

Literatur

Eine Liste von aus unserer Sicht lesenswerten Büchern. Unter www.buch.ch finden sie diese zum bestellen oder genauer nachlesen. Alle Bücher sind natürlich auch in einer guten Bibliothek ausleihbar oder in einer Buchhandlung erwerbbar.

Kampfkunst

- Das Buch der fünf Ringe, Myamoto Musashi
- Musashi, Eiji Yoshikawa
- Der Geist des Aikido, Kisshomura Ueshiba
- Capoeira, die Kultur des Widerstands, Dirk Hegmanns

Karate

- Der Weg der leeren Hand, Joe Hyams
- Der Kyokushin Karate Weg, Masutatsu Oyama
- Karate-Do: Mein Weg, Gichin Funakoshi

Kommunikation

- Miteinander Reden 1 - 4, Friedemann Schultz von Thun

Zen

- Za-Zen, die Praxis des Zen, Taisen Deshimaru Roshi
- Zen in der Kunst des Bogenschiessens, Eugen Herrigel
- Zen in den Kampfkünsten Japans, Taisen deshimaru Roshi
- Der leere Spiegel, Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster, Janwillem van de Weetering
- Ein Blick ins Nichts, Janwillem van de Weetering
- Reine Leere, Janwillem van de Weetering

Philosophie, Auswirkungen

- Mitgefühl in Alltag und Forschung, Tanja Singer und Matthias Bolz (als E-Book downloadbar)
- Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, Ulrich Ott
- Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher, Gerald Hüther
- Wie man sein Gehirn optimal nutzt, Hörbuch, Gerald Hüther

Sport

- Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch (Taschenbuch)