

OBSAH

- 6** Rozhovor s Hanou Zárubovou
- 10** Téma JD
Omládněte v každém věku
- 22** Podrobný návod, jak žít věčně
- 26** Duše nestárne
- 30** Když krémy nezabírají
- 34** Mládí, stáří a moudrost
- 48** Tady bydlí radost
- 52** Flow jóga
- 56** Detoxikační sekvence
- 60** Poranění hamstringů
- 64** Má jógová cesta
- 66** Umění svobodného pohybu
- 70** Kino MacGregor
Žít jógový život
- 78** Tantra a hathajóga
- 84** Rovnováha v těle
- 88** Zdravá výživa jako elixír mládí
- 90** Život jako oslava
- 100** Indie poprvé
- 108** Jordánsko
Bydlet jako beduínka