



## OBSAH

- 6** Rozhovor s Lenkou Dolanskou Vlasákovou
- 10** TÉMA JD  
Síla sebeléčení (nejen) v létě
- 14** Chci inspirovat druhé k léčení, ať už mají jakoukoli diagnózu
- 22** Symptom jako kámoš
- 28** Staňte se přáteli se svým nervovým systémem
- 32** Jak poznat sám sebe a nezbláznit se
- 40** Kúrmásana – želva
- 50** Proč je důležité mít v jógové praxi cíl aneb Jak na piňča majúrásanu
- 58** PLÁN JD  
SUMMER VIBES  
Naladíte se na léto!
- 72** Lymfatický systém a jóga
- 76** Moudrost přírody
- 86** Jak na správný pitný režim nejen v letním období
- 88** Zdravé recepty
- 94** Počátky jógy v Čechách
- 106** Nalezení ticha v poklidných Hostýnských vrších