

# OBSAH

O JÓZE 7

O KNIZE 11

DECH 17

VŠÍMAVOST 27

ZÁKLADNÍ POZICE 37

JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY 51

POZDRAV SLUNCI 65

JÓGA PRO PSYCHICKOU POHODU 71

JÓGA PROTI DEPRESÍM 76

JÓGA PROTI ÚZKOSTEM 90

LASKAVOST 107

VDĚČNOST 117

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA 127

SOUCÍTĚNÍ A SEBEPŘIJETÍ 143

JÓGA PRO ŽENY 151

PEVNÉ A PRUŽNÉ PÁNEVNÍ DNO 159

MENSTRUJACE 173

MENOPAUZA 185

JÓGA PRO DOBRÝ SPÁNEK 199

O NÁS 210

O JÓZE Z OBÝVÁKU 212

PODĚKOVÁNÍ 214