

OBSAH

1. ÚVOD	4
2. O NÁS	5
3. DRUHY JÓGY	7
4. UČITEL JÓGY	13
5. DECH	17
6. DUCHOVNÍ PRAKTIKY, PRÁCE S MYSLÍ	29
7. SPECIFICKÁ TÉMATA A OBDOBÍ V ŽIVOTĚ ŽENY V SOUVISLOSTECH SE CVIČENÍM	37
8. PRŮPRAVNÉ CVIKY	49
9. ASÁNY	65
10. LEKCE JÓGY A NA CO SI DÁT POZOR	89
11. TYPY OSOBNOSTÍ A SMĚŘOVÁNÍ	93
12. OČISTNÉ TECHNIKY	99
13. ZÁVĚR	105
14. ZDROJE	107