

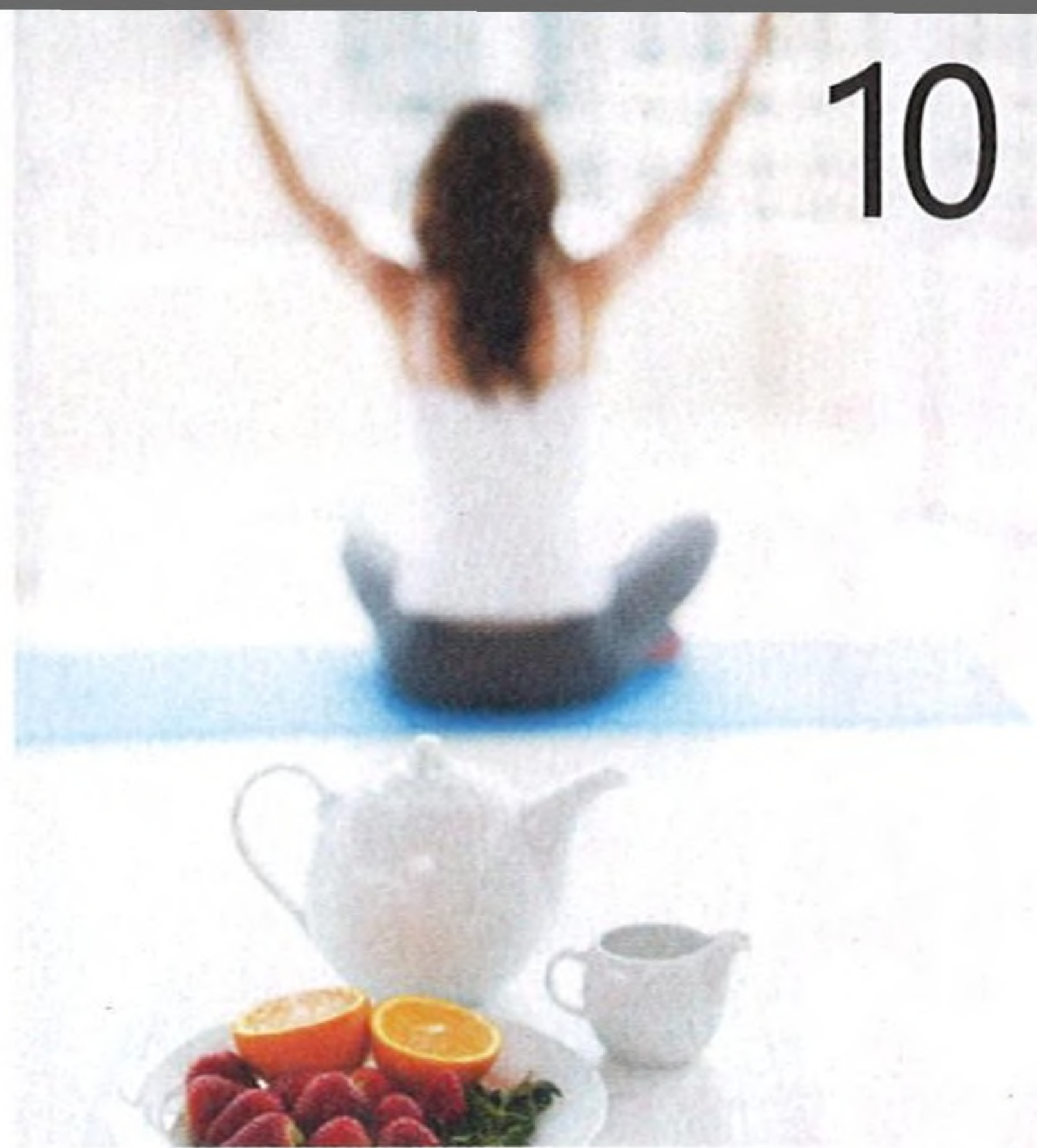
OBSAH

- 6** Rozhovor s Benem Cristovaem
- 10** TÉMA JD
Jak zvládat emoce
- 16** Jak na emoce skrze mysl, tělo či smrtelnost
- 22** Emoce a samostatnost
- 26** Opice, emoce a samsára
- 34** Loučíme se s létem, vítáme podzim...
- 38** Jóga na paddleboardu
- 44** Jak na pozici éka páda kaundinjásana II
- 52** Restorativní odpočinek (nejen) pro sportovce
- 56** PLÁN JD
Proč a jak začít s jógou?
- 72** Aby energie nevyprchala...
- 78** Mýty v jógové praxi
Je pozice mrtvoly důležitá?
- 80** Astrojóga – Od individuality k bratrství
aneb Osa kreativity a svobody
- 94** Nastavení mysli a stárnutí
Pozitivní myšlení, přístup k životu,
mindfulness
- 98** Stres a jeho vliv na trávicí pochody v těle
- 100** Podzimní emoce v kuchyni
- 114** Do Tromsø za polární září

6



10



16



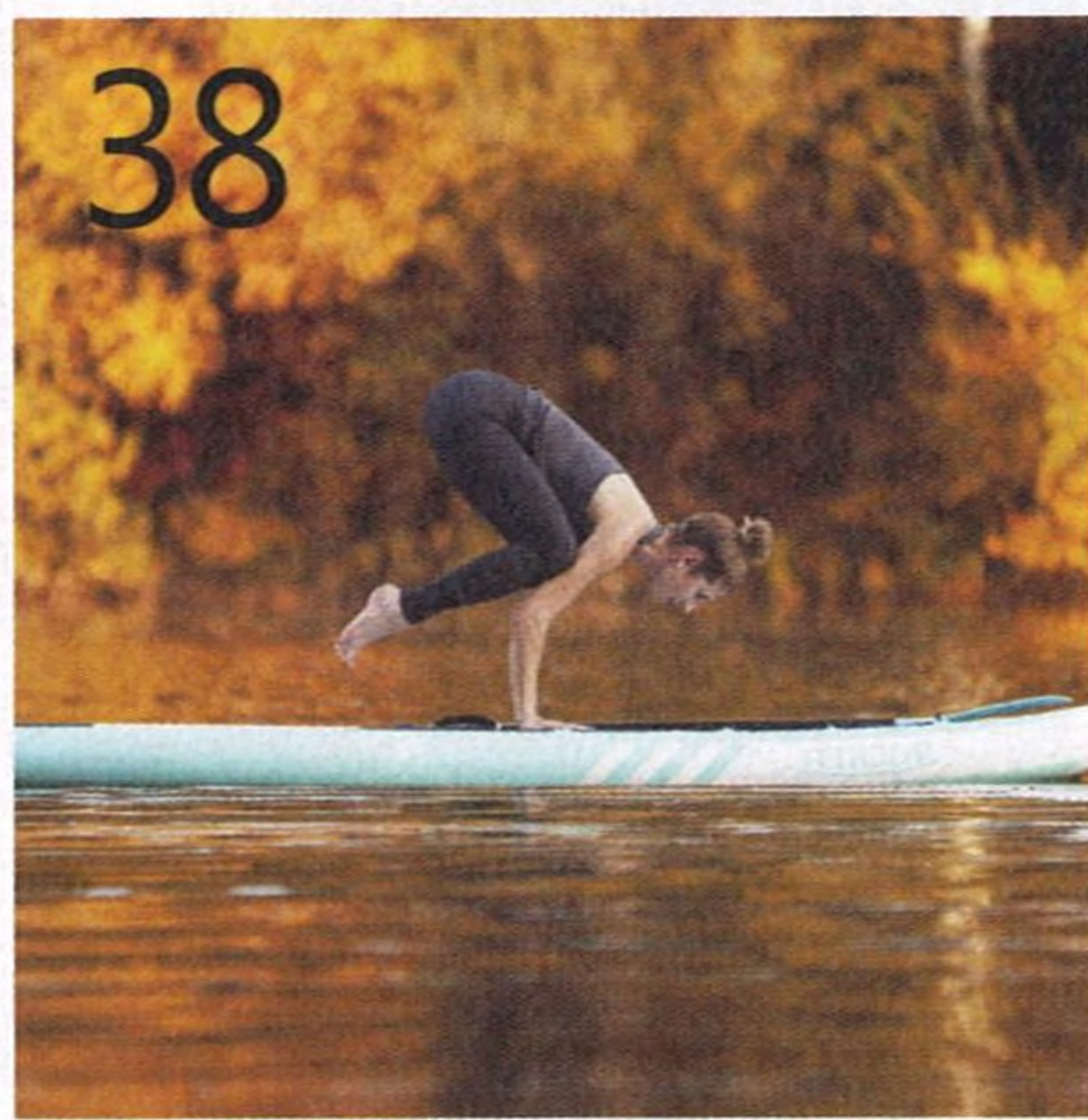
56



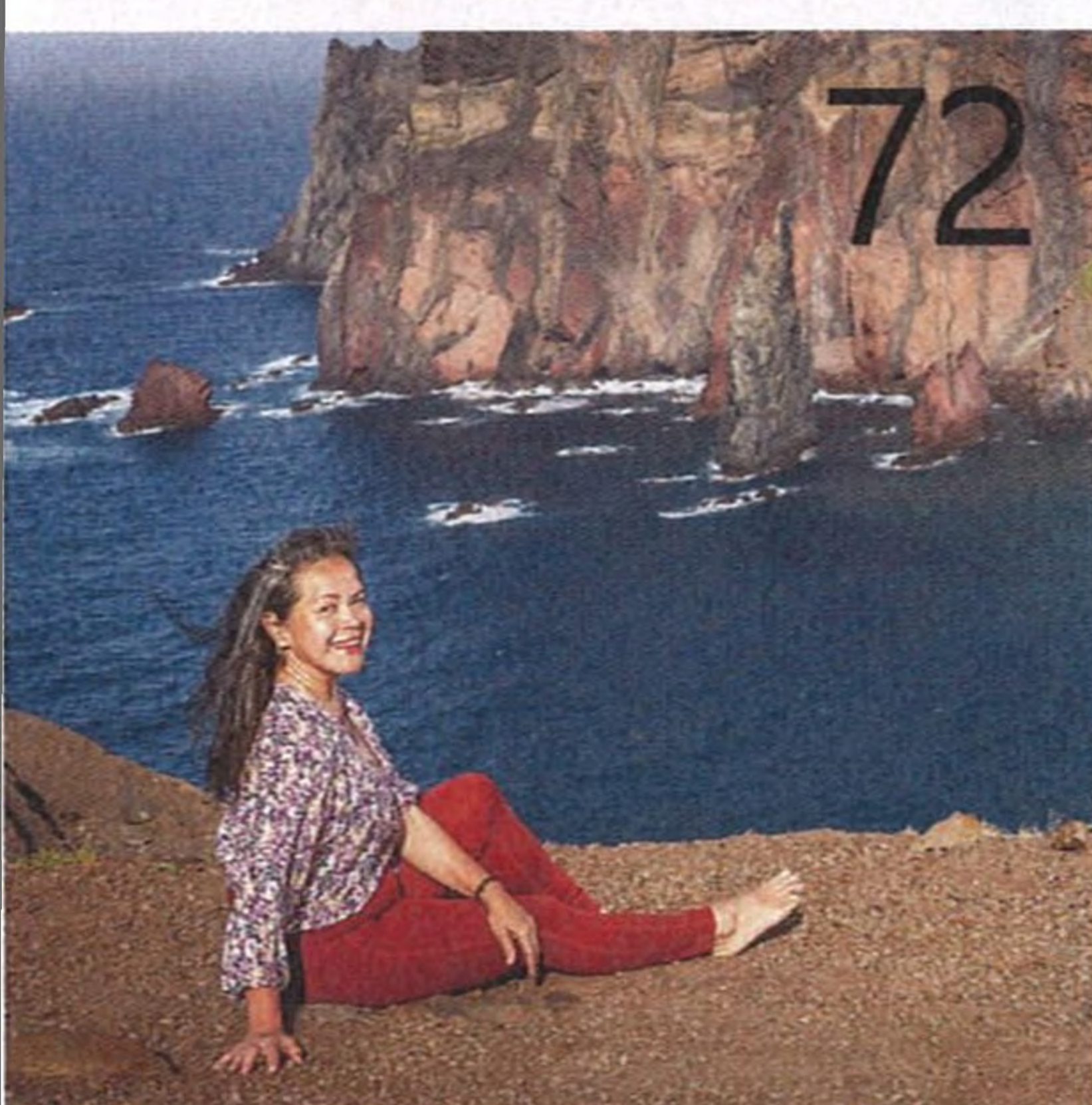
26



38



72



80



100



114

