

Obsah

<u>Co způsobuje stres?</u>	<u>Masáž – dotyk, který léčí</u>	<u>Meditace v pohybu</u>
6	36	66
<u>Kdo neumí relaxovat</u>	<u>Automasáž</u>	<u>Hypnóza – objevte své já</u>
8	38	68
<u>Hormonální bouře</u>	<u>Akupresura</u>	<u>Autohypnóza</u>
10	40	70
<u>Klidné těhotenství</u>	<u>Aromaterapie – vůně, které hojí</u>	<u>Barevná terapie</u>
12	42	72
<u>Relaxovat? S mými dětmi?</u>	<u>Reflexní terapie – masáž chodidla</u>	<u>Muzikoterapie a léčba hlasem</u>
14	44	74
<u>Přizpůsobte se změnám</u>	<u>Alexandrova metoda</u>	<u>Byliny – síla rostlin</u>
16	46	76
<u>Poradte si s bolestí</u>	<u>Jóga – váš pružný přítel</u>	<u>Homeopatie</u>
18	48	78
<u>Relaxační první pomoc</u>	<u>Taiči – uvolnění z Číny</u>	<u>Květinová léčba</u>
20	50	80
<u>Jezte, ať zůstanete nad věcí</u>	<u>Cvičte a zahodte stres</u>	<u>Lázně a kosmetika</u>
22	52	82
<u>Naplánujte si čas a vyhněte se stresu</u>	<u>Protáhněte se a uvolněte jako kočka</u>	<u>Báječné koupele</u>
24	54	84
<u>Vhodné místo k relaxaci</u>	<u>Odejděte od svých problémů</u>	<u>Naplánujte si relaxační den</u>
26	56	86
<u>Odfoukněte své problémy</u>	<u>Břišní tance – příslib z Východu</u>	<u>Den D</u>
28	58	88
<u>Začněte odshora</u>	<u>Autogenní trénink</u>	<u>Co je nejdůležitější</u>
30	60	90
<u>Relaxace od paty k hlavě</u>	<u>Meditace</u>	<u>Odreagujte se nakupováním</u>
32	62	92
<u>Připravte si vlastní relaxační kazetu</u>	<u>Soustředění</u>	<u>Rejstřík</u>
34	64	94