

# OBSAH

- 6** Rozhovor s Annou Kameníkovou
- 10** Téma JD – Imunita  
Sebeobrana nejen těla, ale i duše...
- 20** Zdraví pramení v mysli
- 32** Odpočinek a akce  
Dva rovnocenní partneři
- 36** Transformace díky józe
- 50** Jak zvítězit nad bolestmi zad
- 60** Plán JD  
Zpátky ve své kůži
- 74** Redukujme stres a podpořme  
imunitu
- 82** Aštángoví manželé
- 86** Šest ájurvédských tipů pro lepší  
partnerský život
- 92** Psychologie snů a snění
- 98** Jak se správně detoxikovat
- 102** Madre medicína  
Transformační rituály a cesty  
do hlubin duše
- 118** Po horských hřebenech Krkonoš