

- 10** Rozhovor s Danou Batulkovou
- 14** Můj příběh – Kateřina Neumannová
- 16** TÉMA JD
Energie v rovnováze
- 22** Oheň v těle
- 32** Bandhy
- 34** Síla středu
- 40** Maroko – místo, kde se poušť setkává s oceánem
- 46** Jak žít v souladu s Měsícem
- 50** Pránájáma
- 54** Sestava ohnivého Koně
- 66** PLÁN JD
Vitalita versus regenerace
- 80** Srdce v pohybu
- 86** Somatické psaní
- 94** Jak vycvičit vědomou mysl
- 104** Svěží květen na talíři
- 108** Reportáže z cest – Rakousko