

be water, my friend



Für Dich

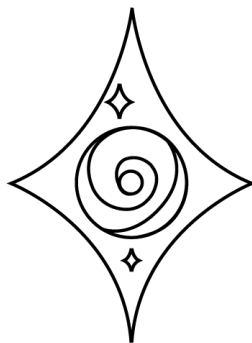
für zwischendurch  
für Atemimpulse

Momente der Ruhe  
und Besinnung zur Integration  
in den Alltag:

Ein Set mit ausdrückbaren Karten –  
Mudras für Meditation  
und/oder Atempraxis.  
Vielleicht hast Du sie schon  
in unserem Cosmic Calendar  
entdeckt –

hier zum Bei-sich-Tragen  
als kleine Wegbegleiter.  
Die Karten sind so angelegt,  
dass Vorder- und Rückseite  
übereinanderpassen.

*Tipp: Einlaminieren  
oder auf festem Papier drucken* 



COSMOFORTUNA.COM



*Für Wandlung  
Fokus und  
Selbstbeobachtung  
Transformation*



*Für Mut,  
Präsenz  
und Ausdruck  
Schutzgewährung*



*Für Harmonie und  
Verbindung  
Gebets-Mudra*



*Mitgefühl  
Spiritualität und  
Öffnung  
Lotus-Mudra*



*Für Herzöffnung und  
emotionale  
Ausgeglichenheit  
Herz-Mudra*



*Für geistige Klarheit  
und Konzentration  
Verbindung zu  
Höherem*



*Für Erdung und  
Stabilität bei  
impulsivem Feuer  
Erd-Mudra*



*Für innere Ruhe,  
Genuss und Zentrierung  
Meditations-Mudra*



*Für Durchhaltevermögen  
und innere Kraft  
Energie-Mudra*



*Für Inspiration und  
kreative Kraft  
Neubeginn*



*Für Erkenntnisdrang  
und geistige Weite  
Wissens-Mudra*



*Für innere Ordnung und  
feine Wahrnehmung  
Siegel der Leere*



*Anjali Mudra*  
Einatmen mit dem  
Gefühl von Balance,  
ausatmen in die  
Hände, die sich  
berühren



*Abhaya Mudra*  
Atme tief ein, breite  
innerlich den Brustkorb  
aus, ausatmen mit  
innerem Strahlen



*Kalesvara Mudra*  
Atme langsam ein  
· halte kurz ·  
ausatmen durch den  
leicht geöffneten  
Mund



*Hakini Mudra*  
Atme bewusst durch die  
Nase, spüre die Stirn,  
halte kurz inne  
dann aus



*Apana Vayu Mudra*  
Einatmen ins Herz,  
ausatmen mit einem  
Seufzer –  
Erleichterung  
zulassen



*Padma Mudra*  
Atme weich und  
fließend ein und aus,  
wie eine Welle  
– empfangend



*Vajra Mudra*  
Atme kraftvoll durch  
die Nase, betone das  
Ausatmen –  
stabil und ruhig



*Dhyana Mudra*  
Tief durch die Nase  
ein, länger durch den  
Mund aus. In der  
Ausatmung  
loslassen



*Prithivi Mudra*  
Atme ruhig ein, spüre  
deine Füße auf dem  
Boden, ausatmen,  
innerlich „Ich  
bin sicher“



*Shunya Mudra*  
Atme gleichmäßig ein  
und aus, beobachte  
den Atem ohne  
ihn zu verändern



*Gyan Mudra*  
Tiefe Bauchatmung,  
mit jeder Ausatmung  
Weite im Geist  
entstehen lassen



*Ushas Mudra*  
Atme frisch ein wie  
ein Morgenwind,  
ausatmen mit einem  
Lächeln