

OBSAH

JUDO

aneb Jógoví bojovníci v kimonech 6

SPORTOVNÍ TANEC

aneb Smím prosit, jógo? 10

ŠACHY

aneb Bystrá mysl s jógou 14

GOLF

aneb S ásanami na trávník a mezi jamky... 18

SPORTOVNÍ ŠERM

aneb S jógou mezi mušketýry 22

KOŇSKÉ PÓLO

aneb Když se jóga potká s koníky... 26

TENIS

aneb S jógou na kurtu 30

SPORTOVNÍ LEZENÍ

aneb S jógou do výšek 34

KIN-BALL

aneb Když se jóga skamarádí s obřími míči... 38

FOTBAL

aneb Malá jógová výzva 42

KOLOVÁ

aneb Krasojízda s jógou 46

VOLEJBAL

aneb Když jóga nahrává na smeč **50**

KARATE

nebo Jógová vychytávka pro akční hrdiny **54**

BASKETBAL

aneb Jógová trefa do koše **58**

BUBBLE AKTIVITY

aneb Jóga mezi bublinami **62**

BIKROS

aneb Jóga a rychlá kola... **66**

IN-LINE BRUSLENÍ

aneb Jóga na kolečkách... **70**

MODERNÍ GYMNASTIKA

aneb Jógová inspirace **74**

ORIENTAČNÍ BĚH

aneb Jak se neztratit s jógou **78**

CURLING

aneb Ásany na ledu **82**

JÓGA A POMŮCKY 86