

Obsah

Základny lesní terapie v Japonsku	8
Úvod: My a les	11
1. Od pocitu k vědě	67
2. Všechno, co byste měli o šinrin-joku vědět	127
3. Přiveďte si les domů	237
4. Mysleme na budoucnost	285
Přílohy	
40 nádherných lesů z celého světa	312
Test POMS	314
Odkazy	316
Doporučená literatura	317
Zdroje fotografií	318
Poděkování	320