

OBSAH

- 6** Rozhovor s Pavlou Beretovou
- 10** Téma JD
Ve jménu štědrosti
- 22** Být štědrý sám k sobě
- 28** Kdo umí dávat, umí i přijímat
- 32** Vydechnu, abych byl
- 34** Přijímej... Odevzdej...
- 40** Vánoční oslavy napříč světem
- 50** Otevřenost a životní harmonie
- 62** Jak se vyrovnat s negativními emocemi
- 78** Jak na bolesti ramen
- 86** Umění „nedělání“ v józe
- 88** Bolesti zad a dolní zkřížený syndrom
- 104** Ájurvédský denní režim
- 114** Imunita a její rovnováha
- 118** Zima v kuchyni
- 130** Gruzie – Svět hor