

OBSAH

- 6** Rozhovor s Ninou Špitálníkovou
- 10** TÉMA JD
Síla doteku aneb Zůstaňme ve spojení
- 16** Proč obejmout nejdříve sami sebe
- 22** Proč hledat chvílky samoty a k čemu je využít
- 26** O souboji a spolupráci
- 36** Skupinové vs. individuální lekce jógy
- 38** Dotkni se srdce
- 46** Teen jóga
- 56** Jógová flow sestava a pozice létajícího holuba
- 62** PLÁN JD
Pozitivní nastavení těla a duše
- 76** Onko jóga
- 80** Význam horních končetin v józe
- 88** Astrojóga
Cesta od vědění k moudrosti aneb Osa učení
- 96** Děti, učitelé a my
Přizpůsobíš se nám, nebo my tobě?
- 98** Spánek a jóga nidra
- 102** Stárnutí a jeho možné ovlivnění stravou
- 116** Do Javorníků za dřevěnicemi, křížky a kapličkami