



OBSAH

- 6** Rozhovor se Šárkou Krausovou
- 10** TÉMA JD
Smích i pláč pro zdraví duše
- 16** Vděčnost jako klíčový postoj
k radostnému životu
- 22** Smích, pláč a copingové strategie
- 26** Chcete překonat sami sebe?
- 34** Podzimní praxe jógy míří k nitru
- 36** Kéž světlo prostoupí tmou
Ásany pro zimní slunovrat s afirmacemi
- 50** Síla hlasu
- 52** Vinjása flow a emoce
- 56** Jak na pozici volavky – krauňčasana
- 60** PLÁN JD
Jógová terapie pro zdravá záda
- 78** O důležitosti úklonů
- 80** Astromedicína a jóga
- 88** Díválí – svátek světel a bohyně Lakšmí
- 98** Zahřívací pokrmy nejen pro listopad
- 106** Po stopách finského Laponska