

POHYB, STRES & MINDFULNESS

Progresívna svalová relaxácia (PMR – Progressive muscle relaxation)

Kratšia + teória

https://www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo&ab_channel=SkillBoosters

dlhšia (guided)

česky: https://www.youtube.com/watch?v=_6ePW8HXT-s

anglicky: https://www.youtube.com/watch?v=86HUcX8ZtAk&ab_channel=relaxforawhile

Mindful stretching (Vnímavý strečink)

<https://www.youtube.com/watch?v=gJYMAX3ZuRc>

SHIN RIN YOKU – Lesní koupel (lázně)

Kniha <https://bit.ly/3PuPU88>

https://www.idnes.cz/xman/styl/prochazka-les-japonska-lesni-koupel-shinrin-yoku-awe-walks-ucta-zdravi-fyzicke-dusevni-imunita.A201022_132057_xman-styl_fro

kurzy - <https://www.foresttherapy.cz/>