

OBSAH

- 6** Rozhovor s Adélou Pollertovou
- 10** TÉMA JD
Budme zelenější
- 16** Kolosální omyl lidstva
- 22** 10 tipů, jak být přátelštější vůči životnímu prostředí
- 34** Jarní jógová očista
- 42** Jak na pozici stoje na ramenou
Sálamba sarvángásana
- 46** Jóga po náročném pracovním dnu
- 52** Protahení po tréninku v posilovně
- 58** PLÁN JD
Udržitelnost jako nový start i starý životní styl
- 70** Mýty v jógové praxi
Co a jak s pávní nejen na lekcích jógy?
- 78** Význam dýchání v józe
- 86** Astrojóga
Mít, či pustit aneb Osa vlastnictví
- 94** Děti, učitelé a my
Škola klasická, či alternativní?
- 98** Strava pro dlouhověkost
- 104** Když se probudí jaro v kuchyni...
- 114** Vzpomínky na babí léto ve Slovinsku