

## 4-8 **Patricie Fuxová – Vesna na podzim**

Rozhovor s **Patricií FUXOVOU**, textařkou a zakladatelkou dívčí skupiny Vesna, která přibližuje lidem slovanské tradice a bohyně, připravila publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

## 12-13 **Léčivá vína na zimu**

Účinky dvou výjimečných vín, která si můžete připravit z komonice a celíku zlatobýlu, vám přiblíží **Michael SCHUBERT**.

## 14 **Patero Bachových esencí**

Tyto vybrané přírodní esence vás posílí na podzim a připraví na zimu. Příspěvek z dílny výtvarnice a bylinářky **Vladislavy Mlady JIRÁSKOVÉ**.

## 16-19 **Jak probudit třetí oko**

Šišinka mozková, neboli epifýza, je dlouhodobě předmětem zkoumání vědců, ale mnoho o ní nevíme.

Možná ji daleko lépe znali dávní mistři, kteří zasvětili svůj život meditacím. Zkušenosti ze semináře přináší **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

## 22-23 **Rozdělení nesvobodou**

Zamyšlení známé psychoterapeutky a psycholožky **Patricie ANZARI** věnované tématu úspěch, bohatství a přijetí úspěšnosti druhého.

## 24-25 **Co nám chybělo v dětství**

Pokračování Dynamické stavové mřížky **Ivety HAVLOVÉ** je tentokrát zaměřeno na pocit nedostatku v dětství a na metodu „jak se dosytit“.

## 26-27 **Sám sobě terapeutem**

Léčitel **Miroslav DUB** se v listopadovém příspěvku věnuje plicím, které jsou v tomto čase nejoslabějším orgánem a je třeba je posílit. Vyzkoušejte reflexní terapii, byliny nebo doporučené potraviny.

## 29-31 **K. G. W. Bötticher**

V cyklu *Slavné postavy minulosti* se tentokrát **Jiří KUCHAR** zaměří na výjimečnou postavu akademického světa – **Karla Wilhelma Gottlieba BÖTTICHERA** a jeho helénský svět stromů.

## 34-39 **Průvodkyně po písečných dunách**

**Bohdana KABÁTOVÁ** působí jako lektorka poradních kruhů ve školách, workshopů intuitivního tance a práce s tělem a průvodkyně na cestách přírodou u nás i v zahraničí. V rozhovoru s publicistkou **Helenou MÍKOVOU** vypráví o tom, jak jí setkání s pouští Saharou změnilo život.

## 42-43 **Fermentované potraviny**

Skvělé návody **Markéty KUNZOVÉ** vám pomůžou dodat tělu živiny, a mohou být dokonce účinnou prevencí diabetu. Vyzkoušejte kvašenou zeleninu s kurkumou nebo červenou řepu s česnekem.