

## OBSAH

- 6** Meditace z pohledu lékaře
- 12** Meditace dle  
ájurvédské dóši
- 16** Zkrocení mysli
- 20** Léčivá síla mantry
- 26** Aromaterapie v praxi
- 30** Jógová praxe bez výmluv

## **KREATIVNÍ PŘÍLOHA SPECIÁLU JÓGA DNES**

- 36** Zdroj relaxace
- 38** Bud'te!
- 49** Vegetariánské recepty
- 61** Veganské recepty
- 73** Bezlepkové recepty
- 85** Zdravé dezerty
- 98** Kaleidoskop
- 106** Vosa, mravenec a šavásana