

- | | |
|---|---|
| <p>5 Změnit můžeme jen sebe
a svůj vnitřní postoj <i>Rozho-
vor s Natašou Foltánovou</i></p> <p>17 Moje jarní když... <i>Irena
Kubicová</i></p> <p>18 Návrat ke kořenům <i>Olga
Bušková</i></p> <p>20 SOS cvik proti bolesti zad
 <i>Zuzana Rybářová</i></p> <p>22 Viděné i skryté části míru
a války <i>Rozhovor s Terezií
Dubinovou a Evou Labusovou</i></p> <p>25 První česká popová mantra
 <i>Veronika Hajníková</i></p> <p>26 Ochutnávky z Nového Bio-
Abecedáře Hanky Zemanové</p> <p>34 Jaro <i>Blanka Vun Kannon</i></p> <p>43 Nejdůležitějším sexuálním
orgánem je mozek <i>Honza
Komeda a Maruška Koudel-
ková</i></p> <p>46 Tipy na jarní dipy – recepty
 <i>Barbora Hernychová</i></p> <p>54 Už zase skáču do kaluže
 <i>Tereza Valkounová</i></p> <p>65 Vesmírný horoskop na jarní
měsíce <i>Světla Hoření</i></p> <p>69 Čas ptát se, kým opravdu
jsme <i>Rozhovor se Světlou
Hoření</i></p> <p>73 Nastává věk Ducha
 <i>Pjér la Šéz</i></p> <p>77 Jak jsme jeli pracovat
na farmy jako dobrovolníci
 <i>Barbora Hernychová</i></p> <p>85 Moje květinové poslání <i>Míla
Hilgertová</i></p> | <p>94 Živý domov – Produkty
 <i>Nataša Foltánová</i></p> <p>99 Zahrady Myšlín <i>Barbora
Hernychová</i></p> <p>107 Do čeho naše děti vyrůstají?
 <i>Rozhovor s Honzou Prokop-
cem</i></p> <p>112 Lesní terapie jako cesta
k sebeuzdravení <i>Lukáš Kolí-
bal</i></p> <p>117 Potěšit duši i tělo v „zemi
extrémů“ <i>Lenka Lorien</i></p> <p>122 Přáli jsme si žít v divoké pří-
rodě... <i>Marie Vraná Růžička</i></p> <p>128 Berounská zeleň <i>Šárka
Matějková</i></p> <p>137 Čokoládové popelky z Laho-
vic <i>Lucie Mottlová</i></p> <p>140 Jak to tenkrát začalo... <i>Míša
Dohnálková</i></p> <p>142 Jak vypěstovat kvalitnější
semena salátu <i>Marek Kvapil</i></p> <p>148 Nemocný je vždy celý systém
těla i duše <i>Michaela Šim-
ková</i></p> <p>151 Permablitz v Senínce <i>Tomáš
Hajzler</i></p> <p>155 Thajsko podle Zuzky
 <i>Zuzana Čítková</i></p> <p>162 Trochu jiná sebeobrana
 <i>Radka Myšková</i></p> <p>168 knižní tipy</p> <p>171 JAK NA... TRÉMU <i>Štěpánka
Šoupalová</i></p> <p>174 Guláš</p> |
|---|---|