

## 4-7 SVÁTKY JAKO PRAMEN ŽIVOTNÍCH SIL

Rozhovor s muzikoterapeutkou **Gunhild von Kries**, která se zabývá pozorováním přírody podle kalendářního roku už pětadvacet let, připravil **Marek VODIČKA**.

## 10 KELTSKÝ TELEGRAF

Pozvánka časopisu REGENERACE a vrchního čerta a organizátora **Vlastimila HELY** na každoroční Keltský telegraf. **Koná se 19. března** na četných místech v Čechách a na Moravě.

## 12-15 OTEVŘETE SVÉ SRDCE

**A VYPUSŤTE EMOCE**  
Reportáž **Silvie ŠPAČKOVÉ** z workshopu zpěvačky **Idy Kelarové** z nabitá emocemi, rozpaky i dojetím. Každý může zpívat a otevřít stavidla svých pocitů.

## 16-17 DÍTĚ JAKO NEJLEPŠÍ PARTÁK

V pravidelné rubrice Co mi pomohlo vypráví svůj příběh třicetiletá **Kristýna**, matka osmiletého hyperaktivního chlapce. Svědectví o velkých

obtížích, ale také o tom, že vždycky přijde něco, co přináší sílu, připravila **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

## 18-19 ČLOVĚK Z TRANSPERSONÁLNÍHO POHLEDU

Příspěvek psychoterapeutky **Patricie ANZARI** je tentokrát věnovaný transpersonální psychologii a našim zážitkům.

## 22-25 SVĚTY NADĚŽDY KOTRČOVÉ

Rozhovor se sedmdesátiletou výtvarnicí **Naděždou KOTRČOVOU** nejen o epochálních snech, osobních přibězích, ale i o návštěvách u Květy Fialové připravil publicista **Jiří KUCHAR**.

## 26-27 STAŘÍ ČÍŇANÉ A DOPLŇKY VÝŽIVY

O kustovnici čínské a hlohu klínovitém píše **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

## 32-35 MEZILIDSKÁ INTIMITA BEZE STUDU

Většina savců se k sobě tulí, oštípuje se, vzájemně se drbe – je to přirozené. Člověk se často za dotyky stydí, objetí vnímá jako útok na osobní zónu. Rozhovory na choulostivé téma se **Zitou ŽURKOVOU** a **Ivanou VALOVOU**, které se intimitou za-

bývají v rámci svých kurzů, připravila **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

## 36-37 KAREL IV. SE TAJNĚ INSPIROVAL POHANSKÝMI TRADICEMI

Reportáž z posvátných míst z pera historika **Jana KROČI**.

## 38-40 MANDALOVÝ DIAGNOSTICKÝ TEST

Jací jste, se dozvíte z testu, který pro vás připravila terapeutka **Zuzana ŘEZÁČOVÁ LUKÁŠKOVÁ**. Malování mandal přináší klid, ale může vám ukázat i další životní směr.

## 42-45 CESTA ZE SEVRĚNÍ STRACHU A ÚZKOSTI

Neustále hledáme štěstí a vyhýbáme se strastem. Velkou část života zabírají maskované snahy uniknout bolesti, pak na nás ale může nezvyklou silou udeřit úzkost. Jak se uvolnit z pout jejího sevření, poradí terapeut **Roman ŽIŽLAVSKÝ**.

## 52-54 CESTA BRANDON BAYS

„Děkujeme za maličkosti, které nám život posílá,“ říká psycholožka a autorka bestsellerů **Brandon BAYS**, která v rámci **festivalu Evolution** zavítá do Prahy. Můžete navštívit její seminář a nechat si podepsat knížku.