



Sluňákov

pro pedagogy MŠ, ZŠ, SŠ, další  
vzdělavatele a lektory

# LESNÍ MYSL PRO WELLBEING

## ČERSTVÝ VÍTR DO PLACHET



**10. ZÁŘÍ 2025, 15:00 - 18:00**

Jak si udržet prázdninovou energii i s příchodem podzimu?

Seznamte se s Lesní myslí – finským konceptem, který propojuje seberozvoj, mindfulness a pobyt v přírodě.

Lesní mysl nabízí jednoduchá cvičení, která vám pomohou:

- čerpat sílu a vnitřní klid z přírody
- najít rovnováhu v každodenním životě
- předcházet vyčerpanosti a duševnímu přetížení

Vyzkoušíte si praktické techniky, které snadno využijete ve svém běžném dni – ať už jste pedagog, rodič nebo kdokoli, kdo chce pečovat nejen o druhé, ale i o sebe.

**Lektorka:** Pavlína Vrbová

**Místo konání:** Sluňákov, Skrbeňská 669/70,  
Horka nad Moravou

**Přihláška:** [www.slunakov.cz/seminare](http://www.slunakov.cz/seminare)

**Cena:** 400 Kč

**Kontakt:** [pavlina.vrbova@slunakov.cz](mailto:pavlina.vrbova@slunakov.cz), 585 154 882

