

- 10** Rozhovor s Bárou Bočkovou
- 14** TÉMA JD
Jógou proti času
- 18** Jak na vztahy v čase single
- 22** Jóga jako most přes propasti
- 30** Muži a jóga
Od zranitelnosti k vyrovnanosti
- 40** Když tělo i mysl zrají aneb Tělo času
- 46** Wheel yoga
- 58** Ásany mudrců a bohů
- 68** PLÁN JD
Jóga pro sportovce
- 80** Štítná žláza
Když tělo ztrácí rovnováhu
- 86** Dech světla a života aneb Jóga
jako cesta k buněčné vitalitě
- 88** Tajemství vitality
- 92** Koření, co náladu promění
- 102** Westfjords
Vyvrcholení islandské
ohromující krásy