



OBSAH

- 6** Rozhovor s Adélou Elbel
- 10** TÉMA JD
Zelená jóga
- 18** Nepodlehnout environmentálnímu žalu
- 21** Zpomalit a nasměrovat svou energii
- 26** Vzrušující podzimní projekt
- 28** Jak jógou přetavit podzimní splín
- 40** Jak pohyb ovlivňuje zdravé klouby?
- 44** Nalézání rovnováhy v bakásaně
- 48** Umění inspirovat
- 50** Všechno, co se naučíme na podložce,
můžeme použít i v životě
- 56** PLÁN JD
Vitalita a hormonální rovnováha
- 76** Proti zvyku železné košile...
- 82** Astromedicína a jóga
- 91** Navarátri
- 96** Ořechy nejen na nervy
- 98** Podzimní paleta chutí
- 106** Belianské Tatry