

OBSAH

- 10** Rozhovor s Judit Pecháček Bárdos
- 14** TÉMA JD
Otevřete se novým výzvám
- 18** Tantrické bardo – mezi konci a začátky
- 24** Povstaň, sestro
- 28** Mantry pro odvahu a přijetí změny
- 40** Zpátky ke zdroji
- 46** Je čas jít dál
- 52** S jógou na cestě mimo komfortní zónu
- 64** PLÁN JD
O duševním zdraví
- 76** Změna životního stylu – záchrana života
- 80** Nedostatek kyslíku jako výzva
- 84** Jóga a dechové techniky
- 90** Tajemství vitality
Jak najít klid a sílu během zimy
- 96** Objevte kouzlo zimní kuchyně
Recepty pro leden a únor
- 108** Hamburk je po staletí bránou
do velkého světa