

OBSAH

- 6** Rozhovor s Eliškou Křenkovou
- 10** TÉMA JD
Přejme si... aneb Síla sankalpy
- 18** Ach ta přání...
- 20** Něco si přát, nebo to jít rovnou dělat?
A jak?
- 26** Mahámudra
- 30** Přání – od nápadu k realitě
- 36** Síla a stabilita není pouze pro muže
- 38** Sestava pro podporu vitality
- 42** Postavme se na hlavu a dívejme
se na svět z opačného úhlu
- 46** Flow pro harmonizaci čakr
- 54** Jak být lepším lektorem
- 58** PLÁN JD
Proč máme vlastně spát?
- 78** Problematika délky a síly
svalových řetězců v józe
- 84** Astrojóga od těla k duši
- 90** B. K. S. Iyengar
Díl první: Pomalá cesta vzhůru
- 98** Z nitra ven
- 102** Recepty pro (pod)zimní období
- 112** Bosna a Hercegovina

