

Obsah ZIMA 2013

Foto: A. Hrbková



- **ROZHOVOR**
- 4** S oblíbenou herečkou Květou Fialovou o svobodě, poslání a přijímání světa
- **JÓGOVÁ PRAXE**
- 6** Poznejte jógové ásany – paščimóttanásana
- 8** Dech – náš nejbližší přítel
- 10** Skoky, plynutí a vinjása
- 12** Iyengar jóga

- **POHLED DO DUŠE**
- 14** Dechová praxe s enneagramem
- 16** Návrat opravdových mužů – konstelace

VELKÁ ZIMNÍ PŘÍLOHA

- 21** Harmonické partnerství
- 22** V zimě rádi vaříme spolu
- 26** Zima s vanilkou
- 28** Zdravý cholesterol
- 32** Jóga ve dvou
- 35** Jak tvořit spokojené partnerství

Foto: Samphotostock.cz



- **ASTROLOGIE**
- 38** Dva póly ženství
- 40** Astrologická a transformační předpověď
- **ZDRAVÍ**
- 44** Jak začlenit ájurvědu do života
- **REPORTÁŽ**
- 48** New York, New York...

POVINNÝ VÝTISK
Krajčská knihovna
Karlovy Vary

Editorial

O partnerech a princích



Foto: P. Boháček

V zimě potřebujeme partnera jaksi víc, nezdá se vám? Začne být chladno – je třeba se u někoho ohřát, usídlení doma trávíme více času – většinou s partnerem, pak jsou tady Vánoce – a s nimi přichází potřeba sdílení... A s kým sdílíme? No přece s tím nejbližším! Někdy si v duchu a svým kamarádkám nahlas říkám: těžko s nimi, ale mnohem hůř bez nich. Samozřejmě jako nic na světě, ani tato teze neplatí na sto procent. „Oni“ jsou většinou ti dávní princové, kteří kdysi přivčávali na bílých koních a my bychom pro ně tenkrát šly (my ženy) až na kraj světa – třeba v noční košili. Nezapomeňme nikdy ten počáteční pocit „lehkosti bytí“. Je to skvělý energy drink pro každý dlouhotrvající vztah. Ano, jsou to stále oni. Ti stejní, naši partneři... Že se z nich postupem let stali jedinci o něco opotřebovanější? Nevadí, ani my nemládeme... Důležité jsou pevné a harmonické základy oněch vztahů – jako když přitiskneme chodidla na jógovou podložku. Opravdové, poctivé a silné kořeny. Nostalgická vánoční i novoroční atmosféra plně nahrává možnosti uvědomit si všechna pozitivní partnerství a trochu jej osvěžit.

A pokud někdo osobu na cválajícím běloušovi ještě vyhlíží – je teď také pravý čas. Připravit se, otevřít své srdce a vyslovit prosbu. Nadcházející doba přeje i novým vztahům...

Jsmo rádi, že zrovna vy jste našimi partnery!

Kateřina Ondroušková

NOVINKY

8 stran NAVÍC • VELKÁ NOVOROČNÍ SOUTĚŽ • DÁREK pro nové předplatitele



PF 2014

*Pozitivní rok 2014
přeje redakce JÓGA DNES*

facebook

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