

- Ολοκλήρωση ενός ομαδικού προγράμματος 8 βδομάδων MBSR ή MBCT
- Δέσμευση για συνεχή καθημερινή προσωπική πρακτική Mindfulness, βασισμένη στις πρακτικές των MBSR/MBCT

Οι συμμετέχοντες πρέπει να δεσμευτούν σε ολόκληρη τη διαδικτυακή εκπαίδευση. Εκτός αν υπάρχουν εξαιρετικές συνθήκες, δεν θα μπορέσουμε να διαπραγματευθούμε αργές αφίξεις ή πρόωρες αναχωρήσεις. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, παρακαλώ επικοινωνείτε μαζί μας για να συζητήσετε προτού καταθέσετε την αίτησή σας.

- Completion of a group-based, eight-week MBCT/MBSR course or, an eight- week distance learning MBSR programme with us in association with Bangor University
- Commitment to an ongoing daily personal mindfulness-based practice, based on MBSR/MBCT practices

Participants must commit to the entire online training. Unless there are exceptional circumstances, we are unable to negotiate late arrivals or early leaving. If this is not possible, please contact us to discuss before submitting an application.