

# Duše v klidu

## Meditační série

Začni rok 2026 vědomě a od 12. do 21. ledna si věnuj každý den několik minut na vedenou meditaci. Série je vhodná i pro úplné meditační začátečníky.

Den 1. <i>pondělí 12. 1.</i>	Den 2. <i>úterý 13. 1.</i>	Den 3. <i>středa 14. 1.</i>	Den 4. <i>čtvrtek 15. 1.</i>	Den 5. <i>pátek 16. 1.</i>
<i>Prostě začni</i> <input type="checkbox"/>	<i>Restart smyslů</i> <input type="checkbox"/>	<i>Dech</i> <input type="checkbox"/>	<i>Nejsi tvoje myšlenky</i> <input type="checkbox"/>	<i>Pevné tělo, pevná mysl</i> <input type="checkbox"/>
Den 6. <i>sobota 17. 1.</i>	Den 7. <i>neděle 18. 1.</i>	Den 8. <i>pondělí 19. 1.</i>	Den 9. <i>úterý 20. 1.</i>	Den 10. <i>středa 21. 1.</i>
<i>Jógová procházka</i> <input type="checkbox"/>	<i>Ochranný štít</i> <input type="checkbox"/>	<i>Všechna tvá těla</i> <input type="checkbox"/>	<i>Čakry v harmonii</i> <input type="checkbox"/>	<i>Jógový power nap</i> <input type="checkbox"/>

