

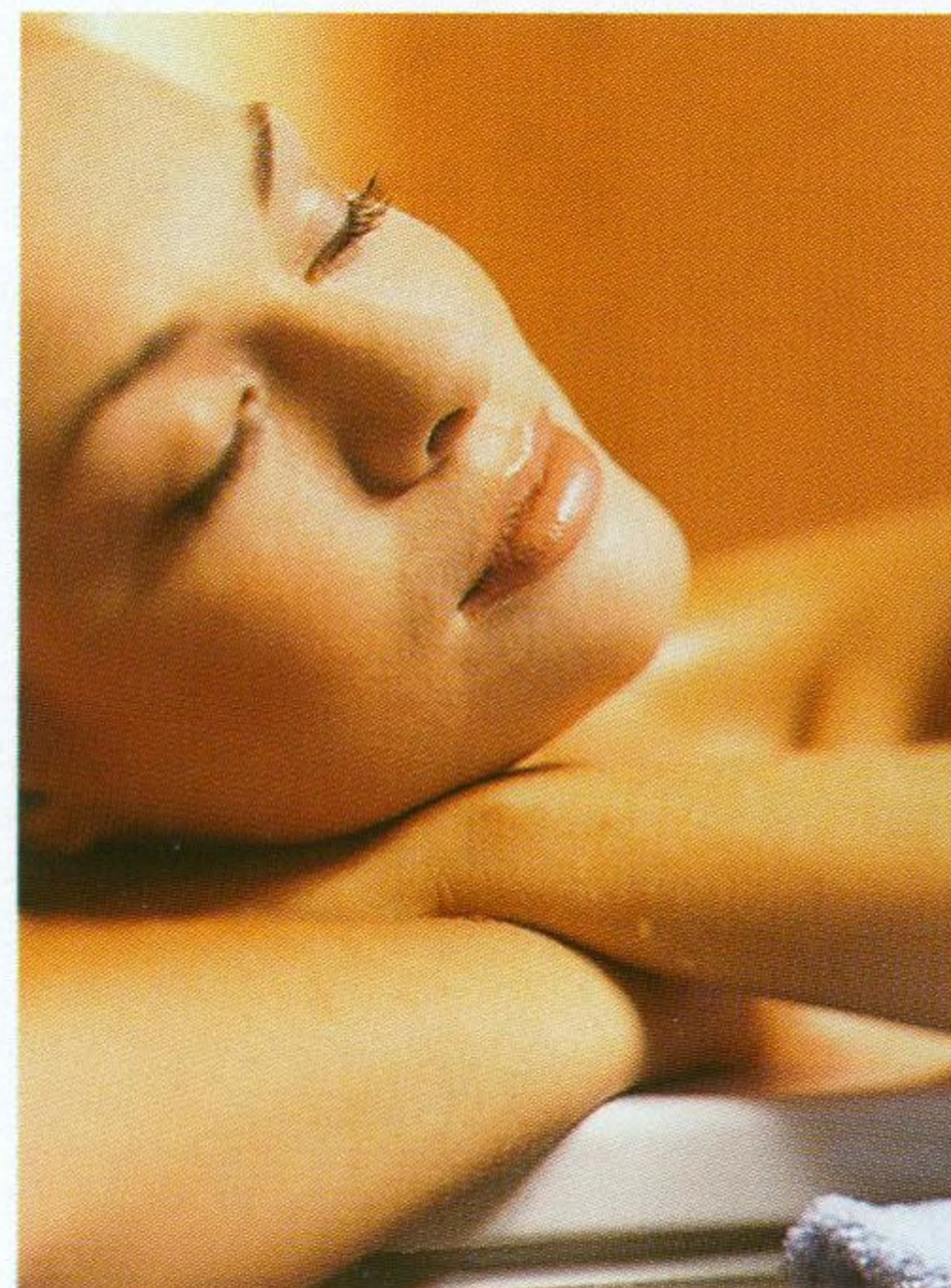
Obsah

Šťastná hodinka

Upokojenie po práci	4
Osviežiť sa jednoducho a ľahko	5
Ľahkosť bytia	5
Uvoľniť sa i v priebehu dňa	6
Viac radosti zo života	6
Preč so stresom!	8
Konečne môcť vypnúť	8
Ostrov pocitov vo vlastnom dome	10
Môj dom, môj hrad	10
Osvieženie s hudbou	12
Pre každú náladu	14

Relaxácia – nádherne zmyselná 16

Magické vône	17
Účinok zaručený	17
Aromatické multitalenty	17
Vône a relaxácia	18
Celý tucet vôní dobrej pohody	20
Rýdza kúpeľová rozkoš	22
Účinok celkom podľa želania	22
Soľ na pokožku	24
Byť vo vrcholovej kondícii s talasoterapiou	25
Čo oživí unavené nohy	26

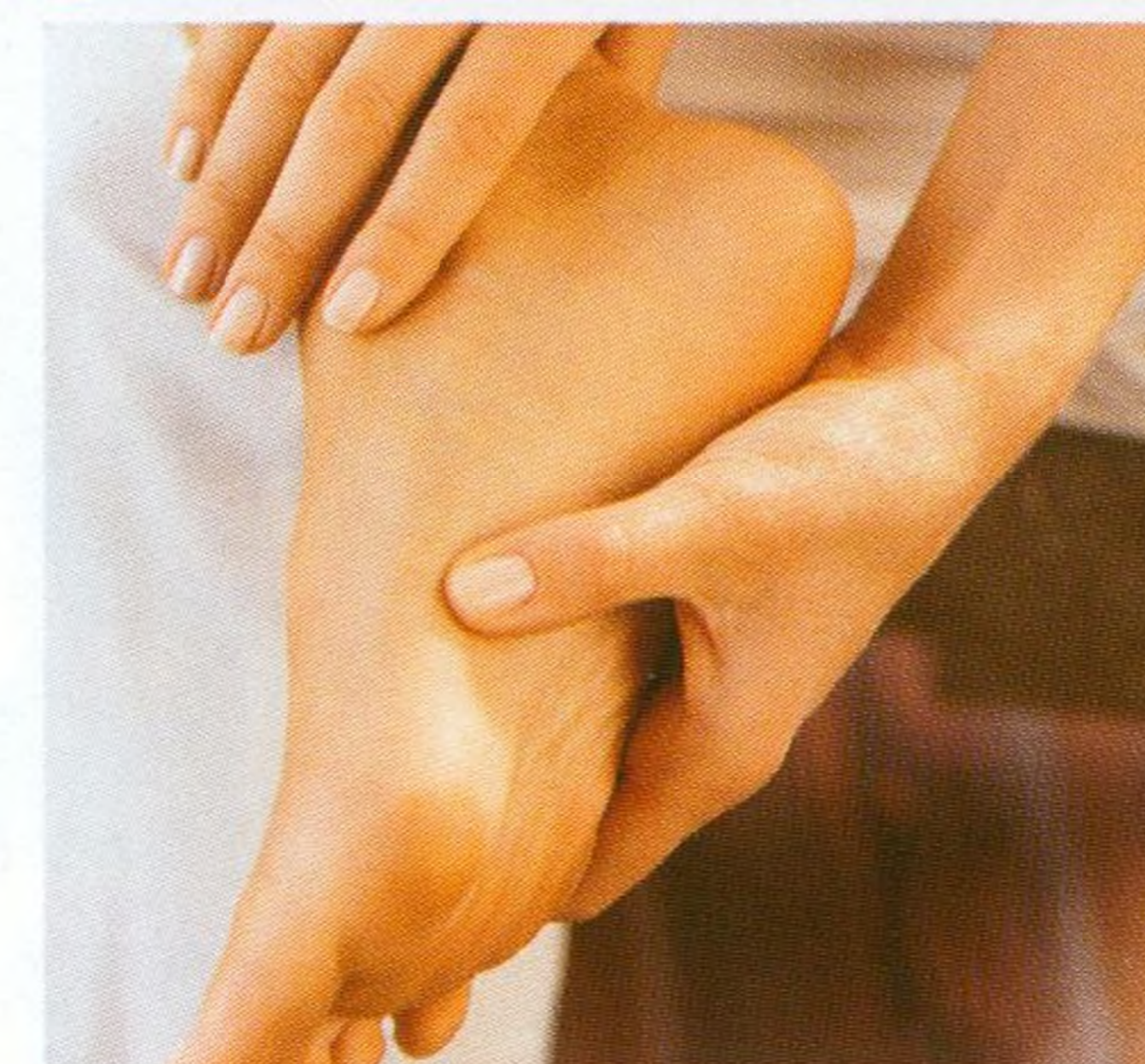


Telo a duša – ako rozprúdiť energiu

Naučte sa cítiť	28
Počúvajte svoje telo	29
Nájsť rovnováhu	29
Magické mudry	30
Cviky prstov	30
Rozpúšťanie blokáď, prečisťovanie energie	32
Bedlivé pozorovanie tela	32
Prečisťovanie aury	33



Jemná energia z Ďalekého východu: čchi-kung	34
Posilniť prúdenie energie čchi	34
Využiť tlak	35
Uvoľňovať sa pomocou napätia	36
Progresívne uvoľňovanie svalov	36
Šťastný hmat – masáž	38
Stačí len priložiť dlane	38
Klasická švédka masáž	39
Šiacu a akupresúra	41
Reflexná masáž	42
Dobrá noc!	45



Register	46
O autorkách	48

