

Mindfulness-Based Stress Reduction

Palouse Farkındalık MBSR Kursu

Giriş	Başlarken MBSR – Giriş
1. Hafta	Basit Farkındalık <i>Vücut Taramasına Giriş</i>
2. Hafta	Dikkat ve Beyin <i>Oturma Meditasyonuna Giriş</i>
3. Hafta	Düşüncelerle Başa Çıkmak <i>Yogaya Giriş</i>
4. Hafta	Stres: Yanıt Vermek - Tepki Vermek <i>STOP/DUR: Bir Dakikalık Nefes Alanı</i>
5. Hafta	Zor Duygular veya Fiziksel Acıyla Başa Çıkmak <i>Yöneliyoruz...</i>
6. Hafta	Farkındalık ve İletişim
7. Hafta	Farkındalık ve Şefkat <i>Sevgi-Nezaket Meditasyonu</i>
8. Hafta	Sonuç <i>Kendinize özgü bir alıştırma geliştirmek</i>

*Bu materyal ve daha fazlası için
palousemindfulness.com*