

MBSR/RELAXATION RESPONSE RESOURCES

[Mindfulness Based Stress Reduction \(MBSR\)](#)

[Free Resources](#)

[Dr. Jon Kabat-Zinn MP3](#)

[YouTube Dr. Kabat-Zinn](#)

[Dr. Elisha Goldstein](#)

[Tara Brach](#)

[Dr. Sylvia Boorstein](#)

[Insight Timer app](#)

[Relaxation Response Dr. Herbert Benson](#)

[Mindful Magazine](#)