

OBSAH

Slovo na úvod.....	5
1. Vůle k sebevýchově.....	7
2. Život je pohyb	14
3. Léčivý dech	41
4. V rytmu s hvězdami	53
5. Jsme tím, co jíme?.....	73
6. Svou duši v úctě měj.....	103
7. Harmonické vztahy	140