

# podzimní LISTY LESNÍ MYSLI

Lesní mysl v  
zahradě vily  
Tugendhat



Okénko  
pozitivní  
psychologie 4

Rozhovor s  
Janou  
Tesařovou



# Úvodem



*Miluju podzim... Především to indiánské neboli také babí léto. Slunce ještě hřeje a pohled k modrému nebi přes keř červených šípků je každý rok, znovu a znovu, něčím, co mně dokáže vzít dech, zastavit se a žasnout. Učím se mít ráda i ten další podzim, kde ubývá světla a přibývá dešťů a plískanic. V lese je mnoho nových vůní a člověk tam může zažít i příjemnou samotu... Takovou, ve které mu dělají společnost stromy, mech, kameny... Takovou tu přiměřenou "akorát" samotu, která člověka těší a nepřináší mu smutek, ale samotu, ve které člověk vlastně není sám.*

*S přibývajícými zkušenostmi s Lesní myslí vidíme s ostatními instruktory Lesní mysli hodnotu obyčejného lidského setkání, kterou Lesní mysl přináší. Setkání sami se sebou - s lesem - a s druhými lidmi. Díky za to. Ať vám tento newsletter plný dobrých zpráv a tipů přinese inspiraci k tomu se potkat - s lesem, sousedem, svými dětmi, partnery... A třeba společně objevit kouzlo obyčejné otázky, kterou si společně jako jedno ze cvičení Lesní mysli můžete udělat (pozn. cvičení na další stránce).*

*Martina Holcová*



## *Lesní mysl a spolupráce s klubem Umění být zdrav*

Dá se udělat webinář Lesní mysli? Překročili jsme díky klubu Umění být zdrav (Jan Vojáček a Jirka Dobiáš) své dosavadní limity a pustili se s nimi do natáčení. Díky za možnost! Jsem velice šťastná, že šikovní kameramani Filip a Jakub společně s Jirkou Dobiášem a jeho týmem Helenou a Terezou) měli ochotu točit v lese, protože kde jinde, než tam? Byl to snový den plný lesa, probleskujícího slunce, dobré nálady a trochy nervozity, také pospolitosti umocněné zkoušením jednotlivých cvičení LM. A samozřejmě natáčením.

Jsem moc zvědavá a těším se na výsledek. A děkuji instruktorům Lesní mysli, kteří vážili cestu do Voděradských Bučin a vložili do natáčení velký kus sebe. Kdo tam byl? Barbora Hernychová, Libor Friedel, Johanka Pytlíčková, Katka Václavů, Mirek Smolej, Miroslav Mira. Všem nám to před kamerami určitě náramně slušelo:-)

Martina Holcová



# Tip na podzimní cvičení Lesní mysli

## Hřejivá vzpomínka

Zkuste se zamyslet nad tím, jakou hřejivou vzpomínku si přinášíte do podzimu z letních měsíců? Zastavte se na chvíli a zkuste se rozpomenout, i když už je letní pohoda pryč.

A zkuste položit tuto otázku svým dětem, rodičům, babičkám, vnukům... Třeba se dozvíte něco nového - o nich a o létě, které vystřídal podzim, ale ve vzpomínce se k němu stále můžeme vrátit... Pokud budete dělat s dětmi, můžete je nechat vzpomínku vyjádřit obrazem z přírodnin.



## Duševní zdraví – je nebo není důležité?

Za mě ano... Stejně jako to tělesné.

Lesní mysl svojí podstatou spadá také do oblasti péče o duševní zdraví. S několika instruktory ze sítě instruktorů Lesní mysli jsme se rozhodli zapojit do Týdnů duševního zdraví a nabídnout za dobrovolný příspěvek workshop Lesní mysli...

Co píšou o dnech duševního zdraví Ti, kteří jej vymysleli?

“Týdny pro duševní zdraví se během 33 let své existence staly největší multižánrovou osvětovou kampaní o duševním zdraví a lidech s duševním onemocněním v České republice. Jejím zakladatelem je nezisková organizace Fokus v Praze (původně Sdružení Fokus), postupně se přidávaly další organizace v regionech celé ČR. V roce 2018 Fokus ČR uzavřel partnerství s Národním ústavem duševního zdraví a nyní pod společnou záštitou šíří myšlenku a hodnoty Týdnů pro duševní zdraví dál.”

Celou akci najdete pod tímto odkazem [www.tdz.cz](http://www.tdz.cz), po celé ČR je spousta zajímavých dění (workshopy, diskuse, výstavy, přednášky...)

Třeba potěší něco z toho vás nebo lidi okolo.

Martina Holcová



# Tip na knihu z lesa

## Tajemná řeč stromů

Autor: Gill Daviesová

Slovart, 2021

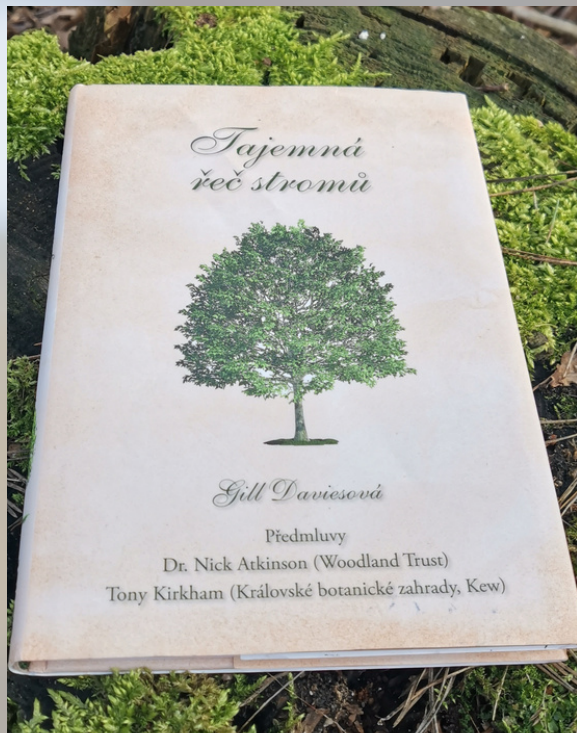
“Tajemná řeč stromů” od Gill Daviesové je fascinující kniha, která nás přibližuje k přírodě a stromům. Autorka nám ukazuje, že **stromy mají hluboký vliv na naše životy**, od léčivých schopností až po kulturní symboliku.

**Stromy nás ovlivňují od útlého věku, kdy děti objevují listy a stromy v lese. V dospělosti nás lesy lákají k odpočinku a nabírání nové energie.** Stromy jsou také součástí kulturních tradic a pohádek. Například stavění májky, na kterou se připevní věnec a pentle, nebo pohádky, které se odehrávají v lesích, jako Červená Karkulka a Perníková chaloupka.

Kniha nabízí **poutavý pohled na 50 druhů stromů, jejich historii, symboliku a tajemství.** Například olivovník, který podle legendy darovala řecká bohyně Athéna městu nesoucímu její jméno, nebo mamutí strom sekvojovec, nejmohutnější strom na světě. Autorka se také věnuje listnatým stromům, jako je bříza, která symbolizuje pokoru a má mnoho využití.

Tato kniha nás zahrnuje **zajímavostmi a citáty**, které nám připomínají krásu a důležitost stromů v našem životě. Je to skvělý průvodce přírodou a inspirace pro všechny, kteří chtějí lépe porozumět řeči stromů. Učí nás, že stromy jsou víc než jen rostliny, jsou součástí naší kultury, historie a identity. Když se podíváme na strom, můžeme vidět více než jen dřevo a listy - **můžeme vidět příběh a moudrost přírody.**

“Tajemná řeč stromů” nám otevírá dveře do fascinujícího světa stromů, který čeká, abychom ho objevili a ocenili.



**Renáta Šestáková**

*Instruktorka Lesní mysli*

*renata@zazijles.cz*

[www.zazijles.cz](http://www.zazijles.cz)



# Festival Přírodní terapie Ven dovnitř - Kapráluv mlýn, září 2023

Velký počín v prostoru Přírodních terapií a vytváření společenství.

Díky Tomáši Hawlovi, Heleně Koskové a Martinu Nawrathovi. Umožnili cca 60 lidem setkání, workshopy, diskuze, úvahy, také oheň a zpěv...

Mezi nabídnutými workshopy byla i Lesní mysl, se kterou se seznámilo 12 lidí a jedno malé miminko, které Lesní mysl krásně prospalo.

Snad je založeno na tradici. Jeden od druhého se můžeme ledacos naučit. Z workshopu Být přirozeně lidskou přírodou Filip Žitníka si odnáším pěkné poznání o práci se zdroji - abychom překonali nějakou překážku, je důležité mít na to své vnitřní zdroje. Takže kdybych zůstala u těch nejjednodušších - pořádně se vyspat, akorát najíst, proběhnout se, projít se lesem... a pak vše může jít lépe.

Martina Holcová



## Tipy na další čtení a poslech o Lesní mysli

### Jak čerpat energii z přírody

Věděli jste, že na naše tělo má les rozdílné účinky pokud v něm sportujeme než když tam jdeme jen tak bez konkrétního cíle? Ne?

Pak si přečtěte článek od instruktorky Lesní mysli Jitky Kočové.

...čtete zde



### Lesní mysl ve 25 bodech

Čím obohatila Lesní mysl instruktorku Barboru Hernychovou? Bylo toho mnoho! Přečtěte si její článek a nechte se inspirovat...

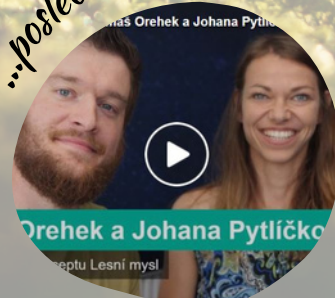
...odkaz tady



### Hluboko do lesa, ale i do sebe

Vnímat přírodu, sebe i to, zač můžeme být v životě vděční. Nejen o tom mluvili instruktoři Lesní mysli Johana Pytlíčková a Tomáš Orehek v pořadu Apatyka v Českém rozhlase Olomouc.

...poslechněte si zde



# Lesní mysl s arteterapií v zahradě vily Tugendhat

Moje jméno je Jana a vedle instruktorky Lesní myslí působím jako průvodkyně v Montessori škole. Loňský školní rok byl pedagogickým snem, báječné děti, svobodné prostředí, v tandemu s Veronikou Glembek, arteterapeutkou působící v brněnském ateliéru ArteSvět. Veronika přišla s nápadem propojit naše dvě srdcové oblasti – Lesní mysl a arteterapii. V té době vedla přírodně laděný Arteherbář. Hledaly jsme vhodné místo, když vtom jsme se s dětmi ocitly na prohlídce vily Tugendhat. Stály jsme u velkých oken do zahrady, zaposlouchaly se do příběhu o zahradě vily a hned jsme věděly, že to je to místo, se kterým chceme naše plány spojit.



Účastníci našeho červnového setkání měli možnost si v prostředí zahrady vily Tugendhat a Löw Bear vyzkoušet cvičení Lesní myslí, vyslechnout si příběh rodiny Tugendhatových a výtvarně procítit i tok svého vlastního životního příběhu. Stejně tak jako životní osudy nejsou jen procházkou růžovým sadem, tak i v zahradě vily najdete smutnější místa, ve kterých spatříte boj s nepřízní osudu. Zdejší stromy byly němými svědky rodinného štěstí, dětského smíchu, ale také strachu z války, konfiskace, necitlivých zásahů z komunistické doby nebo podepsání smlouvy o rozdělení Československa.

Dýchl tu na nás genius loci, a tak bychom rády do zahrady vily vstupovaly s Lesní myslí a arteterapií i v budoucnu. Odešla jsem s myšlenkou, že Lesní mysl není nutné provozovat jen v hlubokém tichém lese, ale všude tam, kde vás kousek zeleně osloví natolik, že máte chuť se na tom místě zastavit, ztišit a vychutnat si jeho krásu.

[Video z akce zde](#)

Veronika Glembek: [Instagram](#) [podkoreny](#)



**Jana Pitrová**

*instruktorka Lesní myslí*

*E-mail: [spolulesem@seznam.cz](mailto:spolulesem@seznam.cz)*

*[Web Spolu lesem](#)*

# Okénko pozitivní psychologie 4

## Plánování díky pozitivnímu a oceňujícímu zkoumání

Mám tady čtvrté a poslední „okénko“ o několika perspektivách pozitivní psychologie, které v sobě nese Lesní mysl či jich lze v rámci Lesní mysli využít. Poprvé byla zmínka o štěstí a prospívání, podruhé jsme nahlédli, jak prospívání „změřit“ a sledovat jeho vývoj díky metodě PERMA. V posledním (letním) vydání Listů Lesní mysli jsem se zastavil u univerzálních silných stránek charakteru každého z nás.



Dnes nahlédneme s pozitivní psychologií na oceňující zkoumání jako protiváhu negativní kritiky a vlastního zraňování se.

Oceňující či uznané zkoumání (Appreciative Inquiry) stojí na několika základních myšlenkách:

- Každý z nás a také společně disponujeme jedinečnými dary, dovednostmi a příspěvky, které jsme schopni uvést do života. Objevit a vědomě je zkoumat lze např. i s průvodcem Lesní mysli, koučem, odhalením v testech, které jsem zmiňoval minule apod.
- Utváříme lidské sociální systémy (rodiny, firmy, komunity...), které představují zdroje neomezené vztahové kapacity. Tyto systémy utváříme a žijeme prostřednictvím komunikace a jazyka.
- Sociálně vytváříme a formujeme a formulujeme (pro sebe či jiné) obrazy budoucnosti (vize, sny, plány, přání...), jakmile jsou tyto formulovány, slouží takové k provedení individuálních a kolektivních akcí, k činům, k aktivitám. Řadu z nich si můžete zformulovat a naplánovat v průběhu workshopů Lesní mysli s instruktory a průvodci (proto neváhejte).
- Prostřednictvím lidské komunikace – dotazování a dialogu – mohou lidé přesunout svou pozornost a jednání od analýzy problémů, aby pozdvihli hodnotné ideály a produktivní možnosti pro budoucnost. Proto je vhodné i během Lesní mysli sdílení a uvědomování si, že to, co v lese „tvoříte“ není jenom tak. Kromě relaxace má Lesní mysl i řadu cvičení na produktivní práci s budoucností (cvičení Změna, Vize a Sny...)



Oceňující zkoumání má dvě roviny:

1. Ocenění - to souvisí s uznáním, oceněním a vděčností. Slovo „ocenit“ má dvojí význam - týká se jak aktu uznání, tak aktu zvýšení hodnoty:

- Rozpoznat v lidech a ve světě kolem nás to nejlepší.
- Vnímat věci, které dávají život, zdraví, vitalitu a dokonalost živým „lidským systémům“.
- Potvrdit minulé a současné silné stránky, úspěchy, přednosti a potenciály
- Zvýšit hodnotu v podobě „zhodnocení investice“ (do sebe...).

Prostředí lesa spolu s cvičením Lesní mysli pomáhají s tímto oceněním v zástupné roli analogií (přírodniny apod.).

2. Dotazování - týká se zkoumání a objevování, neboť duch bádání je duchem učení. Znamená to hledání nových možností, být ve stavu nevědomosti, údivu a ochoty učit se, být otevřený změnám: les a příroda jsou k tomu skvělými pomocníky. Dotazování znamená:

(dělá instruktor a účastníci LM)

- Klást (si) otázky.
- Studovat.
- Hledat, zkoumat, ponořit se do odkrývání, pátrání nebo „vyšetřování“.

Prostředí a artefakty lesa opět pomáhají v zástupné/analogické roli.

Chcete-li tedy oceňující zkoumání využít pro své plánování, představy, změny k lepšímu, nemusíte to dělat na základě kritiky, řešení problémů či dalších (psychologicky) negativních aspektů.

Zvolte si (cílové) téma a položte si otázky ve smyslu následujících:

- Co (dobrého, pozitivního...) mě (až) sem dovedlo? Oceňte se, uznejte svou hodnotu...
- Jaký byl můj (zatím) vrcholný okamžik/období v minulosti? Může jich být i více a jistě nejsou poslední.
- Co je mou hodnotou? Na čem stavím?...
- Co se z/mění?...
- Jaká nejlepší budoucnost si dovedu představit?...
- Jaké kroky učiním, abych se tam dostal/a?...

V těchto otázkách se skýtá jak ocenění, tak zkoumání, které formálně můžeme zařadit do procesu, který v angličtině zní 5D (Define – Discover – Dream – Design – Deliver). V češtině jsou to kroky:

- Definujte téma.
- Objevte a oceňte to nejlepší co je.
- Představte si, co (ještě) může být – sen.
- Navrhněte/určete (Design) co by mělo být, co by se mělo stát, abyste naplnili své představy.
- Udělejte to – vytvořte to, co chcete, aby bylo (Deliver).

V každé fázi vám instruktor Lesní mysli dokáže pomoci či inspirovat vás nějakým cvičením ze zásobníku Lesní mysli. Tak si to užijte. S Lesní myslí si lze do lesa jít „odpracovat“ přípravu na realizaci svých plánů, snů, záměrů.

Děkuji vám za pozornost k „okénkům“ a několika málo perspektivám pozitivní psychologie, kterých jako kouč, instruktor Lesní mysli a facilitátor kruhové komunikace rád využívám. Mějte se dobře (s lesem v zádech).



**Libor Friedel**

*Instruktor Lesní mysli, kouč silných stránek*

*[libor@liborfriedel.cz](mailto:libor@liborfriedel.cz)*

*[www.liborfriedel.cz](http://www.liborfriedel.cz)*



# Jana Tesařová - rozhovor s instruktorkou Lesní mysli

Otázky položil Libor Friedel

## 1. Jakými cestami a cestičkami jsi se dostala k provázení s konceptem Lesní mysli?

Uvědomila jsem si, že to vlastně přišlo s Covidem. Do přírody chodím ráda odmala, ale v době Covidových omezení na to bylo mnohem více času. Možná proto se mi v lese začaly dít zvláštní věci, magické momenty propojení s přírodou. Měla jsem víc prostoru vnímat, co se se mnou vlastně v lese děje, cítit přicházející pohodu, štěstí, někdy i euforii. Viděla jsem, jak jsou v lese uvolněné, spokojené a energií nabitě i moje děti.

Pak jsem zahlédla někde na Facebooku malou zmínku o Lesní mysli a z ní jsem se proklikala až k Martině Holcové, která tuto metodu přivezla z Finska do České republiky. Odhodlala jsem se k průvodcovskému a pak i instruktorskému kurzu a jsem za to vděčná.



## 2. Co Lesní mysl dává Tobě a Tvým klientům?

Ráda jsem venku a v kontaktu s lidmi, a to se mi při Lesní mysli plní. Nechci dělat věci, které nedávají smysl a tohle mi velký smysl dává - sdílet informace o vzájemné provázanosti nás lidí a přírody. Dát lidem prostor prožít a uvědomit si, jak příroda podporuje naši psychiku i fyzické zdraví.

Účastníci mých workshopů většinou odcházejí zrelaxovaní, s úsměvem na rtech s tím, že techniky, které si na workshopu vyzkoušeli, mohou dál využívat v každodenním životě. Zažíváme spolu různé aha momenty, někdy hluboké prožitky, někdy legraci a vždycky hodně vzájemné inspirace.

No, a mám v tom i další motiv - věřím, že když si lidé uvědomí tu obrovskou podporu, kterou příroda poskytuje, budou ji více vnímat jako svůj domov, který nechtějí ničit.



## 3. Co považuješ za z Tvého pohledu jedinečné pro Lesní mysl v Bílých Karpatech, regionu, kde hlavně působíš?

Bílé Karpaty mají své kouzlo, které nedokážu úplně popsat slovy. Jsou oblé, zelené, hodně proměnlivé. Někdy chodíme do starých bukových lesů na hřebeni, někdy do pestrých lesů poblíž zdejších městeček. Parádní jsou i bělokarpatské vzácné louky. Díky sadům a spoustě trnkových remízků krajina na jaře bíle kvete, smíšené a listnaté lesy zase skvěle barví podzim... Dá se tady celoročně žasnout.

## 4. Na co se Tví klienti a zájemci mohou těšit během následujících měsíců?

Pravidelné workshopy Lesní mysli mívám od letoška v Luhačovicích, díky navázané spolupráci se společností Lázně Luhačovice a hotelem Radun. Ti, kdo jsou tu na lázeňském pobytu, si tak minerální lázně můžou doplnit lesní lázní v krásném přírodním okolí.

Pak mám věci ve stádiu nápadů a plánů. Ráda bych nabídla roční cyklus Lesní mysli, ideálně se stálou skupinou účastníků. Chtěla bych v něm projít všemi ročními obdobími, jít ve cvičeních víc do hloubky zkoumání sebe i přírody, zakomponovat novou inspiraci.

Plánuju více nabízet workshopy pro rodiny s dětmi, u nich mě fascinuje ta interakce a propojení v rámci rodiny. Během zimy doufám připravím přednášku o vlivu přírody na lidské zdraví, už mám dost sesbíraných poznatků, jsou zajímavé a ráda bych je s lidmi sdílela. Pak se taky těším na různé semináře a festivaly, kam mě s workshopem Lesní mysli zvou jejich organizátoři.

Termíny akcí dávám postupně na svůj [Facebook](#) a [Instagram](#) Karpatica.

Těším se na viděnou, ať už v lese nebo jinde. Jana Tesařová

# Podzim na talíři

Podzim je časem uzemnění, stahování a usebírání. A to jak na zahradě, tak v kuchyni. Příroda ze sebe vydala maximum, aby se pomalu během následujících podzimních a zimních měsíců zpomalila, uklidnila a ztišila. Sezónní jídlo, naladění na proměny v přírodě a vnímání signálů vlastního těla nám může pomoci dopřát si tento klidový čas i sami pro sebe.

## Pomazánka z červené řepy Autorka: Barbora Hernychová

Suroviny na 4 porce:

- 1 menší červená řepa
- 200 g lučiny
- 100 g balkánského sýra
- Pepř
- Sůl



Foto: Míša Šímková

Červenou řepu předem uvařte do měkka. Nechte vychladnout, oloupejte a nastrojte na jemno. V míse smíchejte lučinu, nastrohanou řepu a přistrouhejte na hrubo balkánský sýr. Osolte, opepřete, řádně promíchejte a nechte chvíli odstát, aby se chutě dobře propojily. Mažte na kváskový chléb a dozdobte něčím zeleným. Pomazánka se dá výborně použít i jako dip. Skvěle chutná, když do ní namočíte na tyčky nakrájenou mrkev, kedlubny či řapíkatý celer.

## Dýňové muffiny

Autorka: Jitka Kočová

Suroviny:

- 3 vejce
- 6 lžic oleje
- 4 lžíce bílého jogurtu,
- 4 lžíce čekankového sirupu, medu nebo hnědého cukru
- 1 hrnek dýňového pyrě (uvařená a rozmixovaná dýně - ideálně hokaido, ta se nemusí loupat)
- 2 hrnky špaldové mouky
- lžička prášku do pečiva
- koření do perníku nebo přímo na dýňový koláč
- 1/2 lžičky jedlé sody
- špetka soli
- vlašské ořechy nebo různá semínka na posypání



Prošleháme vejce se sirupem, olejem, jogurtem a dýní, přimícháme sypké ingredience, tedy mouku, prášek do pečiva, sodu, sůl. Nalijeme do formiček a pečeme na 180°C asi 30 minut.

# AKCE INSTRUKTORŮ LESNÍ MYSLI

Na následujících řádcích najdete seznam akcí certifikovaných instruktorů Lesní mysli. Jsou to lidé, kteří prošli instruktorským kurzem Lesní mysli a jsou součástí sítě, která slouží k vzájemné podpoře, spolupráci a zároveň je zárukou kvality. Každý z nich do své práce otiskuje svoje zkušenosti z jiných oblastí a také svůj jedinečný vztah k přírodě. Pokud máte chuť zažít les i sebe jinak, než jste doposud zvyklí, určitě je cesta do lesa s jedním z nich výbornou volbou.

## Seznam instruktorů Lesní mysli

**září - říjen Kurz Lesní mysli Toulcův dvůr Praha**

**Barbora Hernychová, [bara@herbara.cz](mailto:bara@herbara.cz), [Odkaz](#)**

Cyklos setkání k osvojení praktických dovedností, jak v každodenním životě najít rovnováhu, předcházet vyčerpanosti a jak si udržet vnitřní energii.

**23.9. Lesní seznamka, Voděradské Bučiny**

**Barbora Hernychová, Lenka Šuveríková**

**[bara@herbara.cz](mailto:bara@herbara.cz), [Odkaz](#)**

Zážitková cesta zaměřená na poznání nových přátel a známostí vycházející z konceptu Lesní mysli.

**28.9. + 20. 10. Workshop Lesní mysli, Hradec Králové**

**Veronika Peterková, [fyziosportys@gmail.com](mailto:fyziosportys@gmail.com), [Odkaz](#)**

Při workshopu si vyzkoušíte základní cvičení Lesní mysli, která budete moci používat na svých procházkách do přírody.

**2.10. Workshop Lesní mysli v rámci Týdnů pro duševní zdraví, Olomouc, Bezručovy sady**

**Johana Pytlíčková, [johana.pytllickova@seznam.cz](mailto:johana.pytllickova@seznam.cz), [Odkaz](#)**

Akce je určena primárně pro MAMINKY, které cítí, že potřebují čas pro sebe, zastavení, zrelaxování a dobití energie, vítání jsou však všichni.

**10.10. Zážitkový workshop Lesní mysli k Týdnům duševního zdraví, Lipnice nad Sázavou**

**Lenka Šuveríková, [suvlenka@gmail.com](mailto:suvlenka@gmail.com), [Odkaz](#)**

Vyzkoušejte Lesní mysl a její blahodárné účinky na podporu celkové pohody a mmj. i jako prevenci syndromu vyhoření

**Vybrané středy odpoledne Workshops Lesní mysli Luhačovice**

**Jana Tesařová, [karpatica@email.cz](mailto:karpatica@email.cz), [Odkaz](#)**

Seznámení s metodou Lesní mysli, krátká relaxační a sebezvojevová cvičení v lese, doprovázená informacemi o přínosech pobytu v přírodě pro naši psychiku i imunitu.

**9.10. Zážitková Lesní mysl pro maminky a jejich malé dobrodruhy, Zámecký park Zruč nad Sázavou**

**Renáta Šestáková, [renata@zazijles.cz](mailto:renata@zazijles.cz), [Odkaz](#)**

Workshop Lesní mysli, který spojuje maminky a jejich děti s přírodou - zahrnuje smyslová cvičení, které vedou ke ztišení, zklidnění, dobití energie, být tady a teď, lesní hry a tvoření z přírodnin.

**12.10. Workshop Lesní mysli k Týdnům duševního zdraví Děčín, lesopark na Kvádrberku**

**Jitka Kočová, [info@jitkakocova.cz](mailto:info@jitkakocova.cz), [Odkaz](#)**

Ochutnávka Lesní mysli, kde si vyzkoušíte krátká cvičení zaměřená na zklidnění, načerpání energie, udržení životní rovnováhy, která jsou inspirovaná mindfulness, pozitivní psychologií a koučinkem.

**září - říjen Kurz Lesní mysli botanická zahrada Praha**

**Barbora Hernychová, [bara@herbara.cz](mailto:bara@herbara.cz), [Odkaz](#)**

Kurz je vhodný pro všechny, kdo potřebují v životě zpomalit a zklidnit, hledají životní balance, obnovu sil, prostor a techniky k udržení životní rovnováhy. Doporučujeme jako prevenci syndromu vyhoření například pro podnikatele, manažery, unavené rodiče, učitele, zdravotní sestry, lékaře, ošetřovatele, pečovatele a další z pomáhajících profesí.

**4.11. Lesní seznamka, Bílek u Chotěboře**

**Barbora Hernychová, Lenka Šuveríková**

**[suvlenka@gmail.com](mailto:suvlenka@gmail.com), [Odkaz](#)**

Zážitková cesta zaměřená na poznání nových přátel a známostí vycházející z konceptu Lesní mysli.

## KURZ PRŮVODCE LESNÍ MYSLI 2023

**Termíny:**  
**6. 10. 2023**  
**23. 11. 2023**

Jednodenní průvodcovský kurz, jehož cílem je seznámit se se základními principy Lesní mysli – těmi nejjednoduššími cvičeními (zaměřenými především na smysly), které účastník průvodcovského kurzu bude moci nabídnout ostatním v rámci své vlastní práce a služeb. Cvičení si vyzkoušet jak na sobě, tak ve skupině – se zpětnou vazbou. Zamyslet se, jak využít svých dovedností a schopností k zařazení cvičení Lesní mysli do své práce.

**Místo:**  
**Brno - Lesná**

**Kontakt:**  
**Martina Holcová, [m.holcova@gmail.com](mailto:m.holcova@gmail.com)**

**[Více info zde](#)**

## INSTRUKTORSKÝ KURZ LESNÍ MYSLI 2024

Pro absolventy Průvodcovského kurzu: 13.6. 2024, 19.9. 2024, víkend 19. – 20.10. 2024

Pro ty, kteří za sebou nemají Průvodcovský kurz: 14.6. 2024, 20. 9. 2024, 19. – 20. 10. 2024

Poslední víkend 19. – 20. 10. 2024 se tyto dvě skupiny potkají společně. Jedna z nevyčíslitelných hodnot Lesní mysli je lidské setkání a bohatství inspirace a vzájemné spolupráce. Člověk dokáže většinou daleko víc s dalšími lidmi než sám jediný.

**Místo:** lesy u Soběšic Brna, také společenské a sportovní centrum Maják (Dusíkova 5, Brno)

**Kontakt:** Martina Holcová, [m.holcova@gmail.com](mailto:m.holcova@gmail.com)

**[Více info zde](#)**



**Zůstaňte v kontaktu s Lesní myslí**

**[webové stránky: www.lesnimysl.cz](http://www.lesnimysl.cz)**

**[facebook stránka: Lesní mysl](#)**

**[facebook skupina: Lesní mysl - dává smysl](#)**