

**Lotos Schriftenreihe N°4**  
**herausgegeben von der Stiftung Yoga und Gesundheit Basel**



*Es handelt sich dabei um eine grössere Anzahl von Asanas, wie sie von Patrick Tomatis (übersetzt von Martin Merz) angeleitet werden. Die Auswahl der Asanas ist zurückzuführen auf die Asanaliste vom Berufsverband Yoga Schweiz (YCH). Sie beinhaltet also just jene Asanas, welche während der Yoga-Ausbildung besonders gut kennen und üben gelernt werden.*

*Diese Schrift „Ausgewählte Stellungen“ beschreibt die wichtigsten Elemente von Patricks Arbeit exemplarisch: die anatomische Präzision, der wesentliche Aspekt der Atmung, die innere Ausrichtung; also letztlich Yoga als Mittel zur menschlichen Entwicklung.*

*Diese Ausgabe der Lotos Schriftenreihe ist für Fr. 35.- (zuzüglich Versand und Verpackung) erhältlich im Sekretariat:*

Yoga-Zentrum Lotos  
Rütimeyerstrasse 40  
4054 Basel  
Tel. 061 271 40 86  
sekretariat@lotosyoga.ch