

# OBSAH

- 6** Rozhovor s Martinou Viktorií Kopeckou
- 10** TÉMA JD  
Předsevzetí versus sebepřijetí
- 16** Jaké to bude, když s novým rokem  
změníte sami sebe
- 18** Chronos a kairos
- 26** Nesrovnávejme se  
Naplňujme každý svůj jedinečný potenciál
- 30** Není rozechvění na světě,  
které by nespravila chůze...
- 36** Led(n)ová jóga
- 44** Somatická jóga
- 52** Co je to obličejová jóga  
a jak se s ní dá kouzlit
- 56** PLÁN JD  
Světlo a stín nejen v jógové praxi
- 70** Síla, pohyb a praxe jógy
- 76** Moudrost přírody
- 84** Ékádaší – pravý jogínský půst
- 90** Pokrmy, které rozproudí  
vaši zimní energii
- 106** Tam někde v dálce leží Kungsleden

