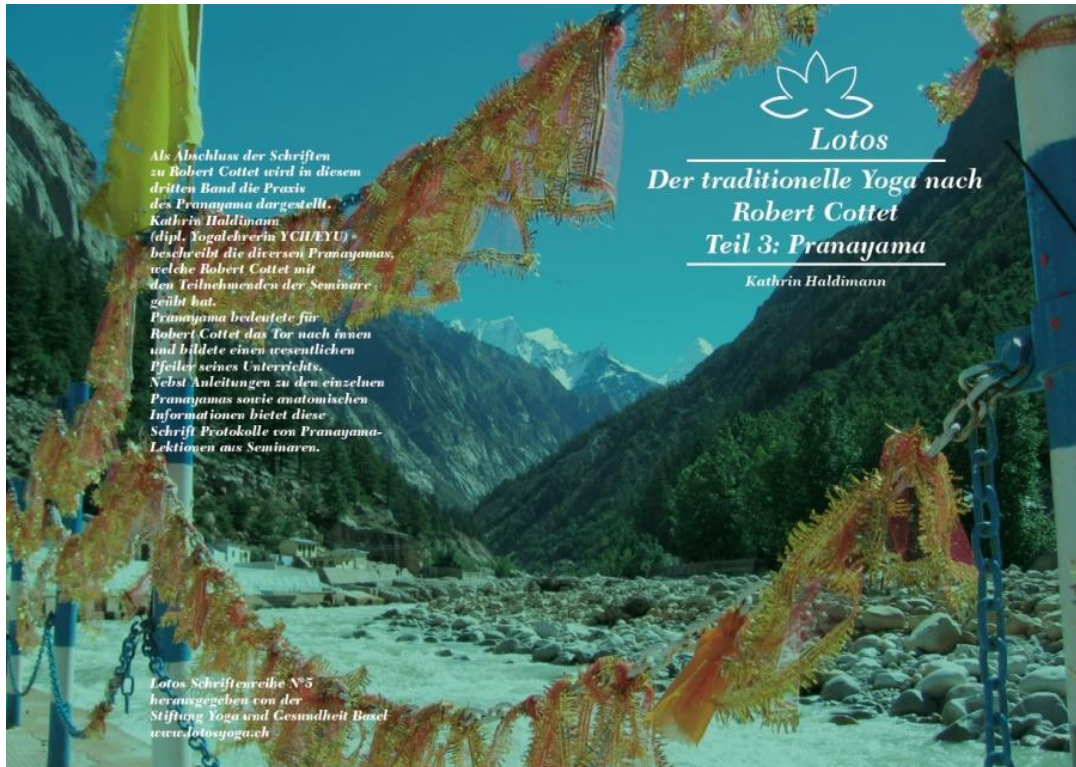


Lotos Schriftenreihe Nr. 5

## Der traditionelle Yoga nach Robert Cottet Teil 3: Pranayama

von Kathrin Haldimann



Als Abschluss der Schriften zu Robert Cottet wird in diesem dritten Band die Praxis des Pranayama dargestellt. Kathrin Haldimann (dipl. Yogalehrerin YCH/EYU) beschreibt die diversen Pranayamas, welche Robert Cottet mit den Teilnehmenden der Seminare geübt hat.

Pranayama bedeutete für Robert Cottet das Tor nach innen und bildete einen wesentlichen Pfeiler seines Unterrichts. Nebst Anleitungen zu den einzelnen Pranayamas sowie anatomischen Informationen bietet diese Schrift Protokolle von Pranayama-Lektionen aus Seminaren.

Diese Ausgabe der Lotos Schriftenreihe ist für Fr. 20.- (zuzüglich Versand und Verpackung) erhältlich im

Sekretariat Yoga-Zentrum Lotos  
Rütimeyerstrasse 40  
4054 Basel  
Tel. 061 271 40 86  
[sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)