

Christlicher Achtsamkeits Trainer



Die Ausbildung

In sich geschlossenes
Ausbildungsprogramm mit
Abschluss „Christliche(r)
Achtsamkeitstrainer(in)
(ISA)“.

5 Präsenzseminare à 9
Stunden, Leseaufgaben und
ein spiritueller Übungsweg.
150 Lernstunden.

Seminartermine 2018 A

CAT I	18.01.
CAT II	23.01.
CAT III	07.03.
CAT IV	12.03.
CAT V	27.04.

Seminartermine 2018 B

CAT I	01.05.
CAT II	11.07.
CAT III	18.07.
CAT IV	03.10.
CAT V	09.10.

Weiterer Turnus im 1. Halb-
jahr 2019

Kursgebühr 500 €.

Einstieg jederzeit möglich.

Die Seminare müssen nicht in
der angegebenen Reihenfolge
besucht werden.

Seminarthemen

Theorie und Praxis der Entspannung

Entspannungsverfahren; Progressive Muskelentspannung;
Atementspannung etc.

Psychologie der Achtsamkeit

Achtsamkeit im Buddhismus; neuropsychologische Zusam-
menhänge etc.

Theologie der Achtsamkeit

Haben oder Sein; Vom Umgang mit der Sorge; Jesusgebet,
Exerzitien etc.

Achtsamkeit in der Psychotherapie

Formen und Prinzipien der achtsamkeitsbasierten Kognitiven
Verhaltenstherapie etc.

Praxis des Trainings mit Klienten

Modelle der Vermittlung von Achtsamkeitsübungen im
Gruppen- und Einzelsetting.

Mögliche Änderungen vorbehalten

Weitere Infos auf www.isa-institut.de.
Kontakt und formlose Anmeldung:
info@isa-institut.de