

OBSAH

- 6** Rozhovor s Danielou Písařovicovou
- 10** Téma JD
Stabilita podzimu
- 28** Cílem je vrchol!
- 38** Stabilita i pružnost
rostou z kořenů
- 54** Meditace vipassana
aneb Když ve vnitřním tichu
zazní vlastní dech
- 60** Core jóga
- 70** Vnímejte krásu podzimu všemi
smysly
- 76** Pro zdravé kyčelní klouby
- 78** Bolesti zad a horní zkřížený
syndrom
- 94** Jak mluvit o ekologii
(a neštvat okolí)
- 96** Tajemství vaření luštěnin
- 100** Strava a studium
- 104** Podzimní kuchyně
- 114** Barvy Islandu