

## OBSAH

- 6** Rozhovor s Jankou Chudlíkovou
- 10** Očista mysli v momentě teď a tady
- 16** Potenciál meditovat má každý
- 20** Domněnky a vztahy
- 22** Je možné změřit stres?
- 24** Proč nám dělá problém jen „být“?
- 26** Širódhára, balzám pro tělo, mysl a duši
- 28** Ájurvédou k podzimní vyrovnanosti

## **KREATIVNÍ PŘÍLOHA SPECIÁLU JÓGA DNES**

- 37** 40 zdravých receptů
- 39** Vegetariánské recepty
- 50** Veganské recepty
- 64** Bezlepkové recepty
- 78** Zdravé dezerty
- 97** Soutěž
- 98** Tři cesty, jak být laskavější ke svému tělu