



OBSAH

- 6** Rozhovor s Monikou Valentovou a Martinem Veselovským
- 10** TÉMA JD
Naučte se sebelásce
- 24** Sebeláska jako základ vztahu s druhou osobou
- 30** Učme se milovat (se)
- 34** Umístím se v srdci
- 37** Zůstaňme lektory jógy
- 36** Flow a intuice
- 42** Jak si dopřát pohodlí v ásaně
- 50** Jógová flow sestava pro podporu sebelásky
- 56** PLÁN JD
Vše o měsíci, úplňku a novoluní
- 78** Lehkost v józe
- 82** Hlasem ke svobodě
- 90** Padmāsana – pozice lotosu
- 92** Vzpomínky na jógové začátky v Praze
- 98** Jóga, ájurvéda a zimní období
- 100** Jak z potravin vytěžit maximum aneb Správný nákup a skladování jsou základ
- 102** Zahřejte se v kuchyni
- 112** Kaprun
Nezapomenutelná dovolená mezi horami, ledovcem a jezerem