

Obsah

16

Praxe na každý den

16 Pod širým nebem

Sestava do přírody pod vedením moderátorky Gabriely Partyšové.

20 Spojit se s živly

Jóga pěti elementů s lektorkou Apolenou Tůmovou.

44 Příliv nové energie

Povzbuzující sekvence pro všechny, kdo tráví větší část dne vsedě.

48 Meditací k laskavosti

Laskavost k sobě i druhým je jedním ze základních prvků jógy. Pěstujte ji pomocí meditace.

Seberozvoj

20 K harmonii skrze pět elementů

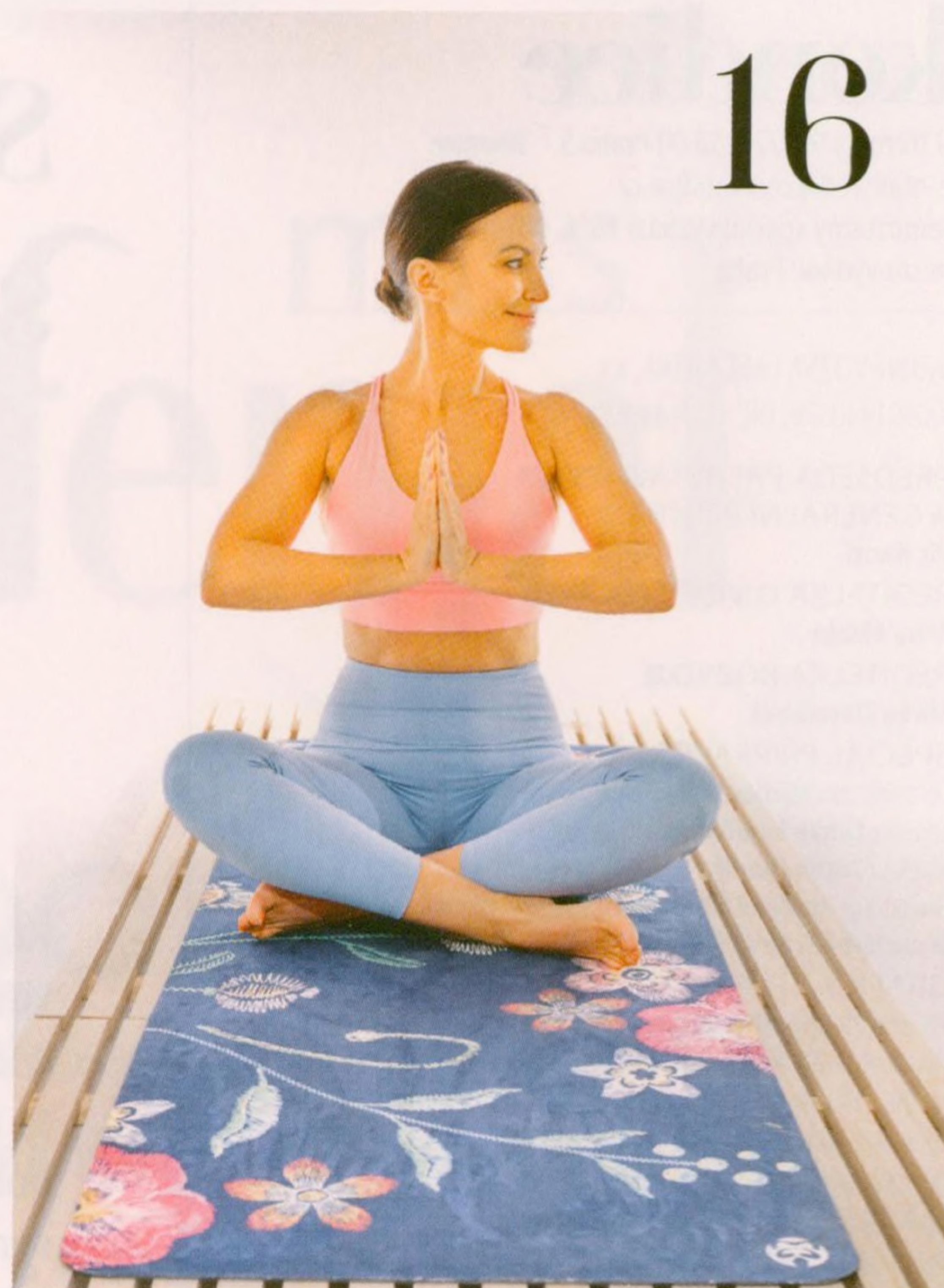
Otevřete se živlům, které utvářejí nás i vše okolo, a naučte se jejich pomocí dostat do rovnováhy.

70 Sebevědomí, cesta ke štěstí

Jak si vybudovat sebevědomí, díky kterému vám nikdy nedojde vnitřní síla?

76 Ovládnout své myšlenky

Když zvládnete kontrolovat své myšlenky, otevře se vám nový rozměr svobody.



Zdraví

34 Křehce a lehce

Jídla plná zeleniny pro dobré trávení a zdravé tělo.

54 Voňavá lékárnička

Vůně mají léčivou sílu. Víte, jak správně používat éterické oleje?

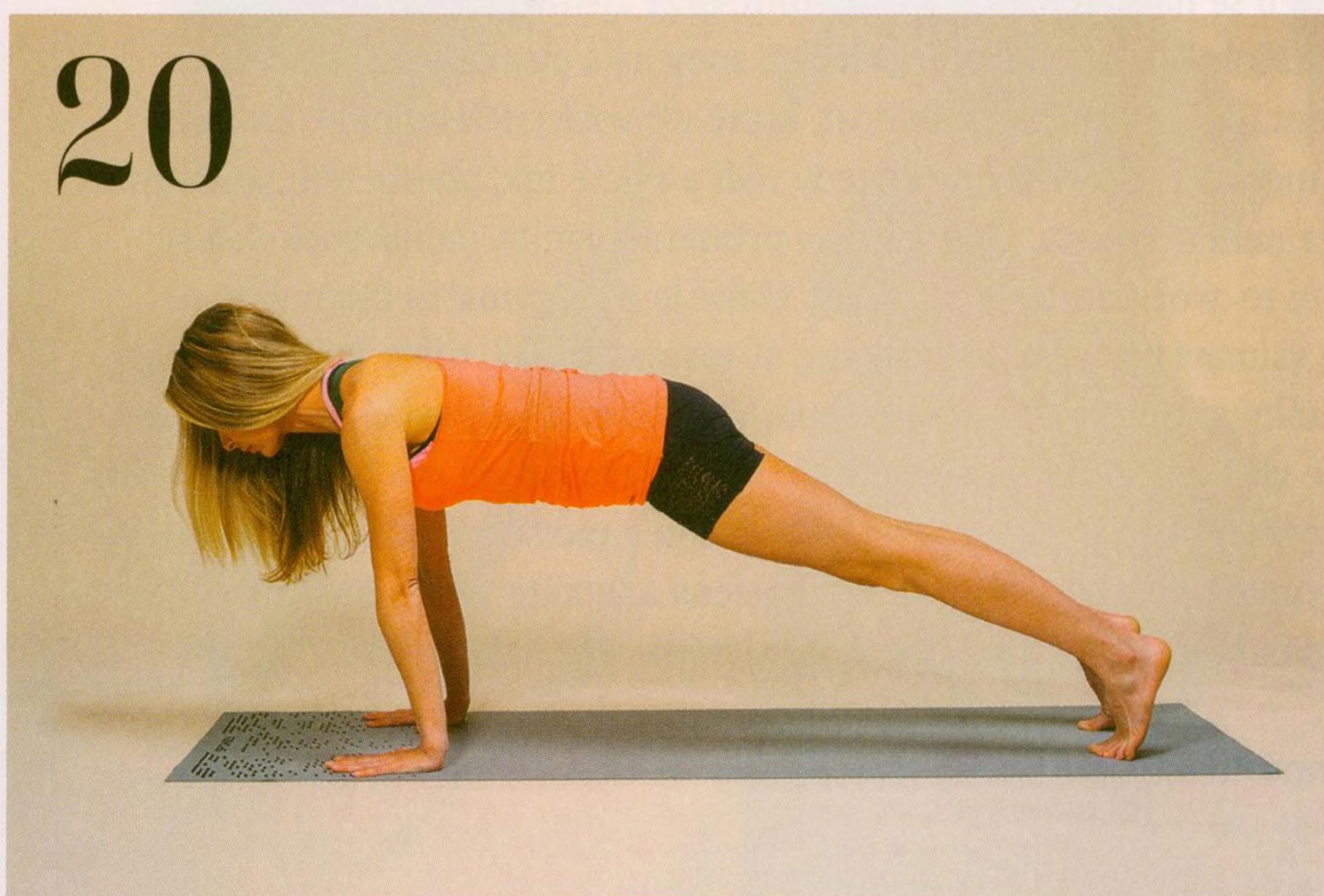
66 Spánek pro sílu

Strategie pro všechny, kteří v noci nemohou zabrat.



34

20



OBÁLKA:

FOTO: ROBERT TICHÝ

MODELKA: GABRIELA PARTYŠOVÁ

MAKE-UP: MIRKA ČESLOVÁ

OBLEČENÍ: LORNA JANE

PRODUKCE: LU GREGOROVÁ