



Tisková zpráva
Síť instruktorů Lesní myslí
www.lesnimysl.cz

Mezinárodní den lesů letos inspiruje severskou odolností

Praha, 16. března 2026 – Psychické potíže dnes podle mezinárodního průzkumu STADA Health Report řeší až 42 % Čechů. Síť instruktorů Lesní myslí proto letos v rámci Mezinárodního dne lesů (21. března) připravuje sérii workshopů a akcí po celé České republice a na Slovensku, které pomáhají posilovat duševní a fyzickou pohodu. S mottem „**Inspirace severskou odolností**“ si zájemci mohou následující měsíc vyzkoušet konkrétní postupy a způsoby Lesní myslí a Nordic Walking.

„Reagujeme tím na alarmující nárůst psychických obtíží v populaci,“ vysvětluje **Mgr. Martina Holcová**, zakladatelka konceptu **Lesní myslí** v ČR. **Pravidelný kontakt s přírodou podle výzkumů snižuje úzkost a stres a podporuje duševní odolnost.** Na potřebu systematicky posilovat odolnost společnosti vůči tlakům současné doby upozorňuje **Národní ústav duševního zdraví**.

„Naše akce nabízejí snadná a efektivní cvičení, která si účastníci mohou vyzkoušet a dlouhodobě je v každodenním životě používat. Přinášíme koncept, který pro své zdraví využije každý – jednotlivci, rodiny i celé týmy,“ dodává.

Program akcí doplní také aktivity **Nordic Walking a světové novinky SISU Walking**, které představují přirozený způsob, jak posilovat fyzickou kondici a odolnost. „Chceme lidem ukázat, že budování odolnosti nemusí znamenat extrémní výkony. Stačí malé kroky, pravidelnost a vytrvalost. Inspirací je severský koncept SISU, zdůrazňující vnitřní sílu a schopnost zvládat náročné situace,“ dodává **Miroslav Mira**, zakladatel a instruktor Nordic Walking ČR.

Část finančních příspěvků vybraných z akcí bude věnována na výsadbu nových stromů ve spolupráci s organizací **Čmelák** (www.cmelak.cz). Z každého účastníka bude darován příspěvek na sazení stromu. „Chceme tak symbolicky vrátit lesu alespoň část toho, co nám dává. Les – stejně jako lidé – potřebuje péči, odolnost i schopnost přizpůsobit se měnícím se podmínkám,“ doplňuje Martina Holcová.

V současnosti působí v Česku a na Slovensku více než 40 instruktorů Lesní myslí. Jejich služby využívají jednotlivci i organizace: školy, univerzity, firmy, botanické zahrady, ekologická centra, dětské domovy i charitativní instituce. „Koncept se uplatňuje nejen u studentů, ale i u pedagogů, sociálních pracovníků či zdravotních sester,“ přibližuje své zkušenosti **Barbora Hernychová**, instruktorka Lesní myslí.

Lesní mysl vznikla ve Finsku a nabízí jednoduché, časově nenáročné efektivní techniky pro **duševní pohodu, prevenci psychických onemocnění a osobní rozvoj**. Koncept je založen na výsledcích vědeckých výzkumů a na principech tzv. **evidence-based přístupu** moderní medicíny.

Další informace:

Mgr. Martina Holcová, zakladatelka Lesní mysli v ČR a autorka knihy Lesní mysl

E-mail: m.holcova@gmail.com

Tel: 608 854 173

www.lesnimysl.cz

YouTube: www.youtube.com/@lesnimysl3712

Ing. Barbora Hernychová, instruktorka Lesní mysli ČR

E-mail: bara@herbara.cz

Tel: 604 322 733

www.herbara.cz

Mgr. Miroslav Mira, zakladatel a instruktor Nordic Walking ČR

E-mail: mira@nordicsports.cz

Tel: 775 709 079

www.nordicsports.cz

Přehled a termíny jednotlivých akcí:

<https://lesnimysl.cz/inspirace-severskou-odolnosti-oslava-mezinarodniho-dne-lesa-s-lesni-mysli/>