

# SATURS

## IEVADS

<b>I DAĻA</b>	<b>Jogas 101 lieta .....</b>	<b>11</b>
PIRMĀ NODAĻA	Jogas senā vēsture.....	13
OTRĀ NODAĻA	Dzīvojot jogas plūsmā .....	15
TREŠĀ NODAĻA	Uzsākšana .....	20
<b>II DAĻA</b>	<b>OM katrai dienai .....</b>	<b>29</b>
CETURTĀ NODAĻA	Uzsāc dienu pareizi.....	31
PIEKTĀ NODAĻA	Paņem pārtraukumu jogai.....	48
SESTĀ NODAĻA	Sagaidot nedēļas nogali .....	65
SEPTĪTĀ NODAĻA	Atrodot līdzsvaru .....	83
ASTOTĀ NODAĻA	Pat jogas meitenes piemeklē skumjas.....	98
DEVĪTĀ NODAĻA	Divi OM ir labāk nekā viens .....	110
<b>III DAĻA</b>	<b>Jogas meitenes tālākie soļi .....</b>	<b>119</b>
DESMITĀ NODAĻA	Izvēlies jogas veidu.....	121
Pēdējā piezīme	Turpini elpot.....	125