

- 10** Rozhovor s Tomášem Havlínkem
- 14** Můj příběh – Lucie Výborná
- 16** TÉMA JD  
Jak žít se sebou samými
- 18** Tělo hovoří jazykem bezpečí  
– pomalu a tiše
- 22** Jak se (ne)cvičí jóga v Číně
- 28** Vnímání sebe sama
- 38** Ásany mimo podložku
- 44** Jak žít v souladu s Měsícem
- 50** Jóga bez jediné ásany
- 54** Když je nesnesitelné horko
- 64** PLÁN JD  
Kouzlo domácí praxe
- 78** Léto, trávení a vnitřní rovnováha
- 82** Sestava pro podporu trávení
- 86** Nálada začíná v břiše
- 92** Osvobozující odstup od svých myšlenek
- 106** Reportáže z cest – Polsko