

# Christlicher Achtsamkeits Trainer



## Die Ausbildung

In sich geschlossenes  
Ausbildungsprogramm mit  
Abschluss „Christliche(r)  
Achtsamkeitstrainer(in)  
(ISA)“.

5 Präsenzseminare à 9  
Stunden, Leseaufgaben und  
der spirituelle Übungsweg  
Letio divina.  
Ca. 70 Lernstunden.

### Seminartermine 2019 A

CAT III	06.03..
CAT IV	11.03..
CAT II	13.03..
CAT V	01.05..
CAT I	05.05..

Veränderte Reihenfolge wegen  
notwendiger Terminverschiebung

### Seminartermine 2019 B

CAT I	05.05.
CAT II	10.07.
CAT III	17.07.
CAT IV	03.10.
CAT V	09.10.

Kursgebühr 400 €.

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)