

OBSAH

• 6 •

JÁ A MOJE JÓGOVÁ CESTA

• 12 •

TANTRA A NÁVRAT K PŘÍRODĚ

• 18 •

JÓGA A ÁJURVÉDA

• 42 •

JAK ŽÍT JOGÍNSKÝ ŽIVOT V MODERNÍ DOBĚ
aneb jogín v 21. století

• 70 •

DOMÁCÍ JÓGOVÁ PRAXE

• 94 •

JÓGA, ÁJURVÉDA A CESTOVÁNÍ

• 104 •

JAK PEČOVAT O TĚLO, DUCHA I MYSL V RYTMU ROČNÍCH OBDOBÍ

Jaro • 104

Léto • 150

Podzim • 198

Zima • 244

• 291 •

ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ