

Terapie lesem

- **Lektor:** Mgr. Lukáš Řiháček, psycholog
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 19. 5. 2026 (ÚT), 16:00 – 18:00
- **Kde:** les, viz popis níže
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Zažijte hlubokou obnovu těla i mysli v přírodě! Workshop Terapie lesem vás naučí techniky všímavosti, které sníží stres, podpoří vaši kreativitu a zlepší fyzické i duševní zdraví. Ponořte se do kouzla lesa, prožijte přítomný okamžik naplno a načerpejte energii v harmonii s přírodou. Zpomalte, osvěžte svou mysl a oddejte se léčivé síle přírody!

Terapie lesem či lesní koupel (shinrin-yoku) se zformovala v Japonsku v 80. letech 20. století a představuje souhrn nenáročných fyzických a duševních aktivit, která vedou k hlubokému zklidnění, uvolnění stresu, posílení imunitního systému a zlepšení řady psychických funkcí. Terapeutem je příroda, průvodce pouze sleduje, co les právě nabízí a zve klienta k jednotlivým aktivitám.

Benefity terapie lesem:

- Nácvik všímavosti (mindfulness)
- Redukce stresu
- Rozvoj fyzického a mentálního zdraví
- Hlubší spojení s přírodou
- Lepší koncentrace a kreativita
- Přispívá k plnému prožívání přítomného okamžiku

Co si vzít s sebou:

Pohodlné oblečení a obuv do přírody, případně karimatku.

Workshop proběhne v lese - sraz účastníků na adrese:

U Zimního stadionu 4092 - Koliba U Černého medvěda - [tady najdete odkaz na mapu](#).



Přihlášky:

poradenstvi@utb.cz

Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB