

str. 28

Jivamukti joga  
Uczy miłości do siebie,  
ludzi i zwierząt



str. 82

Kręgi kobiet  
Zaczerpnij trochę  
mocy



str. 14

Taylor Hunt  
Były narkoman zakłada  
szkołę jogi.



str. 8

Dobre prezenty  
Joginom też należy  
się trochę luksusu!



str. 38

Medytacje dla trzech dosza  
Bo każdy typ osobowości  
potrzebuje czegoś innego

Na okładce Ulla Wilczyńska-Kalak  
Zdjęcie: Natalia Nowak

## ROZKŁAD JAZDY

- 6 Nie przeGap
- 7 YoGin friendly
- 8 Dobre prezenty

## PRAKTYKA

- 10 **Temat numeru**  
Po co nam trudne asany?  
Czy na jodze trzeba koniecznie  
stawać na głowie?
- 14 **Wywiad numeru**  
Taylor Hunt - kariera  
od narkomana do jogina
- 18 **Pranajama**  
Oddech, który uspokaja
- 19 **Aksesoria**  
Na ciepłą zimę
- 23 **Mudra**  
Pomaga usunąć przeszkody
- 24 **Joga w domu**  
Zestaw asan dla zestresowanych
- 28 **Jivamukti**  
Na czym polega? Rozmawiamy  
z nauczycielką z Berlina

- 32 **Asana numeru**  
Pies z głową dół. Sprawdź, czy robisz  
go dobrze
- 33 **Anatomia jogi**  
Co to znaczy, gdy nauczyciel mówi  
„kość ogonowa w dół”?

## FILOZOFIA

- 34 **Jamy i nijamy**  
Svadhya: samopoznanie

## MEDYTACJE

- 38 **Dla każdego  
coś innego**  
Ajurwedyjskie medytacje  
dla trzech dosza

## URODA

- 42 **Ale (piękne)  
ziółko**  
Rośliny, które dbają o twoją urodę
- 46 **Rytuały kąpielowe**  
Woda czyni cuda
- 48 **Koszyk uroda**  
Ładne rzeczy pod choinkę

## TERAPIE NATURALNE

- 50 **Praca z ciałem**  
Wywiad z Nisargą Doboszem,  
szefem Integral Body Institute
- 53 **Koszyk zdrowie**  
Na zdrowie!
- 54 **Jak przetrwać  
zimę**  
Wzmocnij odporność naturalnie!

## KUCHNIA

- 58 **Mak nie tylko  
od święta**  
Można go jeść nie tylko  
w makowcu i kluskach
- 62 **No coffee,  
no prana**  
Czy kawa jest dobra?
- 66 **Koszyk kuchenny**  
Do lasuchowania
- 67 **Makaron  
bez pszenicy**  
Bezglutenowy, smaczny,  
zdrowy

## MINDFULNESS

- 70 **Takebo. Moc  
pieniędzy!** Japoński sposób  
na bogactwo (także wewnętrzne)
- 74 **Wojna na talerze**  
Czy wegetarianka może kochać  
mięsożercę?

## WELLNESS

- 78 **Śpij dobrze** Dobrze, tylko jak?

## SLOW LIFE

- 82 **Kręgi kobiet**  
Złoty czarownic czy coś więcej?
- 86 **Joginka w ciąży**  
Trzeci trymestr pełen wrażeń

## PODRÓŻE

- 90 **Białoruś** Bliskie spotkania

## KULTURA

- 96 **Co czytać?**

## SYLWETKA

- 98 **Ulla Wilczyńska-  
Kalak** Za co kocha jogę  
nauczycielka z Poznania?



str. 54

Zwiększ swoją odporność  
Naturalnymi sposobami