

Obsah PODZIM 2012

Foto: V. Poltríkovič



▪ ROZHOVOR

- 4** S hercem Jaroslavem Duškem o toltéckém vědění, vnitřních křídlech, lásce a proudu života

▪ VŠE O JÓZE

- 7** Poznejte jógové ásany – Stoj na hlavě s oporou
10 Rovnovážné pozice – Hledání vnitřní harmonie

POVINNÝ VÝTISK
Krajská knihovna
Karlovy Vary

▪ POHLED DO DUŠE

- 12** Objímejte nasloucháním – Efektivní komunikace v NLP
14 Enneagram – Deset kroků k rozvoji



VELKÁ PODZIMNÍ PŘÍLOHA

- 21** **Nikdy není pozdě začít mládnout!**
22 Revitalizující podzimní vaření
26 Rišíkéšská jógová sestava
29 Stárnete? Začněte cvičit jógu!
30 Meno a andropauza
32 Nikdy není pozdě – převzít zodpovědnost za svůj život



2x foto: Samphotostock.cz

▪ ASTROLOGIE

- 33** Horoskop – mapa naší vnitřní oblohy
34 Partnerské horoskopy

▪ REPORTÁŽ

- 38** Spirituální pouť (nejen) po krásách švýcarské přírody

▪ INSPIRACE

- 44** Vzdělávání
45 Tipy na knihy
46 Kaleidoskop

Foto: Samphotostock.cz



Foto: M. Š. Fišerová



Foto: P. Nesvadba

Editorial

Od rána vydatně prší – vlastně už přšlo celou noc a já se snažím vymyslet nějaké pozitivní téma pro tento editorial. Jako že podzim je krásný, barevný a máme ho mít rádi. Právě dnes si ale silně uvědomuji, jak těžké to bude. Hřejivé vzpomínky na prožitou letní dovolenou mizí v deštivém oparu a do Vánoc daleko. Jednu výhodu tohoto období však vidím i dnes poměrně zřetelně – tahle doba je skvělá pro čtení... Třeba našeho časopisu. A protože jsme jej připravovali v době slunečných letních dní, věřím, že si v sobě tuto energii uchoval a rozsvítí vám nadcházející dny. Pokud se tedy neprozáří sami a netransformují v babí léto, ale i tehdy můžete číst...

Naši podzimní přílohu jsme nazvali *Nikdy není pozdě... začít mládnout*. Snad vás některé naše rady a tipy inspirují. Podzim má totiž ještě jednu výhodu, člověk se může více věnovat sám sobě. Tak si uvařte něco hodně zdravého a navíc dobrého, naučte se stát na hlavě nebo hned celou rišíkéšskou jógovou sestavu, znovu si připomeňte, kdo je výlučně zodpovědný za váš život nebo zkuste vylepšit proudění čchi ve své zahradě. Pokud byste se stále cítili málo zahřátí, rozhovor s Jaroslavem Duškem vám jistě pomůže, protože jak on říká, vesmír stojí na naší straně, musíme jen chtít rozevřít svá vnitřní křídla. Jistě v koutku vaší duše ještě čekají nějaké tajné sny na své naplnění. Tak začněte právě dnes. Třeba s JÓGOU DNES. Vydařený podzim vám přeji!

Kateřina Ondroušková

Nová podzimní energie s www.jogadnes.cz

Harmonie, čistota a inspirace na nových webových stránkách časopisu JÓGA DNES.

Rubriky: jóga tradice, jóga zdraví, jóga styly a mnohé další – pro všechny, kdo hledají klid a radost!

facebook

STAŇTE SE NAŠÍM FANOUŠKEM NA FACEBOOKU a sdílejte s námi své zážitky z jógového světa. **Vaše postřehy nás zajímají!**