

str. 38

Spokój i wgląd
Znajdź czas, by zajrzeć w siebie



str. 12

Efekt jogi
Jaki wpływ praktyka
ma na ciebie?



str. 68

Lody
Zdrowe czy śmieciowe?

str. 8

Tropik w mieście!
Jak go nosić



str. 78

Przepis na szczęście
Nie jest wcale trudny

Zdjęcie na okładce:
shutterstock.com

ROZKŁAD JAZDY

- 6 Listy
- 7 Nie przegap
- 8 Moda/Uroda
- 10 Yoğin friendly

PRAKTYKA

- 12 **Efekt jogi**
Co się zmieni w twoim życiu,
gdy będziesz praktykować
- 17 **Aksesoria**
Na jogę w pogodnym nastroju
- 18 **Yoğa Girl**
Rozmawiamy z autorką książki,
Rachel Brathen
- 21 **Pokój nauczycielski**
Czy w lepszych legginsach robi się
lepsze asany?
- 22 **Bez formy**
Gdy jest się chorym, bardzo
chorym - ćwiczyć czy odpuścić?
- 25 **Hakini mudra**
Rozwija potencjał
- 26 **Asana numeru**
Wschodzący księżyc

- 27 **Anatomia jogi**
Lordoza szyjna
- 28 **Joga w domu**
Na zdrowy układ nerwowy
- 32 **Seniorzy w szkole**
Jak dobrze, że przychodzą!
- 34 **Joga 6 stóp nad ziemią**
Wywiad z nauczycielką jogi w hamaku

FILOZOFIA

- 38 **Spokój i wgląd**
Czy można mieć jedno i drugie

MEDYTACJE

- 42 **W naturze**
Jak to się robi na świeżym powietrzu

URODA

- 44 **Piękna jak hinduska księżniczka**
Kilka wschodnich rytuałów
dobrze ci zrobi
- 48 **Olejki dają radę**
Pomogą przy rozstępach, zmarszczkach,
wysuszonej skórze
- 49 **Koszyk uroda**
Co warto mieć w kosmetyczce

ZDROWIE

- 50 **Sposoby na alergię**
Mudry, pranajama, mądrość
ajurwedy
- 54 **Czy trzeba bać się kleszczy?**
Jak mogą nas skrzywdzić?
- 57 **Koszyk zdrowie**
Co zabrać w podróż?
- 58 **Slow jogging**
Uśmiechnij się i biegnij
- 60 **Kryształy**
I ich tajemne moce
- 63 **Czas na miłość**
Zdrowy seks w każdym wieku

KUCHNIA

- 64 **Zupy kremy**
Miks smaków i kolorów
- 68 **Lody**
Zimne, domowe, zdrowe
- 72 **Co jeść w podróży**
Tak, by mieć zdrowy (i płaski) brzuch
- 74 **Koszyk kuchenny**
Po co warto sięgnąć na zakupach

- 75 **Orzeźwiający napoje**
Zimne na gorące dni

WELLNESS

- 78 **Jak być szczęśliwym**
To całkiem łatwe, mówi Adam Alexander
- 82 **Dobre towarzystwo**
Dodaje energii

MINDFULNESS

- 84 **Wakacje na 100%**
Urlop to też stan umysłu

SLOW LIFE

- 88 **Joginka z dzieckiem**
Co się dzieje z ciałem matki?

PODRÓŻE

- 90 **Rodzina na wakacjach**
Campervanem po Europie

KULTURA

- 96 **Co czytać?**
- 98 **Tata Joğa**



str. 18

Yoğa Girl
Kim jest? Co robi?