeitsentwicklung werden gezeigt, sowie unterschiedliche Facetten des Lernens.

DVD: „Free the mind“, Dokumentarfilm von Phil Ambo. Zeigt, wie Yoga und Achtsamkeit auf Traumata und andere psychosoziale Störungen heilsam wirken.

Daniel Siegel: „Achtsame Kommunikation mit Kindern“, „Das achtsame Gehirn“
Über Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Gehirn, soziales Verhalten und sichere Bindungen.

Marcus Stück: „Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendliche“.
Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse zu Yoga mit Kindern.

Manfred Spitzer: „Digitale Demenz - Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“.

Dr. Stuart Shanker : „Das überreizte Kind“ .

Links und PDF zu den Themen Achtsamkeit und Yoga:

- 1) <http://www.win-future.de/downloads/das-achtsame-gehirn.pdf>
Eine sehr empfehlenswerte Zusammenfassung aus dem Buch „Das achtsame Gehirn“ von Daniel J. Siegel.
- 2) PDF “Yoga wirkt“ 10 Seiten Fachmitteilung von BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) www.yoga.de
- 3) PDF Fachmitteilung von BDY :Yoga-Praxis beeinflusst direkt die Genetik
- 4) Spiegelartikel 21/2013 „Heilen mit dem Geist“ Bericht über Hirnforschung und Yoga und Meditation.
- 5) Artikel in Psychologie Heute, Juni 2013: „Yoga bei psychische Störungen, Depressionen und ADHS“.
- 6) GEO- Artikel 6/2013, umfassender Bericht über Yoga im Vergleich zu Sport und anderen Therapieansätzen. Themen wie Schmerzen, Schlaf, Angst, Stimmung und Krebs werden in Zusammenhang mit Yogapraxis beleuchtet.
- 7) PDF Fachmitteilung von BDY „Yoga bei Rücken- und Nackenschmerzen“.
- 8) PDF Fachmitteilung von BDY über „Yoga und Selbstheilung in der Trauma-Therapie und epigenetische Veränderungen“.
- 9) PDF Fachmitteilung von BDY „Yoga und Meditation als Therapieansatz bei ADHS“.
- 10) future.arte.tv/de: „Die Revolution der Selbstlosen“.