10 Rozhovor s Annou Dvořákovou

14 Můj příběh: Martina Šmuková

16 TÉMA JD
Vnitřní autorita

20 Spiritual Bypassing
Když spiritualita obchází realitu

24 Zářijový návrat není restart

28 Nejsem dost ohebná/ohebný na jógu. Opravdu?

32 Vyživte svůj střed
Jin jóga pro období proměny

38 Pataňdžaliho osmistupňová jóga – dhárana

42 Jak žít v souladu s Měsícem

48 Co ovlivňuje naši flexibilitu a mobilitu

52 Svoboda, sebepéče a sebeláska začínají u maličkostí

56 Jak najít svůj vlastní hlas

58 PLÁN JD
Síla po čtyřicítce

78 Fasciální systém propojuje

84 Kdy už konečně budu dost dobrá?

88 Září na talíři
Tři recepty, které voní začínajícím podzimem

92 Indie
Země, která mi ukázala svět z jiné perspektivy