

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Mozek a dřeň v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Síla vědomého dechu

17 Svaly potřebujeme pro zdraví i dlouhověkost

20 MUDr. Tomáš Lebenhart: Rozum versus pocit

22 Gregg Braden: Záhadná DNA

ROZHOVOR

26 Vladimír Ďurina „Připravte se na zázraky“

EKOLOGIE

32 V království tmy

ASTRO-MYTOLOGIE

36 Hermés, mistr důvtipných kousků

ZDRAVÍ A KRÁSA

40 Obyčejná kopřiva? aneb Kopřivu mráz nespálí

42 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

44 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Rak a Lev

46 Masáž - Vaše tělo vám poděkuje...

48 Letní „KáPéZetka“

OSOBNÍ ROZVOJ

52 Feng Ren Shui: Využijme energii druhé poloviny roku na maximum.

56 Panika, už zase nestíhám... aneb Zvládněte návrat do práce po dovolené na jedničku!

58 WILL BOWEN a jeho svět bez stížností

60 Velký experiment s pocitem štěstí

SPIRITUALITA

62 Jan Nepomucký

64 Otevření mysli

68 Nebeská Praha podle Hany Alisy Omer

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Exopolitika a vesmírné civilizace

76 Sv. Hildegarda z Bingenu

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky