



Obsah

12 Léčivé imaginace, které vás pohladí po duši

Tentokrát se spolu podíváme na
poušť a nebe plné hvězd.

20 Let balonem

Vyzkoušejte si společně
s námi, jak se dají jednoduše
odstranit břemena z minulosti.

30 Nejoblíbenější hry našeho dětství

Zkuste si zavzpomínat na své
dětství a připomeňte si hry,
které jste kdysi milovali.

36 Jak můžete pomoci malých kroků dokázat velké věci?

42 Thalassoterapie aneb Když moře léčí

Říká se, že slaná voda léčí všechny
rány. A to je zřejmě také jedno
z hesel thalassoterapie, tisíce let
staré léčebné metody.

50 SU – JOK lidské tělo na dlani

Lidské tělo je něco jako maličký,
dobře vyladěný vesmír, ve kterém
všechno souvisí se vším.

54 Čchi-kung jako cesta ke zdraví a dlouhověkosti

Objevte kouzlo starodávného nejpopulárnějšího energetického cvičení, které má kořeny v tradiční čínské medicíně.

60 Nemoci pocházejí z emocí

V pokračování oblíbeného seriálu se zaměříme na akné, celulitidu, kosti a mnoho dalšího. Prozradíme, co může být příčinou problémů s těmito částmi těla, a naučíme se, jak si snadno a rychle pomoci.

66 Poznejte své pravé JÁ

74 Symboly ptactva