OBSAH

10 Rozhovor s Martinou Preissovou

14 TÉMA JD
Umění nechat být

16 Aparigraha

20 Jak na emoce smutku, ztráty, zklamání

22 Ve vztazích znovu potkáváme sami sebe

24 Otevřenost není slabost

28 Když intuice mlčí
Umění nekonání a trpělivosti

31 Jóga není pro princezny

36 Pataňdžaliho osmistupňová jóga

38 Jak žít v souladu s Měsícem

42 Meditace. Jak začít?

45 Přidat, nebo pustit?

48 Kdy už ásana stačí?

50 PLÁN JD
Méně, ale doopravdy

66 CHOPN
Co znamená pro pacienta a jak chránit své plíce

70 Fascie v pohybu

76 Když se všechno spojí

82 Zdravé recepty

88 Rakousko
Zima bez lyží?