

### Nächste Kurse von Jochen Strauch

#### 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:** 16.01.2026 **Ende:** 18.01.2026

#### **Adresse**

Stiftung Akademie Waldschlösschen

37130 Reinhausen bei Göttingen

## Bewegungsraum schaffen | Rückzug ans Meer

Kurse mit Übernachtung

Bewegungsraum schaffen: Im Moment sein.

Wir üben während dieser Achtsamkeitstage ein Gleichgewicht im Alltag ein. Im Rückzug am Meer voller Yoga und Weite, mit Strand und köstlichem Essen, mit den bewährten methodischen MBSR-Ansätzen wie Bodyscan, Mindfulness Yoga und Meditationen. Deine Resilienz wird gestärkt und Du kehrst entspannt in den Alltag zurück.

**Beginn:** 26.03.2026 **Ende:** 29.03.2026

#### **Adresse**

Das Kubatzki, Yoga-Hotel

Im Bad 59

25826 Bad St. Peter-Ording

### 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