

O JÓZE JAKO TAKOVÉ:
zapni navigaci

74

Rádžajóga 18

Cesta do krajiny pánevního dna 62

Hormonální systém 90

MENARCHÉ

96



JSEM MILENKA
- MANŽELKA

110

Orgánové hodiny 121

Základní techniky 124

Orgánová sestava 126

a technika 104

chniky 107

Jógová sestava 192

178

JSEM
MANŽELKA
A MATKA



OBSAH

NÁRODNÍ KNIHOVNA



1004174519

Předmluva
4

První krok:
Rozhodni se kudy a kam
12

Úvod do světa
ženské jógy
8



21/7610

Závěrem
212

Poděkování 218
Příběhy klientek 220

JSEM MATKA
RODU - BABIČKA
204



Zklid
An

