

Jiří Janča osmdesátiletý (Jiří Kuchař)	2
V Klášteře mnoha borovic (Ivana Gruberová)	6
Fenomén: Goetheanum (Jiří Kuchař)	10
Čínská presura Z. Valentové (Kateřina Drmlová)	14
Jack Kornfield o duchovní cestě (Vlastimil Marek)	16
Rozhovor s Jeho Svatostí 14. dalajlamou	18
Kaleidoskop zajímavostí z domova	20
Tip na výstavu (Jaroslav Kalousek)	21
Světelná voda (Diana Saxlová)	22
Detoxikace organismu (Petr Sedláček)	24
Přírodní kosmetika: Egypt (Eva Mršítková)	26
Diagnóza z jazyka (Rudolf Zemek)	27
Citová potrava je důležitá (Josef Jonáš)	28
Hypertermická léčba (Kateřina Kuchařová)	31
Svěží duch domova (2) (Josef Schrötter)	32
Psychologická poradna (Helena Šalátová)	33
Kalendárium Ing. Jiřího Janči, CSc.	34
Zdraví a hvězdy (Věra Faltusová–Várady)	35
Poradna pro ženy (Jitka Farková–Ždichyncová)	36
Astroporadna (Marie Hlávková)	36
O českém spiritismu (Ivy Kovandová, Jaromír Kozák)	37
Psychotronická poradna (Jan Hnilica)	38
Rady bylináře Pavla (Pavel Váňa)	39
Reflexe (Jiří Kuchař)	40
Knižní nabídka čtenářům REGENERACE	41
Obrázek pro třetí oko (Josef Schrötter)	42
Televizní (i jiné) tipy (Jolana Matějková)	44
Čtyři otázky pro Jaromíra Kozáka (Pavλίna Brzáková)	45
Z redakční kuchyně Připravujeme	45