

- 10** Rozhovor s Anetou Vignerovou
- 16** TÉMA JD
Svěží rytmus jara
- 20** Archeologie těla
- 22** Život je v pulzaci
- 28** Detox jinak
- 38** Jóga není Instagram. Jóga je život!
- 42** Jak žít v souladu s Měsícem
- 48** Yoga barre fusion
- 52** Psal jsem knihu o powerjóze
- 60** Rotace jako jarní restart těla i mysli
- 66** PLÁN JD
Hlavou dolů se mění svět
- 78** Ze stresu do pohody
- 82** Z jógového deníku ADHD ženy
- 92** Když tělo začne mluvit emocí
- 100** Poke bowls & zelený restart
- 108** Bretaň – divoká, syrová a zároveň neskutečně lidská