

## Nächste Kurse von Jochen Strauch

### Akademie | Mindful Leadership

Kurse mit Übernachtung

Ein achtsames Retreat für Führungskräfte in der Akademie Waldschlösschen bei Göttingen. Mithilfe von Ansätzen auf dem MBSR kommen wir toxischen Treibern behutsam auf die Spur.

**Beginn:** 21.10.2026    **Ende:** 23.10.2026

#### Adresse

Stiftung Akademie Waldschlösschen

37130 Reinhausen bei Göttingen

### Fortbildung | Achtsamkeit in der Berufsschule

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Angebot richtet sich an Lehrkräfte von Berufsschulen, die ihren Schülerinnen und Schülern Kompetenzen vermitteln wollen, mit denen sie ihre Selbstregulationsfähigkeit bewusst ergreifen und so konstruktiver mit Stress umgehen können.

Kontakt zur Anmeldung für alle drei Tage: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Referat Bewegung und Sport Telefon: (040) 42 88 42-334

**Beginn:** 08.12.2026    **Ende:** 15.12.2026

**Uhrzeit:** 16:30 Uhr

#### Adresse

Turnhalle

Isestraße 144-146  
20149 Hamburg

### Akademie | Mindful Men

Kurse mit Übernachtung

Was haben (homosexuelle) Männer verschiedenster Generationen gemeinsam im Umgang mit Stress? Was unterscheidet ihren Umgang mit Herausforderungen? Verschiedenste Stressoren erschweren den Alltag im Beruf und im Privaten – und toxische Muster (auch von Maskulinität) triggern zusätzlich eine ungesunde Haltung zu Stress. Dieses Retreat lädt ein zur praktischen Erforschung und einem Anreiz zur Übung im Alltag.

**Beginn:** 15.01.2027    **Ende:** 17.01.2027

#### Adresse

Stiftung Akademie Waldschlösschen

37130 Reinhausen bei Göttingen

### **MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit (neues Curriculum!)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stress reduzieren, zur Ruhe finden, Kraft tanken und die Herausforderungen des Alltags mit Kreativität begegnen: Der neue MBSR-Kurs, Jon Kabat Zinns aktualisiertes Curriculum 2025, Onlineversion, auf deutsch.

Ab 4 TN.

Umfang: Acht Einheiten à 2,5 Std. und ein Tag in Stille.

Kosten: Teilnahmegebühr 395,-€ für Privatpersonen. Inkl. Übungshandbuch, Meditations-Audio-Streams und Tag in Stille.

Reduktionen (begründet nach Absprache/für Student\*innen) möglich.

480€,- für Unternehmen pro Führungskraftcoaching (inkl. einer Einzelsession pro Kurs á 90 Min.), Unternehmenspakete nach Absprache.

**Beginn:** 18.01.2027    **Ende:** 15.03.2027

**Uhrzeit:** 18:00 Uhr

#### **Adresse**

Jochen Strauch ONLINE

Müllenhoffweg 14  
22607 Hamburg

### **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:** 19.03.2027    **Ende:** 21.03.2027

#### **Adresse**

Be Bio Hotels

Westerstraße 21  
25832 Tönning