

Palouse Mindfulness Online Kursu

(palousemindfulness.com)

Ders Saatleri Hesaplama

Giriş

0,50	Videolar
0,50	Okuma
1,00	Giriş TOPLAMI

1. Hafta - 7. Hafta

3,00	Günde 30 dk. resmi uygulama; haftada 6 gün
1,50	Günde 15 dk. gayri resmi uygulama; haftada 6 gün
0,75	Haftada 45 dakikalık video
1,50	Haftada 1,5 saat okuma
6,75	1. Hafta ile 7. Hafta arasındaki her bir hafta toplamı
47,25	Yedi haftanın tamamı için TOPLAM

8. Hafta

0,75	Videolar
1,00	Okuma
1,75	8. Hafta TOPLAMI

50,00 GENEL TOPLAM