



OBSAH

- 6** Rozhovor
Nejen bezstarostná
jízda Evy Samkové
- 10** Téma JD
Zenová kariéra
- 18** Ideální práce
aneb Co nás činí
opravdu šťastnými?
- 30** Proč cestování
prohlubuje kariéru
- 33** Jak se neztratit
v každodennosti
- 38** OFF-LINE
Novodobý luxus
- 42** Hýčkejte svoji
zoologickou
- 50** Jóga pro větší úsměv
- 52** Silent jóga
- 58** Najděte vnitřní sílu
v pozici orla
- 62** Kerri Verna
- 82** Mindfulness
- 96** Čerstvá radost
v kuchyni i na talíři
- 106** Havaj
- 126** Vůně, které si
zamilujete

JÓGADNES



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

dvuměsíčník • 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, inzercce: Václav Krejčík, vaclav@jogadnes.cz
odborní poradci: Jakub Šamberger, Markéta Sulánská, Markéta Faustová, Pavla Maříková • fotoeditor: Jakub Šamberger
fotoprodukce: Kateřina Bilková • grafická úprava: Bc. Eva Slámová • korektury: Mgr. Pavla Rožničková, www.redpen.cz, Zuzana Klimšová,
Klára Palkosková • redakční uzávěrka: 20. 2. 2018 • vychází: 2. 5. 2018 • příští číslo vychází: 25. 6. 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/sandsun

