

## OBSAH

- 6** Rozhovor s Maximem Velčovským
- 10** Téma JD  
Budme k sobě laskaví
- 14** Vyhrává u vás vnitřní kritik,  
nebo laskavost?
- 22** Léčivá síla hudby
- 30** Z češtiny do laskavštiny
- 36** Ženská rituální cesta  
na Srí Lanku
- 40** Škola srdce  
Můžeš dát jen to, co máš
- 44** Lekce jógy v angličtině
- 48** Síla přichází z nerovnováhy
- 50** Hanumánásana  
Pozice věnovaná Hanumanovi
- 54** Desatero proti bolesti zad
- 66** Jóga a úsměv
- 74** Elementy – Síla živlů
- 78** Jak skutečná je realita
- 88** Základní principy ájurvědy
- 94** Zima v kuchyni
- 104** Tanzanie  
Čistá a voňavá Afrika