

Obsah

<i>Předmluva k českému vydání</i>	6
<i>Předmluva</i>	14
1 Co je lesní terapie?.....	17
2 Léčivá síla lesní terapie	29
3 Prvky lesní terapie	51
4 Lesní terapie krok za krokem: optimální průběh.....	67
5 Les vás zve	85
6 Na hraně komfortní zóny	121
7 Praktické záležitosti.....	129
8 Lesní terapie v Japonsku	141
Závěr: Probuzení divočiny	145
<i>Další pozvánky a vlastní poznámky</i>	149
<i>Poznámky</i>	170
<i>Zdroje</i>	171
<i>O knize napsali</i>	175