

- 10** Rozhovor s Martou Dřímál Ondráčkovou
- 14** TÉMA JD
Zpomal, uzemni se, poděkuj
- 18** Nervový systém v klidu
- 24** Ukotvení – Jak mít pevnou půdu pod nohama
- 32** Moderní rituály a jóga nové generace
- 42** Barre
- 52** Cyklojóga – Protahání po výletu na kole
- 58** Rotace a zkruty – Zdravá páteř
- 62** PLÁN JD
Jógou proti přetížení
- 76** Tantra – Od manter k erotické masáži
- 81** Onkojóga – Jako prostor pro uzdravení
- 90** 7 tipů, jak se s lehkostí přenést do podzimu
- 96** Kořenová síla – Podzimní superfoods pro klidné nervy
- 98** Zdravé podzimní vaření
- 104** Tajemné Bílé Karpaty