

4-8 VŮNĚ, KTERÉ MĚNÍ ŽIVOT
Rozhovor o aromaterapii s **Pavlínou KLASNOVOU** přináší publicistka **Silvie ŠPAČKOVÁ**. V příspěvku najdete mimo jiné důležité informace o éterických olejích vhodných pro kosmetiku, o esencích pro chvíle uvolnění a relaxace i pro odhalení skrytého energetického potenciálu.

10 PODVEČERY S REGENERACÍ V REGENERACI
Pozvánky na setkání s našimi autory v pražské **Městské knihovně**, ale i přímo v redakci. Těšíme se na vás!

12-13 ZVLÁŠTNÍ ČAJOVÁ RECENZE
Čaj někdy dokáže vyvolat velmi zvláštní pocity. Může být blahodárným lékem a podporou těla i duše. Příspěvek **Jaroslava LEPEŠKY** zpracovala **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

16-17 TERAPIE POHODOVÝM PSEM
Příběh **Vladimíry BRŮŽKOVÉ** v pravidelné rubrice *Co mi pomohlo* dokazuje, že láska ke zvířatům nás dokáže přenést přes těžká úskalí života. Připravila **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

18-19 POHLAZENÍ JAKO MĚRNÁ JEDNOTKA SPIRITUALITY
Psychoterapeutka **Patricie ANZARI** hovoří o otiscích do našeho vnitřního prožívání světa. Vznikají něžným pohlazením a vyjádřením spřízněnosti a podpory.

20 STANISLAV GROF A 90. LÉTA
Vzpomínky **Patricie ANZARI** na důležitá setkání se **Stanislavem GROFEM** a na spolupráci s jeho matkou, Marií Grofovou.

22-24 ZAHRADA INSPIROVANÁ FENG-ŠUEJ
Příspěvek **Kateřiny JIRMANOVÉ** o důležitých postupech při vytváření zahrad je zároveň pozvánkou k četbě nového speciálu **Vladislavy JIRÁSKOVÉ** nazvaného *Léčivá zahrada*.

26-27 ŽENŠEN – PRAVÝ, NEPRAVÝ A AMERICKÝ
Publicistka a léčitelka **Jana ARCIMOVIČOVÁ** vás seznámí s různými druhy ženšenu, který je skutečnou perlou čínské tradiční medicíny.

32-34 KOKOSOVNÍK STROM ŽIVOTA
O kokosových palmách říká jedno indonéské rčení, že mají na každý den v roce jiné použití. Tuto skutečnost ve svém příspěvku dokládá antropoložka a spisovatelka **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

42-45 OMAMNÁ VIBRACE RŮSTU
Příroda se probouzí, cítíme její sílu de-roucí se ze země. Stejně jako příroda také člověk prochází přirozenými cykly. O medicínském kole v terapii si terapeut a publicista **Roman ŽIŽLAVSKÝ** povídal s lektorkou vzdělávací platformy *Natural Spirit* **Helenou KOSKOVOU**.

46-47 RAW FOOD V DUBNU
V pravidelné rubrice **Radmily ZRŮSTKOVÉ** najdete recept na lněné kreky s medvědí česnekem a zahradní smoothie.

52-55 OBŘAD BĚLENÍ OBLAKU
Poetické setkání s akademickým malířem **Vladimírem HANUŠEM** připravila výtvarnice **Vladislava JIRÁSKOVÁ**.