

OBSAH

- 10** Rozhovor se Simonou Lewandowskou
- 14** TÉMA JD
Umění opustit nepotřebné
- 16** Mentální detox
- 20** Detox je jen začátek
- 30** Aparigraha v praxi aneb
Vzdát se snahy dělat vše „správně“
- 38** Pozdrav slunci od A do Z
Cesta k vnitřní hloubce
- 46** Tipy pro budování síly
Pravidelná domácí praxe
- 52** Záklony a pozice velblouda
- 60** PLÁN JD
Očistou k lepší verzi sebe sama
- 80** Tělo v pohybu, mysl v klidu
Rozhovor s Clarou Lewitovou
- 84** Jaro štíhlé gurmánky
- 90** Tajemství vitality – Je na čase jarní úklid
- 94** Keltské kolo roku – Ostara
- 96** Dejte zelenou jarní inspiraci
- 106** V příšeří estonské kouřové sauny