

## Použitá literatura

- AREND, S. *Jin jóga jako lék*. Olomouc: Fontána, 2018.
- BALASKASOVÁ, J. *Jóga v těhotenství a příprava na porod*. Praha: Argo, 2012.
- BORUCKI, R. *You have 4 minutes to change your life*. Londýn: Hay House, 2017.
- BUDIG, K. *Aim True*. New York: HarperCollins Publishers, 2016.
- CARRASCO, B. F. *Čakra jóga*. Olomouc: Fontána, 2008.
- ČAGÁNEK, M. *Strom štěstí*. Havlíčkův Brod: Michal Čagánek, 2022.
- DONEGAN, T. *Mindful Pregnancy*. London: Dorling Kindersley Limited, 2020.
- GIVENS, J. *Essential Pranayama*. California: Rockridge Press, 2020.
- GROSSMAN, G. B. *Restorativní jóga*. Praha: Alferia, 2020.
- HANH, T. N. *Štěstí*. Praha: Grada Publishing, 2019.
- HANH, T. N. *A Pebble for Your Pocket*. California: Plum Blossom Books, 2010.
- HARRIS, G. *The Inspired Yoga Teacher*. Luminary Press, 2021.
- HIRSCHI, G. *Mudry jóga prstů*. Praha: Pragma, 1998.
- HU, B. *Teorie čakra jógy*. Olomouc: Fontána, 2016.
- HURTÍKOVÁ, I. *Pánevní dno a léčba pohybem*. Praha: Grada Publishing, 2023.
- JÄGER, L. CH., KOESTNER, A. *Meditationen für die Schwangerschaft*. Leipzig: Dielus, 2023.
- JOHNSONOVÁ, K. A. *Štvrtý trimestr*. Praha: Ikar, 2018.
- KNAISLOVI, I. J. *Unijóga*. Praha: Dobrovský, 2007.
- KREJČÍK, V. *Jóga v rytmu života*. Praha: Ikar, 2009.
- KREJČÍK, V. *Jóga, dech a meditace*. Praha: Grada Publishing, 2015.
- LEMBO, M. A. *Základní kniha krystalů, minerálů a drahých kamenů*. Praha: Dobrovský, 2022.
- LIESNER, F. *Pánevní dno*. Olomouc: Poznání, 2022.
- LYSEBETH, A. V. *Jóga*. Praha: Olympia, 1978.
- MAIO, N. *Fascinující jóga*. Brno: CPress, 2023.
- MAYET, C., REMY, N. *Léčivé krystaly pro ženy*. Praha: Dobrovský, 2018.
- MONGANOVÁ, M. F. *Hypnoporod*. Praha: Triton, 2010.
- MUTH, J. *Zen Shorts*. New York: Scholastic Press, 2005.
- NOVÁKOVÁ, A. *Diastáza*. Praha: Tiskárna Daniel, 2021.
- OU, H. *The First Forty Days*. New York: Abrams, 2016.
- ORAVCOVÁ, L. *Principy zdravého pohybu*. Olomouc: Poznání, 2016.
- RAINER-TRAWÖGER, K. *Yoga für Schwangere*. München: Riva Verlag, 2020.
- ROSE, S. *Awakening, Awakening*. Wroclaw: Amazon Fulfillment, 2024.
- SAHANI, R. *Tajemství ženského pánevního dna*. Skripta ze školení Tajemství pánevního dna pohledem západu a východu – metoda 3×3, 2018.
- STADELMANN, I. *Aromaterapie od těhotenství po kojení*. Praha: One Woman Press, 2022.
- TOLLE, E. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma, 2016.
- VÁCLAVEK, R., MACHÁČKOVÁ, P. *Změň svůj dech*. Brno: CPress, 2023.
- WALTHER, T., PIGLAS, J. *Jóga pro fascie*. Olomouc: Poznání, 2018.
- WAUTERSOVÁ, A. *Čakry*. Praha: Knižní klub, 2014.
- WORWOOD, V. A. *Nová voňavá lékárna*. Praha: One Woman Press, 2021.
- ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. Praha: Ikar, 1994.
- ZAVADILOVÁ, P., PLZÁKOVÁ, K. *Porod je krásný* – online kurz. Dostupné z: [www.porodjekrasny.cz](http://www.porodjekrasny.cz).

## Doporučená literatura

- HAY, L. L. *Miluj svůj život*. Praha: Pragma, 2016.
- HOFFMANN, R., GUDAT, U. *Bioenergetická cvičení*. Praha: Portál, 2015.
- JORDÁNOVÁ, Z. *Tvoje dítě jako šance pro tebe*. Praha: Vodnář, 2020.
- JORDÁNOVÁ, Z. *Jsi úžasná*. Praha: Vodnář, 2023.
- KOLAŘÍKOVÁ, L. *Učebnice sebelásky*. Praha: AMOS repro, 2015.
- LARSEN, CH. *Zdravá chůze po celý život*. Olomouc: Poznání, 2020.
- LIESNER, F. *Pánevní dno*. Olomouc: Poznání, 2022.
- MONGANOVÁ, M. F. *Hypnoporod*. Praha: Triton, 2010.
- NOVÁKOVÁ, A. *Diastáza*. Praha: Tiskárna Daniel, 2021.
- ODENT, M. *Znovuzrozený porod*. Praha: Argo, 2000.
- POLOKOVÁ, A. *Praktický návod na kojení*. Praha: Slovart, 2023.
- SIMONIDESOVÁ, Š. *Jóga pro holky ze západu*. Brno: CPress, 2021.
- STADELMANN, I. *Zdravé těhotenství přirozený porod*. Praha: One Woman Press, 2009.
- VERNY, T. R. *Tajný život nenarozeného dítěte*. Praha: Bohemica Books, 2024.
- ZEMÁNKOVÁ, K. *Strom života – online předporodní kurz*. Dostupné z: [www.strom-zivota.net](http://www.strom-zivota.net).