

QUELLEN

Filme:

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.

Vortrag:

Fox et.al.2016, Vortrag von Dr. Britta Hölzel am 24.03.2017 im Tibethaus Frankfurt: „Die neurowissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeitspraxis“

Literatur:

Davidson, Richard und Begley, Sharon: Warum wir fühlen, wie wir fühlen. arkana

Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. dtv

Shanker, Stuart: Das überreizte Kind. mosaik Verlag

Siegel, Daniel J.: Das achtsame Gehirn. Arbor Verlag

<http://www.win-future.de/downloads/das-achtsame-gehirn.pdf>

Eine sehr empfehlenswerte Zusammenfassung aus dem Buch „Das achtsame Gehirn“ von Daniel J. Siegel. Neuronale, soziale und weitere Vorteile von Achtsamkeit werden kurz und verständlich erklärt. Der link ist nicht mehr aktiv, das Skript kann bei uns angefordert werden.

Siegel, Daniel J. und Payne Bryson, Tina: Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor Verlag

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

Stück, Marcus: Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen. Schibri Verlag

Trautwein, Mathis: „Dezentralisierung des Selbst? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation und deren Einfluss auf Identität und Sozialverhalten.“

Download: <https://www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/Skript508.pdf>

Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen. Deutsches Ärzteblatt Jg. 113/ Heft 12/ 25. März 2016

Yoga - Kraftquelle für Körper und Seele. Psychologie Heute, Juni 2013

Yoga wirkt. Eine Zusammenfassung ausgewählter Studien zu Wirkungen von Yoga. Fachmitteilung des BDY, Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. aus 2013