Co najdete v této knize

Od základů

04 Průvodkyně touto knihou
06 Než se pustíte do cvičení...
08 Základní pozice od A do Z
26 Nejčastější chyby v pozicích

1 / Restart

40 Jóga jako medicína
46 Pozdrav slunci
48 Příliv nové energie
52 Přivolejte spánek
58 Nastartovat imunitu

2 / Ženské tělo

64 Jóga v každé fázi života
68 V souladu s cyklem
78 Vylaďte hormony
84 Návrat pevných kontur
92 Zpátky k sobě

3 / Tělo bez bolesti

98 Trocha pohybu každou chvíli
100 Mobilita a stabilita
110 Rotace pro zdravou páteř
118 Rozcička pro ztuhlá záda
122 Naučte se správně stát
128 Záda chtějí pozornost
136 Trochu jiná Achillova pata

4 / Proti stresu a úzkosti

144 Sbohem, úzkosti
148 Zbavte se stresu
156 Z podložky do klidu
162 Hledání nových cest

5 / Emoce

170 Jóga jako terapie mysli
174 Upokojte rozhněvané vnitřní dítě
178 Obejměte své zraněné vnitřní dítě
182 Sestava proti splínu

188 Souhrn