

## QUELLEN UND LITERATUR

### 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> Sehr empfehlenswerte Zusammenfassung aus dem Buch „Das achtsame Gehirn“ von Daniel J. Siegel. Der link ist nicht mehr aktiv, das Skript kann bei uns angefordert werden.

Siegel, Daniel J.: mindsight. Goldmann TB

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.“

<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. 2013

**Tania Singer. Aktuelle Studie: „RESOURCE-Studie“, links hierzu:**

<http://advances.sciencemag.org/content/3/10/e1700495>

<http://advances.sciencemag.org/content/3/10/e1700489>