

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 da-
ran teilnehmen.

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

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

Sa., 12.09.2020,
Sa., 20.02.2021
Sa., 11.09.2021
Sa., 11.03.2022
Sa., 09.09.2022



Seminar CAT II

Thema: Zur Ruhe kommen

Entspannung und Eutonie - Auf den Atem achten

Version Freitag: 15.00-19.00 Uhr oder

Version Samstag: 09.30-13.30 oder 15.00-19.00 Uhr

Theorieteil: Entspannungsverfahren
Zeit als Geschenk

Übungsteil: Progressive Muskelentspannung
Atembeobachtung

Dozenten: Alexander Nagel, Achtsamkeitstrainer
Dr. phil. Hans-Arved Willberg,
Sozial- und Verhaltenswissenschaftler

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.
Kontakt und formlose Anmeldung: info@isa-institut.de