

# 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., 11.09.2021,  
Sa., 12.03.2022,  
Fr., 09.09.2022,  
Sa., 10.02.2023



## Seminar CAT I

### Thema: Zu sich kommen

Die Wirklichkeit bejahen - Die Selbstentfrem-  
dung überwinden - Entautomatisieren

Version Freitag: 15.00-19.00 Uhr sowie  
Version Samstag: 09.30-13.30 oder 15.00-19.00 Uhr

Theorieteil: Vier Probleme mit der Meditation  
Zu sich kommen  
Die Selbstentfremdung überwinden

Übungsteil: BodyScan  
3-Schritte-Atemraum

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](http://www.isa-institut.de).  
Kontakt und formlose Anmeldung: [info@isa-institut.de](mailto:info@isa-institut.de)