

A person is standing on the peak of a large sand dune, looking out over a vast desert landscape at sunset. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sand dune in the foreground is smooth and undulating, with some tracks visible. In the distance, more dunes and a range of mountains are visible under the twilight sky.

VON MINDFULL ZU MINDFUL

Innehalten und Auftanken

# MINDFUL MEN in Namibia

Eine innere und äußere Reise  
für Männer durch Namibia

**Teil 1: 7 Tage**

Retreat „Selbst.Bewusst.Sein“  
**29.10. – 05.11.2026**

**Teil 2: 6 oder 13 Tage**

Rundreise Namibia / Safari  
**06.11. – 11.11. – 19.11.2026**



## Die Wüste hilft uns, den Blick auf die wesentlichen Fragen zu richten.

Die archaischen Savannenlandschaften Namibias mit Stille, Weite und Freiheit, Hitze des Tages und Kühle der Nacht unterstützen in idealer Weise die Fragestellung unseres Retreats. Die Frage nach dem, der ich bin, jenseits aller privaten, sozialen und beruflichen Rollen – und wie ich das Leben und das Leben mich erfahren möchte.



Die Wüstenerfahrung ist immer auch eine Grenzerfahrung, zwischen Fülle und Leere, Vergänglichkeit und Zeitlosigkeit, zwischen Loslassen und Neuanfang, zwischen Fata Morgana und Selbst-Erkentnis.

Der Horizont weitet sich und öffnet den Blick für neue Sichten und Perspektiven. Bisheriges wird auf den Prüfstand gestellt, neue Erfahrungen in der Selbst-Begegnung werden möglich.

Sich einlassen auf den Moment, die faszinierende Natur und Landschaft Namibias erschließt ungeahnte Kraftquellen.



### Methoden und Ansätze

Eingeladen sind alle Männer, die neugierig sind auf das Abenteuer dieser „inneren und äußeren Reise“ sowie auf tiefgreifende Erfahrungen in der Natur. Wir begegnen unseren Themen in einem moderierten Prozess mit Impulsen, Reflektionen, angeleiteten Erfahrungen und Meditationen.

# Retreat

## „Selbst.Bewusst.Sein“

29.10. – 05.11.2026

### Boscia African Farm:

2,5 Autostunden südlich von der Hauptstadt Windhoek – in der Trockensavanne zwischen den großen Wüsten Kalahari und Namib und in der Nähe der Naukluft-Region: [www.boscia-farm.com](http://www.boscia-farm.com)

### Im Package enthalten:

- Unterbringung im Doppelzimmer (EZ möglich gegen Aufpreis bei Verfügbarkeit)
- Gesunde Vollverpflegung (regional, homemade und biologisch), auf Wunsch vegetarisch oder vegan, inklusive Getränke (Wasser, Kaffee und Tee)
- Honorar für die Coaches mit vollständigem Seminarprogramm und den Angeboten der Boscia Farm
- Mögliche Aktivitäten in der Natur wie Game Drives, Nature Walks, Dinner in the Field, Sleep under the Stars, Donkey Cart, Impact Afternoon in Omomas oder Sundowner an besonderen Aussichtspunkten
- Im Package nicht enthalten: Flugkosten, Shuttle Flughafen (kann organisiert werden), EZ, Alkohol und Soft Drinks, Wäscheservice

### Zur Anreise:

Flugkosten sind nicht im Package enthalten. Wir bieten gerne Unterstützung und Koordination an.

**Kosten: € 2.950 inkl. MwSt.**

Das Retreat kann separat oder in Kombination mit einer Rundreise gebucht werden. Die Rundreise lädt ein zur Fortsetzung der Prozesse und Erfahrungen der ersten Woche im Retreat.



**Boscia African Farm**





# Rundreise 6 Tage: Süden/Mitte Namibias

**06.11. – 11.11.2026**

## Reiseverlauf:

Lüderitz (Kolmanskop) → Solitaire → Helmering-  
hausen → Sesriem / Sossusvlei / Namib Naukluft →  
Welwitschia-Drive → Swakopmund → Windhoek

**Kosten: € 1.450 inkl. MwSt.**

# Rundreise 13 Tage: Süden/Mitte/Norden Namibias

**06.11. – 19.11.2025**

## Reiseverlauf:

Lüderitz (Kolmanskop) → Solitaire → Helmering-  
hausen → Sesriem / Sossusvlei / Namib Naukluft →  
Welwitschia-Drive → Swakopmund → Twyfelfontein  
→ Damaraland → Etosha Nationalpark (Tiersafari)  
→ Windhoek

**Kosten: € 3.400 inkl. MwSt.**

## Fahrzeuge, Unterkunft, Verpflegung:

Unsere Abenteuerreise werden wir stilecht mit voll-  
ausgestatteten Allradfahrzeugen mit Dachzelt und  
Campingausrüstung durchführen und versorgen uns  
als Gruppe selbst. Wir übernachten vorwiegend auf  
Campingplätzen oder ausgewählten Lodges.

## In den Kosten sind enthalten:

- Allrad-Fahrzeug mit Dachzelt, Lebensmittel für Selbstverpflegung
- Begleitung durch die Coaches
- Im Package nicht enthalten: Eintritte, Restaurant, alkoholische Getränke



## Rundreise & Safari



# Leitung



## **Jürgen Kugele**

Psychoanalytiker, Organisationsberater und Coach. Meditationslehrer und erfahrener Begleiter durch innere und äußere Wüsten

[www.kugele.org](http://www.kugele.org)

[www.mindful-projects.org](http://www.mindful-projects.org)



## **Prof. Dr. Ulrich Michel**

Wirtschaftsanwalt, Mediator, Prozessmoderator, Coach.

Für Anliegen, die all das zugleich verlangen.

[www.ulrichmichel.de](http://www.ulrichmichel.de)



## **Carsten Dujesiefken**

Studium der BWL, Unternehmer, Jäger, Wildnispädagoge, Kanuguide, Wildnisführer und zertifizierter Coach in Transformational Leadership

[www.school-of-nature.com](http://www.school-of-nature.com)

## **Anmeldung und weitere Informationen:**

### **Jürgen Kugele**

Mobil: +49 170 5544919

E-Mail: [jk@kugele.org](mailto:jk@kugele.org)

### **Ulrich Michel**

Mobil: +49 170 9264986

E-Mail: [ulrich.michel@icloud.com](mailto:ulrich.michel@icloud.com)

### **Carsten Dujesiefken**

Mobil: +49 171 4258406

E-Mail: [carsten@dujesiefken.com](mailto:carsten@dujesiefken.com)