

- 10** Rozhovor s Evou Podzimkovou
- 16** TÉMA JD
Lednové probuzení
- 24** Když mysl tvoří realitu
- 28** Jak vypnout autopilota
- 32** Sebepéče není wellness,
ale každodenní balanc s energií
- 38** Zimní flow po slunovratu
- 48** Jóga a vlny
- 52** Cesta k obnovení přirozené rovnováhy
- 58** PLÁN JD
Střed těla – základ pro tělo i mysl
- 72** Jako malé děti
O józe a neurovývojové stimulaci
- 76** Jóga a imunita
- 86** Buben je smutnej, když nemůže hrát
- 90** Cesta k sebevědomí ženy
- 100** Lednová radost z vůní
- 104** Lotyšsko – Velký nedotčený park
s jediným skutečným městem