

# 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.

Alle CAT-Seminartermine  
finden Sie auf der ISA-  
Website unter „Termine“.

Sie müssen die Seminare  
nicht der Reihenfolge nach  
besuchen und Sie können  
auch unabhängig von der  
CAT-Gesamtausbildung  
daran teilnehmen.

Seminargebühr: 60,00 €  
Einzelteilnahme unabhän-  
gig vom Gesamtprogramm  
ist möglich

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

## Seminar CAT II

### Thema: Zur Ruhe kommen

Entspannung und Eutonie - Auf den Atem achten

Theorieteil: Entspannungsverfahren  
Zeit als Geschenk

Übungsteil: Progressive Muskelentspannung  
Atembeobachtung

Die CAT-Ausbildung ist Teil von Grundkurs II der Ausbil-  
dung in *Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Seelsorge & The-  
rapie* (AKST). Sie kann aber auch unabhängig davon in An-  
spruch genommen werden.

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)