

## Nächste Kurse von Jochen Strauch

### In sich ruhen wie ein See | Auszeit am Bistensee

Kurse mit Übernachtung

Ruhe, Erholung und tiefe Entspannung, das ist gar nicht so leicht in sich zu etablieren... Manchmal sind die wohlverdienten Ruhepausen gerade die Momente, in denen alles erst einmal wieder in die Oberfläche drängt. Wirksame Strategien zu entdecken und einzuüben, wie wir nachhaltig zur Ruhe finden, das ist das Ziel dieses Retreat am wunderbaren Bistensee. Mit viel Mindful Yoga, Meditationen und behutsamen Auszeiten für sich selber.

**Beginn:** 24.04.2026    **Ende:** 26.04.2026

#### Adresse

Seehotel Töpferhaus

Am See 1

24791 Alt Duvenstedt

### Akademie | Mindful Leadership

Kurse mit Übernachtung

Homosexuelle Männer definieren ihren Wert oftmals in Überkompensation und mit übersteigerten Leistungsansprüchen. Mithilfe von Ansätzen auf dem MBSR kommen wir toxischen Treibern behutsam auf die Spur.

**Beginn:** 15.06.2026    **Ende:** 17.06.2026

#### Adresse

Stiftung Akademie Waldschlösschen

37130 Reinhausen bei Göttingen

### Durchatmen an der Nordsee | Meditation Atem Yoga

Kurse mit Übernachtung

Ein freifließender Atem, ein beweglicher Körper und ein flexibler Geist sind die Grundlagen für unser Wohlbefinden. In dieser Auszeit im beschaulichen Städtchen Tönning an der Eider, nah an der Nordseeküste mit den Salzwiesen und dem Wattenmeer und den Sandbänken von St. Peter-Ording, stehst Du mit Deinen Bedürfnissen ganz im Vordergrund:

Mitten im Sommer nehmen wir uns Zeit, mit Achtsamkeit den Atem zu entdecken. Und Rituale zu etablieren, die auch im Alltag lange nachwirken können.

**Beginn:** 24.07.2026    **Ende:** 26.07.2026

#### Adresse

Be Bio Hotels

Westerstraße 21

25832 Tönning

