

OBSAH

- 6** Rozhovor s Ondřejem Vinklářem
- 10** Téma JD
Síla nových začátků
- 14** Obávané začátky a konce
- 24** Tady a teď
- 32** Překročit hranice komfortu
- 38** Učitel jógy
Povolání, poslání – nebo obojí?
- 42** Jóga s miminkem 3–6 měsíců
- 46** Plán JD
Jak začít s jógou
- 56** Když jóga bojuje s tělem
- 62** Bolesti v kříži a záklony
- 74** Co v nás vládne
O vztahu těla, mysli a duše
- 84** Proč přijít s partnerem aneb
Najměte si tlumočníka
- 98** Jaro – období endorfinů,
ale i jarní únavy
- 110** Energie Fuerteventury