耕心療癒診所
Dr.Lin's Healing Clinic

「正念減壓 」二日入門工作坊

面對來自職場、家庭、人際關係、社會環境的多元挑戰，如何與混亂、挫折、壓力與焦慮共處，時時尋回自己的寧靜與滿足?

美國卡巴金(Jon Kabat-Zinn)博士創建的正念減壓(MBSR)，是適用於現代忙碌生活的健心法，可在忙亂生活中練習，讓自己靜心自在，發展自我關照能力與創造力。經由有系統地學習正念減壓法，可以成功處理焦慮、壓力與憂鬱，並重新找回真正的快樂、平靜與滿足。

主辦單位：高雄市忘憂草憂鬱防治協會、耕心療癒診所

執行單位：沁明企業有限公司

日期時間：2014 年 9 月 6 日(週六) 13:00~17:00 及 9 月 7 日(週日) 9:00~17:00，共二天。

上課地點：耕心療癒診所

高雄市左營區曾子路 332 號(左營國中正對面)

參與對象： 想要成功處理焦慮、壓力，找到真正的快樂之各行各業人士。

帶領人介紹：

李燕蕙博士

- 南華大學生死學系 副教授
- 南華正念中心 主任
- 德國弗萊堡大學 哲學博士
- 德國Moreno Institut Stuttgart 心理劇導演
- 德國Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) MBSR教師
- 英國牛津 Oxford Mindfulness Centre MBCT專業訓練中

每日課程介紹：

	第一天	第二天
	9/6(六)	9/7(日)
上午		A 山之禪 B 專注呼吸 C 愉悅紀錄 D 慈心禪
下午	A 正念療法 B 探索壓力經驗 C 身體掃描 D 三分鐘呼吸空間 E 行禪 F 正念鈴聲	A 專注力互動遊戲 B 不愉快紀錄 C 正念瑜珈 D 艱辛禪

課程費用：每人新台幣 2,000 元（包含教材、CD 及一天素食午餐）。

報名方式：

1. 線上報名網址: http://goo.gl/aKoyPG
2. 請先來電確認參加資格及人數餘額。
3. 聯絡人：陳艾琳
   電話： (07)359-2011　0977-052-032

注意事項：

◎ 建議學員事先閱讀：**卡巴金:《當下繁花盛開》**(心靈工坊)、**威廉斯:《正念》**(天下文化)二書。

◎ 建議學員可先每天自行練習靜坐 10 分鐘。

匯款資訊：第一銀行博愛分行

帳號:712-10-526275　　戶名：沁明企業有限公司

※匯款完成請來電告知您的帳號末 5 碼，謝謝!