

Obsah

Úvod	13
KOŘENY: NÁVRAT DOMŮ	20
Iluze oddělenosti	43
Kde se dělení na „nás“ a „přírodu“ vzalo?	47
Lesní terapie: když věda potvrzuje volání duše	86
Znovu se připojit do sítě života	101
Hlavní prvky lesní terapie	113
Praxe: nechat se pozvat	137
Praktické tipy a otázky	155
LESNÍ TERAPIE V PRÁCI A DOMA	170
Přírodní wellbeing	171
Lesní terapie jako forma teambuildingu a práce s dětmi	179
NA KONEC: ROZVINOUT KORUNU	202
Použitá a doporučená literatura	209