



24}

Tanečně-pohybová terapie

Tanečně-pohybová terapie je jako něžný vítr, který přináší osvěžení do unavené duše. Čtení o tom, jak prostřednictvím rytmu, pohybu a tance můžeme objevit sílu, krásu a harmonii, kterou nosíme uvnitř.

26}

Za hranice všedních dnů

Možnost cestování časem fascinovala lidstvo odedávna. Kdo by se nechtěl podívat do minulosti a prozkoumat život předků, případně změnit chod dějin? Kdo by si nepřál vyrazit k hvězdným zítřkům, aby viděl, kam se lidstvo vyvine? Opravdu je možné přesouvat se z historie do budoucnosti a zpět?



10}

Tajemství hydratace

S obdobím léta se připomíná jedno zásadní téma ovlivňující nejen naše zdraví, ale i kondici, vitalitu a bystrost mysli. V některých kruzích alternativní medicíny se říká, že až pětasedmdesát procent nemocí může být způsobeno na první pohled neznatelnou dehydratací organismu. Pitný režim jako skutečně klíčový faktor zdraví.

12}

Geniální spolupráce

Mluvíme-li o mozku, snad každému se vybaví mozek v hlavě. Ovšem vedle mozku uloženého v hlavě existují také „mozek“ v srdci a střevní neboli břišní „mozek“. O třech mozkových řídicích centrech v lidském těle, jejich neustálé komunikaci, vzájemné závislosti, podpoře a spolupráci.



34}

Vzácná nebeská představení

Někteří si srpen spojují s „padajícími hvězdami“, meteorickým rojem Perseid, který každoročně vrcholí okolo dvanáctého. Letošní srpen, tedy ten s letopočtem 2025, toho ale nabídne na nebi mnohem víc.

38}

Tintagel – Artušův hrad

Tajemný hrad Tintagel na dramatických útesech pobřeží Cornwallu, je místem, kde se historie prolíná s legendami o králi Artušovi a kouzelníkovi Merlinovi. Ponořme se do zajímavostí a pověstí spojených s Tintagelem a blízkou Merlinovou jeskyní.

40}

Pozor na srpnové přetížení

V srpnu je nejvíc ohrožen teplotní regulační systém organismu, což je logickým vyústěním celého vrcholného období roku od května do konce léta. Hlavní příčinou případných potíží je přetěžování jater, která především v létě běží na plné obrátky.

42}

Slunce – postrach, nebo lék?

Léto se přehouplo do druhé poloviny, ale slunce má stále sílu. Chcete si léčivou energii slunce užít bez poškození pokožky a podpořit své opálení pomocí bylinek? Pomůže zelená lékárna a troška selského rozumu.

44}

Letní čarodění na pevnosti Bzovík

Ten, kdo zavítal na Slovensko na Slávnost slobodných pútníkov, se mohl považovat za šťastného. Slunce, modré nebe a bývalý opevněný klášter Bzovík v Banskobystrickém kraji působily doslova kouzelně. Reportáž z programu tvořeného koncertními vystoupeními, meditacemi, přednáškami a cvičeními, které uspořádala Univerzita vedomého života.

16}

Nezůstat uvězněný v oběti

Žijeme v náročné době. Jedni jsou veřejně činní, jiní se informují, další jsou pasivnější, někteří svalují vinu různými směry. Pod pokličkou bublá atmosféra strachu. Rozhovor s MUDr. Pavlem ŠPATENKOU, jehož životními tématy jsou sebepoznání a vědomý život.

20}

Jak se zbavit alergií

Za posledních dvacet let se počet alergiků zdvojnásobil. Podle předpovědí vědců bude nějakou alergií zanedlouho trpět polovina Evropanů. A zdá se, že za to může i „moderní“ životní styl – podle údajů Světové zdravotnické organizace jsou alergie problémem především vyspělých společností.