

# Obsah

## ÚVOD 9

1. Koncept lesní terapie 21
2. Vztah k přírodě v Japonsku 43
3. Praxe lesní terapie (*shinrin-yoku*) 63
4. Přineste si les domů 97
5. Vědecké pozadí terapie přírodou 127
6. Budoucnost výzkumu lesní terapie 177

## ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE LESNÍ TERAPIÍ 184

## ODKAZY 185

## REJSTRÍK 188

## PODĚKOVÁNÍ 192