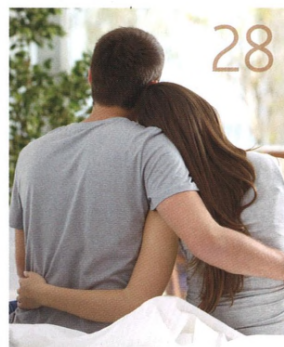




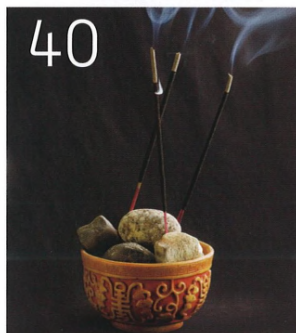
6



10



28



40



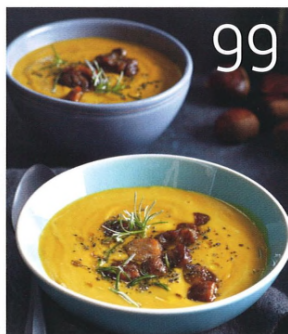
56



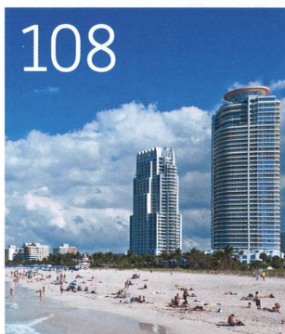
66



84



99



108



112

## OBSAH

- 6 Osobnost  
Jan Mühlfeit
- 10 Téma JD  
Napijte se na svůj  
vnitřní zdroj
- 28 Hlubiny vnitřních  
zdrojů
- 40 Feng šuej  
Velká harmonická  
pětka
- 46 Jóga začíná v hlavě
- 54 Jóga pro lyžaře
- 56 Zahraj si  
na cestovatele
- 66 Město  
s jedenácti branami
- 72 Příběh o jogínech  
Matsjendranáth
- 78 JD Plán  
Vstříc novým začátkům
- 84 O akupunkturu  
s Janou Stodůlkovou
- 86 Strava v období  
dospívání
- 90 Jóga jídla  
Strava podle vašeho  
typu
- 99 Zdravá zimní kuchyně
- 108 Jógový trénink  
v Miami
- 112 Kam za jógou

## JÓGADNES



vydavatel: Power Yoga Akademie s. r. o., Hellichova 1, 118 00 Praha 1

dvoměsíčník • evidenční číslo: MK ČR 17870, ISSN 1804-4840 • rozšiřuje: ČR: Mediaprint & Kapa, www.mediaprintkapa.cz, SR: Interpress Slovakia s.r.o., www.interpress.sk • elektronické stahování: www.alza.cz • adresa redakce: Hellichova 1, 118 00 Praha 1, tel.: +420 733 680 580  
šéfredaktorka: MgA. Kateřina Ondroušková, katerina@jogadnes.cz • obchodní ředitel: Václav Krejčík, vaclav@jogadnes.cz  
odborní poradci: Jakub Šamberger, Markéta Sulánská, Markéta Faustová, Pavla Maříková • fotoeditor: Jakub Šamberger • fotoprodukce: Kateřina Bílková • inzerce: Václav Krejčík, vaclav@jogadnes.cz • grafická úprava: Bc. Eva Slámová • korektury: Mgr. Pavla Rožničková, www.redpen.cz, Zuzana Klimšová, Klára Palkosková • Všechny fotografie byly pořízeny ve fotobance Shutterstock.com s výjimkou fotografií, které dodali autoři textů • redakční uzávěrka: 1. 11. 2017 • vychází: 2. 1. 2018 • příští číslo vychází: 1. 3. 2018 • příspěvky: ctenari@jogadnes.cz  
www.jogadnes.cz • Všeobecné podmínky předplatného na: www.jogadnes.cz • Redakce nezodpovídá za obsah inzerce  
foto na titulní straně: Shutterstock.com, Neiron Photo