

- 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** Patañdžaliho 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