Z obsahu

Rozhovor s Vendulou Křížovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Vánoce pospolu, hřejivá zima

Vánoce – čas světla, zrození a návratu k sobě 10
Milena Králová

Sebepéče v době Vánoc 14
Blanka Chmelíková

Vánoce bez stresu 16
Ing. Petra Cihlářová

Pro sváteční pohodu těla i duše 18
Iva Lhotská

Dovolit si zimu: Jak vědomě prožívat čas, který nás vede dovnitř? 21
Martina Martinez Arboleda

(Ne)obyčejné Vánoce s Marcelkou z hor 23
Mgr. Věra Keilová

Bylinka měsíce prosince: Řeřicha setá 25
Bc. Martin Kolár

Zpřítomnění aneb O životě tady a teď 28
Ivan Doskočil

Vánoční píseň mého srdce 32
Ing. Jiří Mazánek

Práh roku: rituály otevírající dveře novému času 34
Judita Peschlová

Jak vzniká cukrovka 2. typu (4) 38
MUDr. Ludmila Eleková

Krásné Vánoce 41
Ing. Markéta R. Vopičková, PhD.

Rozjímání o mém vztahu k Bohu a o Boží lásce 42
Jožka Wenkeová

Vesmírné zákony – duchovní zákon prázdného prostoru 44
Milena Králová

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Foto M. Nemšovská, V. Keilová, Pixabay