

OBSAH

- 6** Rozhovor se Zdeňkem Piškulou
- 10** TÉMA JD
Odložme vše nepotřebné
- 16** Jak odložit, co nepotřebujeme?
- 20** Promiň, už tě nepotřebuju...
- 24** Odloženo na neurčito
- 34** Odvaha říci NE
- 40** Meditace jako cesta do nitra
- 46** Jóga před usnutím pro
lepší spánek
- 52** Sekvence otevírání kyčlí a třísel
- 60** PLÁN JD
Jógou proti smutku
- 72** Autohypnózou ke kráse
- 78** Postmoderní jóga
- 86** Element vzduchu – Váju
- 90** Zažívání
- 94** Vyčistěte si svůj jídelníček
- 98** Babí léto v kuchyni
- 108** Kauai – Havajský ostrov
- 112** Malta