

- 4** Pomáhat srdcem | *Rozhovor s Terezou Robinson*
- 13** Podvečer a večer roku
Na zahradě a v kuchyni
| *s Hankou Zemanovou*
- 23** Zpívám, tedy jsem | *Rozhovor s Terezou Staňkovou*
- 32** Kuchyň v barvách podzimu
| *Recepty Barbory Hernychové*
- 36** Vesmírný horoskop
| *Světla Hoření*
- 48** Lišejník je krásný, je to přece krajka v lese | *Rozhovor s Vandou Goncalves Zacarias*
- 56** Zápisky moderního šéfkuchaře školní jídelny
| *Petr Klíma*
- 64** *Pravý domácí čchi-kung:*
Odkaz dávných učení v současném světě | *Martina Slabá*
- 70** Plastová láhev do lesa sama nepřijde | *Rozhovor s Lenkou Novotnou*
- 75** Pomůže, jak může... | *Rozhovor se Sabinou Addailamy*
- 80** O divadle utlačovaných, odvaze a respektu | *Rozhovor s Danou Moree*
- 85** Brr, to je ale chladno. Nejlepší čas jít k vodě | *Jan David*
- 90** Moje freediverská rodina
| *Monika Barešová*
- 96** Pohromadě nás drží (i) divadlo | *Zuzana Burdová*
- 100** Maková malířka | *Jarka Papežová*
- 104** Kouzlo osiřelých sadů
| *Petr Klíma*
- 110** Cestou přírody zpátky k sobě – Podzim | *Barbora Hernychová*
- 114** Alchymistka ze školní ulice
| *Iva Aliana Bendová*
- 118** Ikigai jako kompas k poslání
| *Jitka Tůmová*
- 121** Jak najít svůj důlek | *Tomáš Hajzler*
- 128** Kde sehnat vintage věci
| *Liliana Plačková*
- 133** Když... | *Irena Kubicová*
- 135** S divoženkou v kuchyni
| *Rozhovor s Denisou Šimlovou*
- 140** V nouzi poznáš ne(přítele)
| *Šárka Štěpánková*
- 142** Pojdte s námi ven! | *Šárka Matějková*
- 146** Pivo, pivo... pivoňka!! | *Rozhovor s Janou Jakubíčkovou*
- 154** Ájurvédský a permakulturní pohled na rituály a koření pro podzimní období | *Katka Horáčková*
- 159** Jak pomáhat (nejen finančně) světu i svému okolí
| *Pavla Wernerová*
- 162** Knižní tipy
- 168** (Nejen) taneční inspirace pro podzimní čas | *Mirka Papajíková*
- 171** Kruhy, spirály, podzimní zanořování a doteky duše
| *Martina Slabá*
- 175** Guláš