

# OBSAH

O JÓZE	7
O KNIZE	11
DECH	17
VŠÍMAVOST	27
ZÁKLADNÍ POZICE	37
JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY	51
POZDRAV SLUNCI	65
JÓGA PRO PSYCHICKOU POHODU	71
JÓGA PROTI DEPRESÍM	76
JÓGA PROTI ÚZKOSTEM	90
LASKAVOST	107
VDĚČNOST	117
JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA	127
SOUCÍTĚNÍ A SEBEPŘIJETÍ	143
JÓGA PRO ŽENY	151
PEVNÉ A PRUŽNÉ PÁNEVNÍ DNO	159
MENSTRUACE	173
MENOPAUAZA	185
JÓGA PRO DOBRÝ SPÁNEK	199
O NÁS	210
O JÓZE Z OBÝVÁKU	212
PODĚKOVÁNÍ	214