

- 10 Meditační praxe – vědomé dýchání
- 20 Ranní probuzení aneb jak nejlépe začít těžký den
- 24 Seriál – Filosofie pro život – Stoicismus
- 32 Vánoční rostliny a jejich poslání
- 40 Blahodárné účinky akupunktury
- 46 Seriál – Čínské energie, poznejte své pravé já
- 56 Afirmace – milí pomocníci na cestě životem
- 60 Co přesně znamená, že každá bolest má svou příčinu
- 64 Jogínským cvičením ke kvalitnějšímu spánku
- 70 Seriál – Alternativní medicína
- 76 Vegetarián – ochutnejte