



OBSAH

- 6** Rozhovor s Denisou Barešovou
- 10** TÉMA JD
Otevřeme se odvaze...
- 14** Strach a smrt
- 24** Co jste ochotni vsadit?
- 28** Odvaha a empatie jako dvě strany téže mince
- 34** Ženy často vymění povinnost za lásku...
- 40** Zářivá a krásná
- 49** Mít odvahu lektorovat
- 52** Jarní sestava pro naše ramena a paže
- 58** Partnerská jóga aneb Jak vzlétnout ve dvou
- 64** PLÁN JD
Krije – skryté tajemství jógy
- 86** Důležité úkoly pánevního dna
- 90** Stát na vlastních nohou a vykročit
- 96** Aštavakrásana – pozice osmi úhlů
- 102** Jóga, ájurvéda a jarní období
- 104** Je opravdu sůl nad zlato?
- 106** Dejme sbohem zimě, přivítejme jaro!
- 114** Termální lázně v Budapešti aneb
V zimě je třeba se prohřívát