

Nächste Kurse von Jochen Strauch

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

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

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: 23.03.2026 **Ende:** 11.05.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Jochen Strauch online

25836 Welt

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

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