

OBSAH

- 6** Rozhovor s Hanou Vagnerovou
- 10** TÉMA JD – Na vlně svobody
- 16** Síla zvyku
- 22** Rozjímání o spokojenosti a svobodě
- 30** Ženské archetypy jako cesta k vnitřní svobodě
- 32** Užijte si jógu
- 36** Šítalí a šítkáři
- 40** Urban jungle jóga
- 44** PLÁN JD
Čtení a psaní jako meditace
- 56** Meditace jménem běh
- 60** Prázdninová rodinná jóga
- 72** Jógou proti obezitě
- 90** Prevence a imunita chutně
- 96** Bezlepkové stravování
- 104** Ohnivě léto v kuchyni
- 118** Vítejte v Černé Hoře