



OBSAH

- 6** Rozhovor s Michaelou Duffkovou
- 10** TÉMA JD
Spolehněte se na rituály
- 18** Od úsvitu do soumraku – Inspirující průvodce rituály, které vám zpříjemní den
- 24** Vyživující hodnota každodenních rituálů
- 30** Podzimní transformace, rovnodennost a element ohně
- 34** Pataňžaliho osmistupňová jóga
- 36** Podzimní sestava pro dobrou náladu
- 42** Matsjásana – pozice ryby
- 46** Jak si udržet motivaci
- 52** PLÁN JD
Tři, dva, jedna... jóga
- 72** Moudrost přírody
- 80** Jak nám jóga pomáhá udržovat správné hodnoty krevního tlaku
- 88** Zdravé recepty
- 94** Ganéša Čaturthí
- 96** Ásany v proudu času
- 106** Dálky severu volají
Hamburk a Helgoland