

OBSAH

- 6 Rozhovor s Jaroslavem Duškem
- 10 TÉMA JD – Cesta je cíl...
- 18 Životní překážky: problém, nebo příležitost?
- 26 Višuddhi – centrum nektaru a jedu
- 30 Když má člověk proč, vydrží každé jak
- 34 Vědomá mysl brahmy
- 42 Bhrámarí – bzučet jako včela
- 44 PLÁN JD
Jak prožít klidné Vánoce?
- 60 Jóga a protahování
- 68 Laskavá flow praxe
s bolsterem
- 72 Rituál ohně
- 84 Jóga jako medicína
Trávení, agni a ódžas
- 98 Psychoterapie s vámi zacvičí?
- 102 Jóga spánku a snů
- 110 Zahřejte se v kuchyni!
- 124 Sardinie – ostrov kontrastů