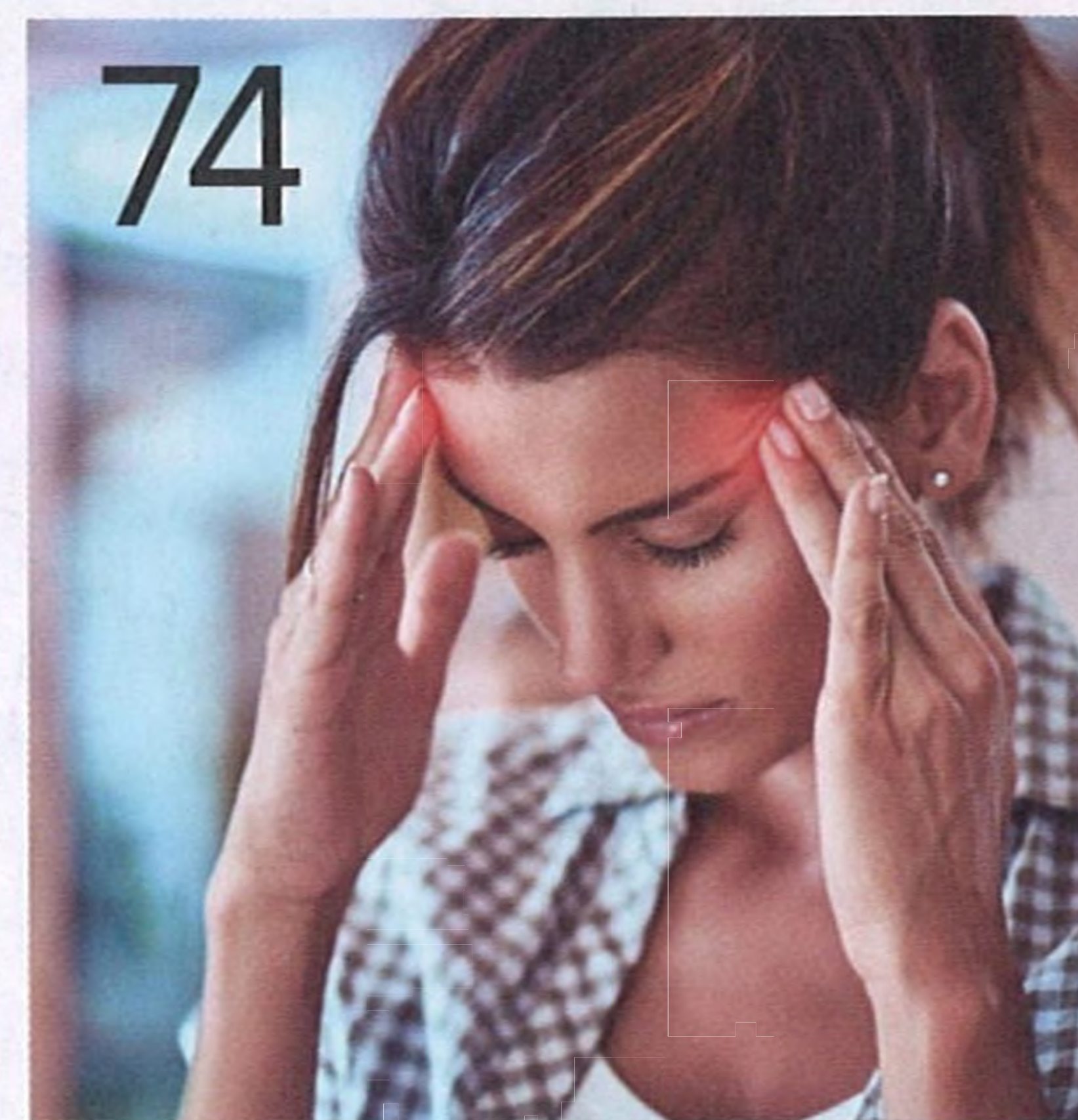
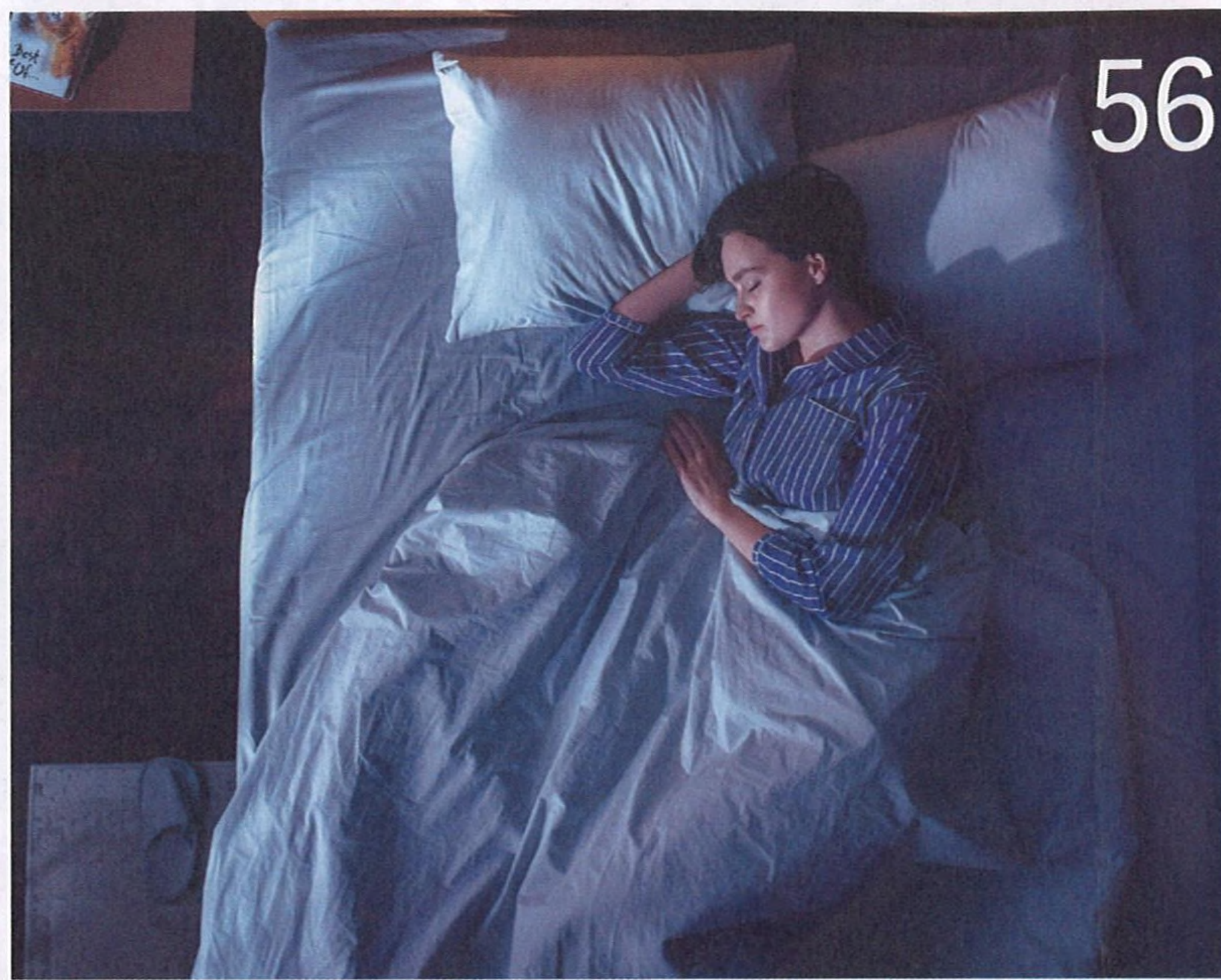
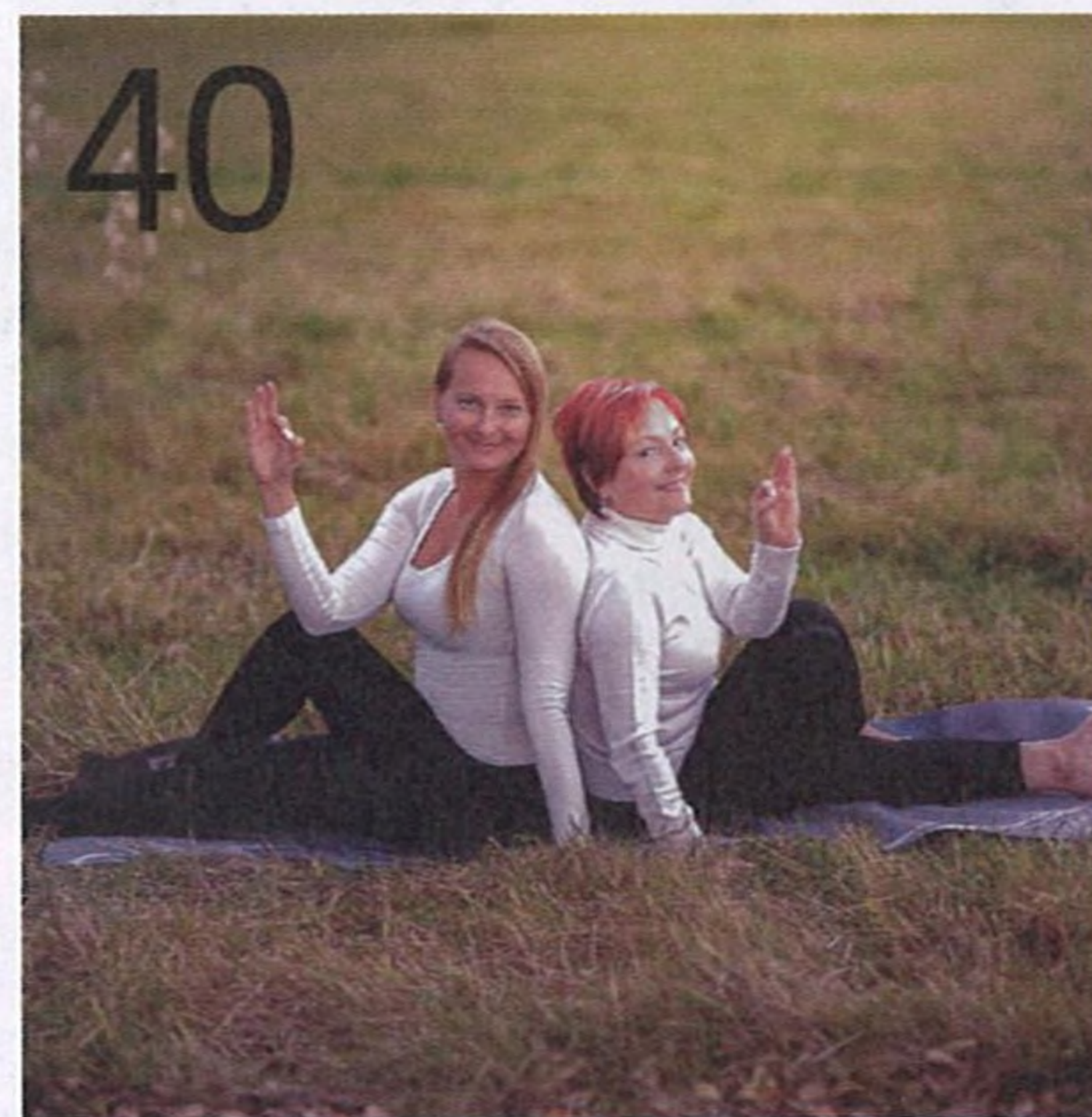
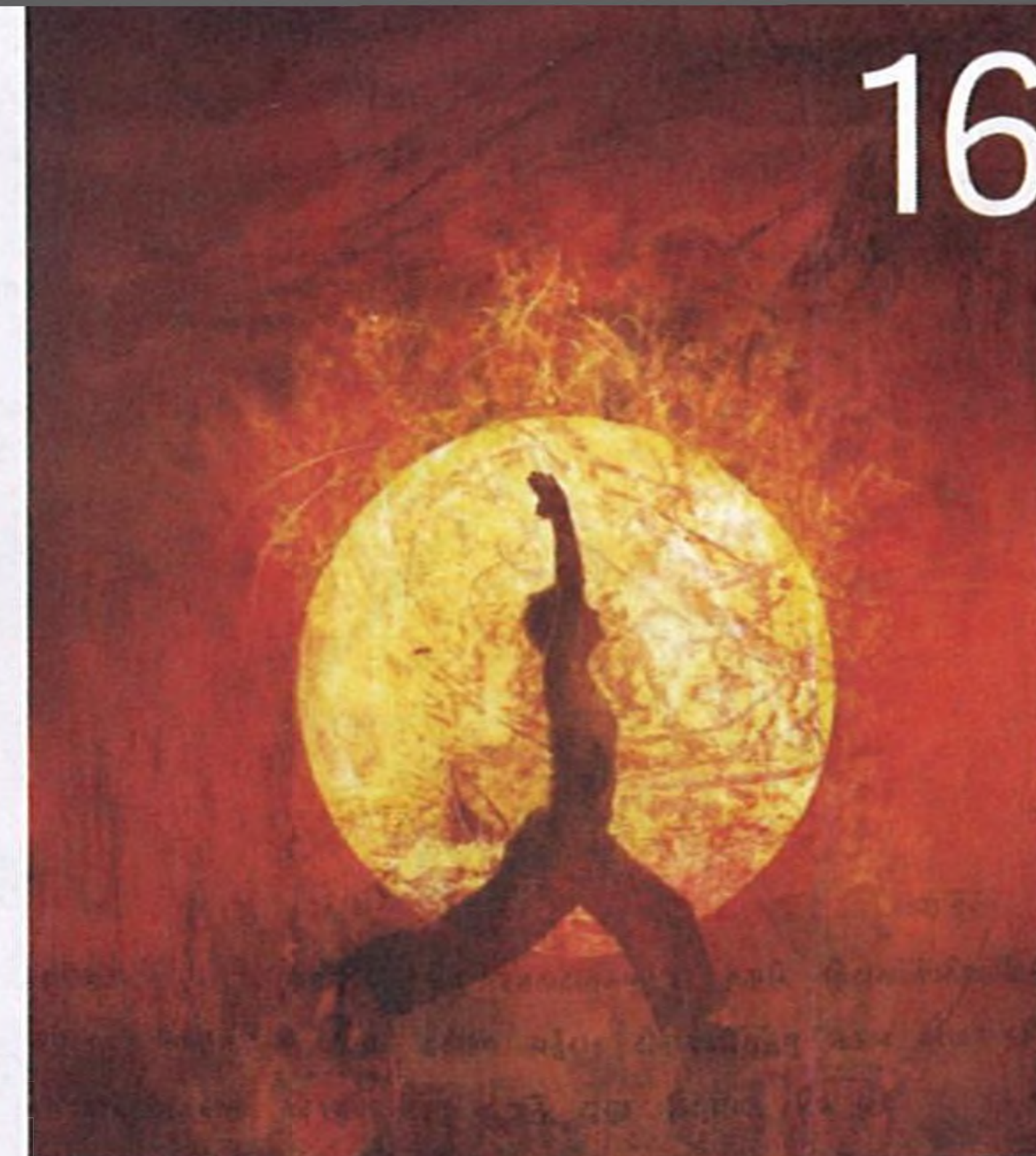




OBSAH

- 6** Rozhovor s Ivanou Jirešovou
- 10** TÉMA JD
Nejen jógou proti podzimnímu splínu
- 16** Upřímnost sama k sobě (nejen)
v podzimním čase
- 22** Tripura Bhairaví, síla ohně a příprava
na období temna
- 26** Listopadová jógová výzva
- 30** Seznamte se s jógovými pomocníky
- 36** Slow down, yoga teacher!
- 40** Jóga pro seniory
- 44** Mudra, dech, dotek a pohyb
- 48** V těsném objetí – tanec a jóga.
- 56** PLÁN JD
Vše o spánku
- 70** Moudrost přírody
- 74** Migréna se dá léčit
- 80** Cesta k rodičovství
- 88** Hřejivá kuchyně v chladném období
- 104** Zima v největší lyžařské oblasti
Rakouska