

# JÓGA DNES - první číslo roku 2017



Jóga DNES leden/únor 2017 vychází již 2. 1. 2017 a téma, které se prolíná celým číslem jsou tentokrát Příběhy, pohádky a mýty...

Chceme žít pohádkové životy, i když se realitou prolíná tolik příběhů... Pokud se na všechny příběhy podíváme s odstupem, najdeme v nich poučení a společné mytologické znaky odrážející se v našich životech. Vidíme množství překážek, které nám v první chvíli brání jít pohádkovou cestou, ale z jiného úhlu pohledu jsme schopni si uvědomit, jak cenné informace týkající se všeho, co žijeme, získáváme!

Tématem lednového vydání JÓGA DNES jsou Příběhy, pohádky a mýty. Můžete se v něm inspirovat, jak pracovat s archetypy, překážkami, konstelacemi, jak porozumět svému vnitřnímu dítěti, a v neposlední řadě také, jak duševní zdraví ovlivňuje to tělesné... V novém projektu JD plánujeme poradit jak hubnout a pečovat o kondici. Přinášíme také seriál o smyslech, o jógových pomůčkách a tipy jak a proč je využít... Na jógové ásany se podíváme pod mikroskopem v nové jógové laboratoři, množství tipů, akcí a zajímavostí můžete najít v příloze Kam za jógou.

A nezapomeňte s námi soutěžit o zvlhčovač vzduchu!

Přejeme Vám pohádkový rok 2017!

Články, na které se můžete těšit:

- Cvičení pro krční páteř
- Sestava pro štíhlé břicho
- Cyklická jóga
- Jógové rituály pro plný život
- Jak cvičit s pomůčkami?
- Šamani, alternativní léčení těla a duše
- Slavní jogíni

- Filosofie v běžném životě
- Digitální nomádství
- Ájurvéda a kurkuma
- Nedostatek železa v jídelníčku + plán jídelníčku
- Bylinky v kuchyni
- Žijme zdravě
- Cestování Izrael

Zábava: soutěže, astrologie, kosmetika, móda, anketa, jóga café, kam za jógou

-jd-