

Jochen Strauch

MBSR Lehrer
Theaterregisseur
Arts Administration

Welche Faktoren machen eigentlich Berufe mit hoher Motivation und Begeisterung oft so stressanfällig? Der Umgang mit Emotionen oder Konflikten und deren Integration als Kraftquelle, die Arbeit mit komplexen Gruppenprozessen, Führungsvorgängen und psychosozialen Stressoren: MBSR hat für mich 25 Jahre Erfahrungen mit Meditation, Körper- und Rollenarbeit und Personalführung im Theater komplettiert. In meinen Kursen entwickeln wir gemeinsam wirksame Verhaltensalternativen, die glücklich machen.

Achtsamkeitsausbildung

Im Achtsamkeitszentrum Berlin des langjährigen Vorstand und Gründungsmitglied des Berufsverbandes, Günter Hudasch, mit: Anja Nothelfer, Birgit Schönberger, Martina Aßmann und Lot Heijke von der European Associations for Mindfulness.

Weitere Erfahrungen

Personalführung in leitenden Positionen. Qualifizierung Achtsamkeit für Lehrkräfte (AKiJu). Retreaterfahrungen mit Patricia & Charles Genoud, Yuka Nakamura, Martine Batchelor, Renée Maria Kraemmer, Linda Lehrhaupt.

Sprachen

englisch, deutsch

Veröffentlichungen

Mindfulness und Meditation sind eine Lebenshaltung,
Interview

https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/gehirn-nerven-psyche/mindfulness-und-meditation-sind-eine-lebenshaltung-gut-gegen-stress.html

Expertentalk plus: Resilienz - Stärkung unserer
Widerstandskraft mit Mindfulness

<https://www.mrssportyathome.com/>



Adresse

Müllenhoffweg 14
22607 Hamburg

☎ 04862-1860885
✉ MBSR@jochenstrauch.com