

# 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.
<b>CAT II</b>	<b>25.1.</b>
CAT III	7.3.
CAT IV	18.4.
CAT V	18.4.
Training	7.3.

### Seminartermine 2020 B

CAT I	12.9.
<b>CAT II</b>	<b>12.9.</b>
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

**Sa., 25.01 und  
Sa., 12.09. 2020**



## 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 Ausbildung in  
*Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Seelsorge & Therapie (AKST)*.

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

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)