

# 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



## Seminar CAT IV

### Thema: Die Wirkungen der Achtsamkeit

Psychische, soziale & ästhetische Wirkungen -  
Neuropsychologie der Achtsamkeit

Theorieteil: Die Wirkungen der Achtsamkeit  
Neuropsychologie der Achtsamkeit

Übungsteil: Kurze Erdungsmeditation  
Sich und anderen Gutes Wünschen

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.