

# OBSAH

- 6** Rozhovor s Vladimírem Polívkou
- 10** Téma JD  
Žijte jednoduše
- 16** Obyčejnost a vděčnost
- 36** Mudra a ásana v detailu
- 40** Restorativní jóga jako cesta  
k dokonalému uvolnění
- 48** Jóga v těhotenství a v šestinedělí
- 52** Plán JD  
Novoroční restart životního stylu
- 60** Rozprouděte energii
- 74** To důležité není většinou  
(až tak) složité
- 84** Tradiční jógové texty: VÉDY
- 94** (Eko)logicky nohama na zemi
- 102** Zimní recepty na dočerpání  
energie
- 112** Cesta z města andělů přes  
město gamblerů do ticha přírody