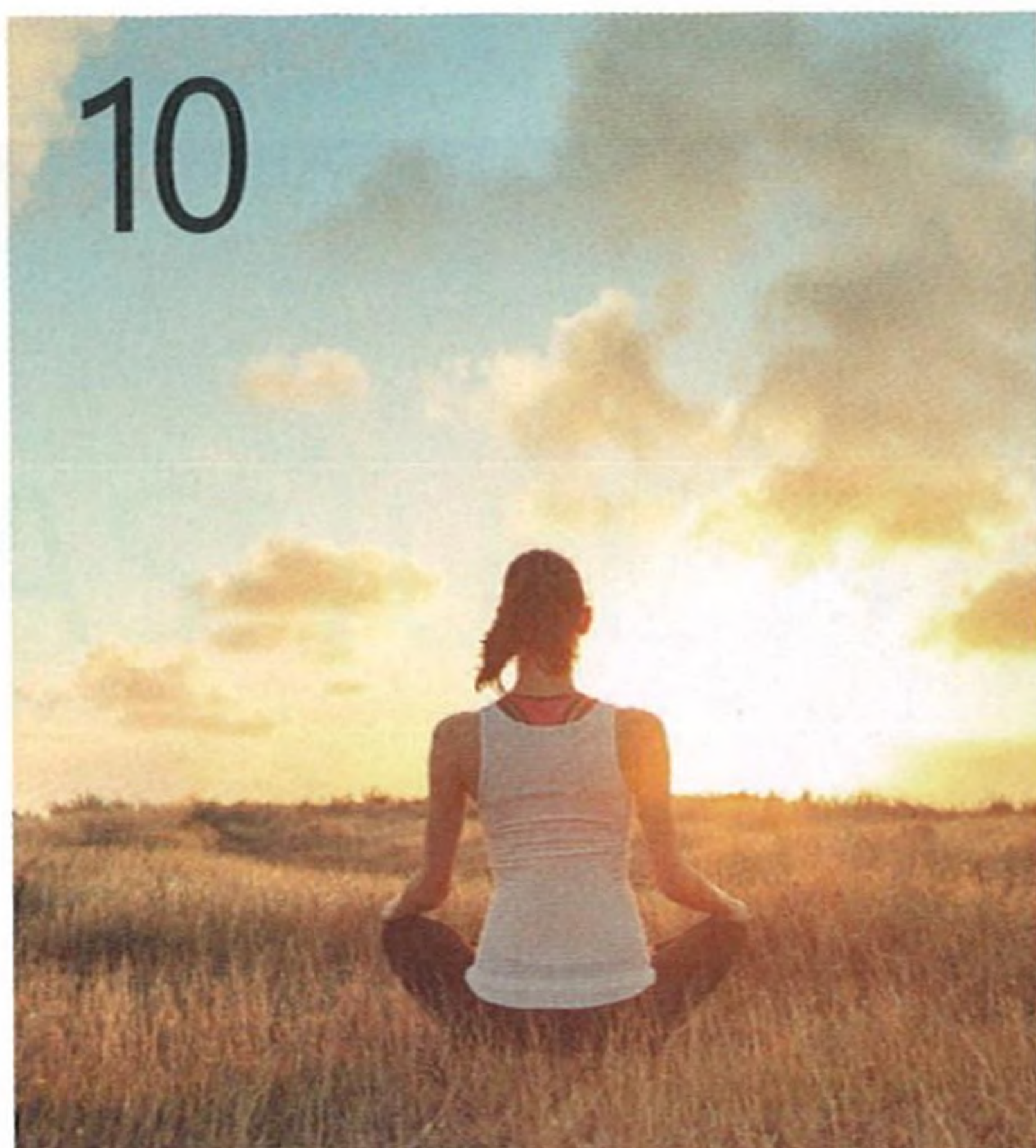


6



10



16



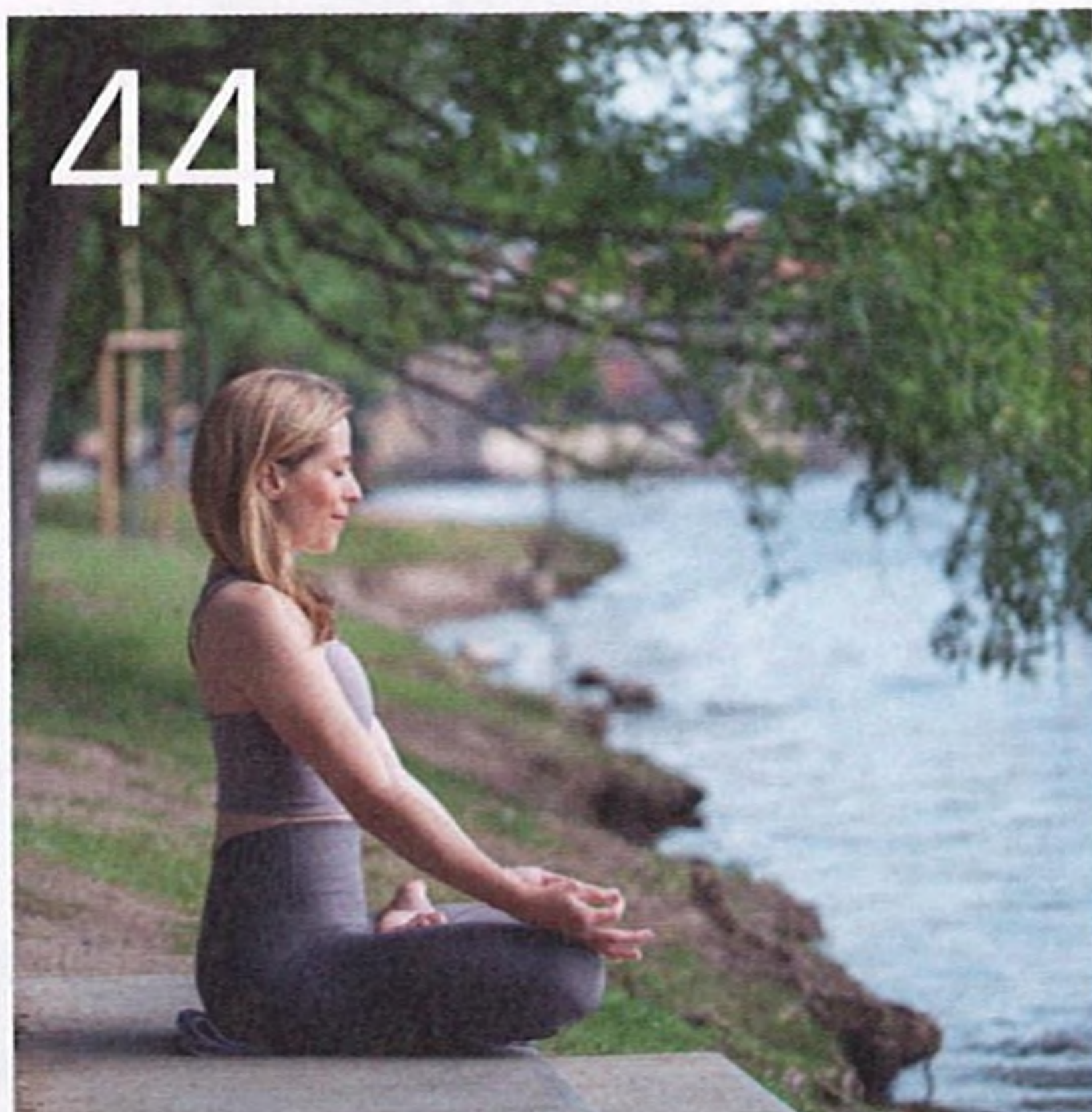
56



36



44



76



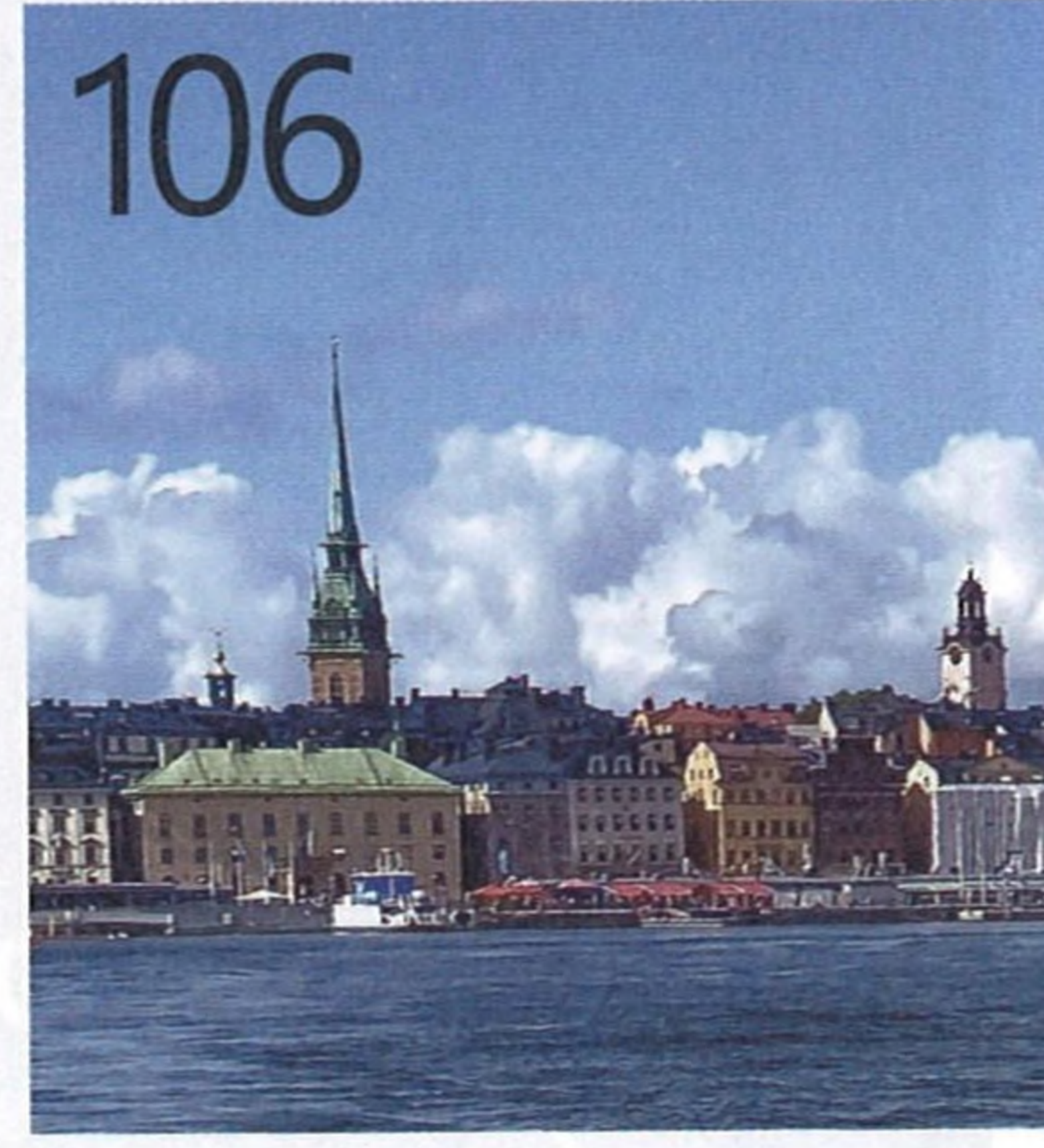
86



98



106



## OBSAH

- 6** Rozhovor s Lucíí Benešovou
- 10** TÉMA JD  
Obnovte spojení...  
se svým tělem, myslí i duší
- 16** Óm, lotos a sebedotazování
- 22** Co hledáme, když jsme nic neztratili
- 26** 10 tipů, jak uvést tělo, mysl  
a duši do rovnováhy
- 32** Jedna žena, dva chrámy
- 36** Detox a flow
- 44** Instantní jóga neexistuje!
- 52** Face jóga a emoce
- 56** PLÁN JD  
Vnitřní síla našeho těla
- 76** Moudrost přírody – březen a duben
- 82** Jarní bylinná lékárna
- 86** Rostlinná strava a její potenciál  
v jarním jídelníčku
- 98** Mahášivarátri  
Velká noc Šivy
- 106** Teplé koláčky a studené mléko nám  
udělají dobře... nejen ve Švédsku



Květnové číslo vychází  
2. 5. 2024



Sdílejte  
@j