

OBSAH

- 6** Rozhovor s Filipem Titlbachem
- 10** TÉMA JD
Respekt k jedinečnosti
- 15** Od jedinečnosti k jednotě
- 20** Dokonalost je cesta do pekel, která bývá dlážděna dobrými úmysly
- 24** Jak objevit svou jedinečnost a jedinečně žít
- 28** Tělo jako obraz
- 40** Pevný střed těla
- 46** Cesta spirituálního bojovníka
- 60** PLÁN JD
Hranice jógy
- 84** Předklonové pozice
- 88** Astromedicína a jóga
Žaludek, slezina aneb vděčnost a tanec života
- 100** Jóga, ájurvéda a přechod z jarního do letního období
- 104** Hořčík
Bojovník proti nespavosti a úzkostem
- 106** Když se zazelená v kuchyni
- 114** Jak voní tymián na Hvaru



6



28



46



88



104



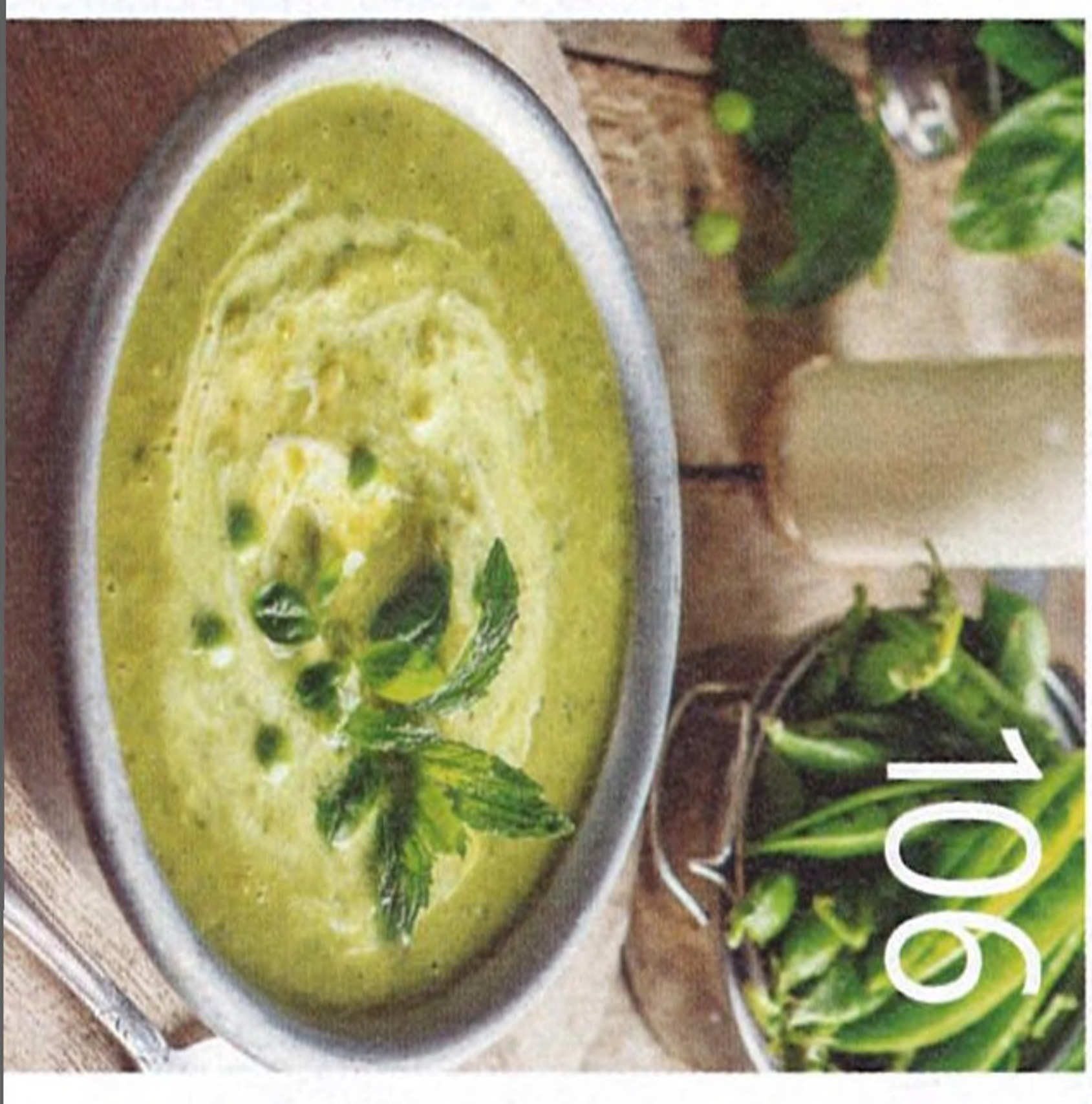
10



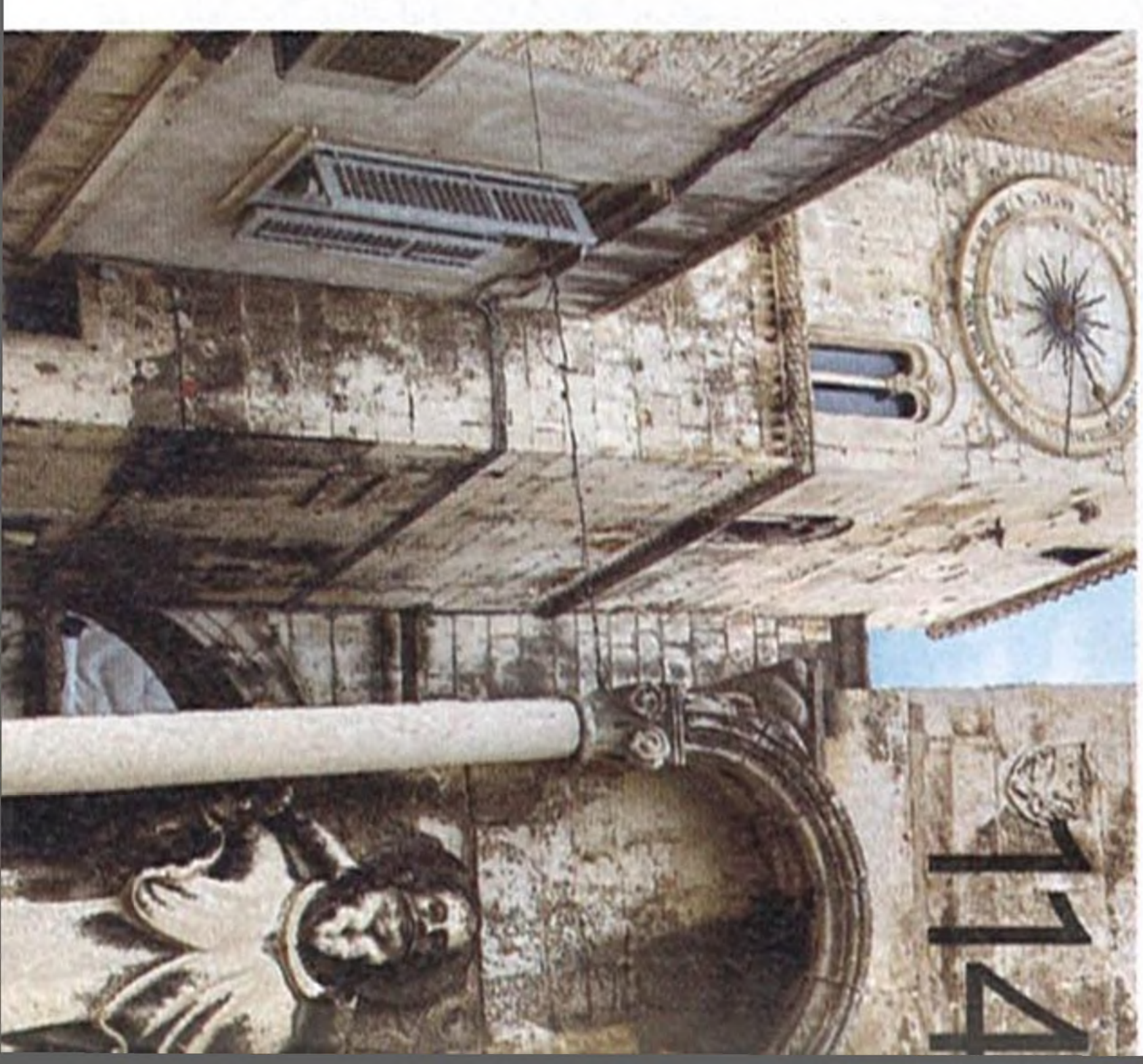
20



60



106



114