

# Christlicher Achtsamkeits Trainer

## Die Ausbildung

Schulungsprogramm mit  
Abschluss „Christliche(r)  
Achtsamkeitstrainer(in)  
(ISA)“.

5 Präsenzseminare &  
Trainingsseminar à 4  
Stunden, Leseaufgabe und  
der spirituelle Übungsweg  
Lectio divina.

### Seminartermine 2020 A

CAT I	3.1/19.2.
CAT II	25.1.
CAT III	7.3.
CAT IV	18.4.
CAT V	18.4.
Training	7.3.

### Seminartermine 2020 B

CAT I	12.9.
CAT II	12.9.
CAT III	30.10.
CAT IV	31.10.
CAT V	12.12.
Training	12.12.

Kursgebühr 390 €.

Einstieg jederzeit möglich.

Institut für Seelsorgeausbildung  
(ISA), Pforzheimer Str. 186,  
D-76275 Ettlingen.



## Seminarthemen

### ***I Zu sich kommen***

Die Wirklichkeit bejahen - Die Selbstentfremdung  
überwinden - Entautomatisieren

### ***II Zur Ruhe kommen***

Entspannung und Eutonie - Auf den Atem achten

### ***III Der Maria-Modus***

Der Samariter - Maria & Marta - Christliche Meditation

### ***IV Die Wirkungen der Achtsamkeit***

Psychische, soziale und ästhetische Wirkungen -  
Neuropsychologie der Achtsamkeit

### ***V Praxis des Trainings mit Klienten***

Das Gruppentraining der *Achtsamkeitsbasierten Kognitiven  
Seelsorge & Therapie* (AKST)

Die Seminare müssen nicht in dieser Reihenfolge besucht werden.

Die CAT-Ausbildung ist auch Teil von Grundkurs II der Ausbildung  
in *Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Seelsorge & Therapie* bei ISA.

Weitere Infos auf [www.isa-institut.de](http://www.isa-institut.de).

Kontakt und formlose Anmeldung:  
[info@isa-institut.de](mailto:info@isa-institut.de)