

OBSAH

- 6** Rozhovor s Ivou Bittovou
- 10** Téma JD
Hojnost nejen podzimu
- 16** Podzimní hojnost, nebo krásná smrt?
- 24** Jak mít spoustu v málu
- 32** Dušičkové téma
Jsou tady s námi...
- 40** Příručka líného jogína
- 42** Mindfulness
- 48** Probudte tělo i mysl
v pozici velblouda
- 56** Jóga jako lék na nespavost
- 66** JD Plán
Posilněte svou imunitu
- 78** Bdělá pozornost
- 82** Rozhovor
s Dougem Swensonem
- 90** Jaký máme vztah
k jídlu?
- 100** Astrologická a transformační
předpověď
- 104** Za energií severu
- 110** Yoga Rocks
- 114** Průvodce jógovým světem