

Neuartiger Coworking-Space in Köln-Sülz: Raum für achtsames Arbeiten mit Yoga | Kölner Stadt-Anzeiger

Quelle: [Neuartiger Coworking-Space in Köln-Sülz: Raum für achtsames Arbeiten mit Yoga | Kölner Stadt-Anzeiger](#)

Neuartiger Coworking-Space in Köln-Sülz Raum für achtsames Arbeiten mit Yoga

03.09.2021, 09:17 Uhr



Yoga im Coworking-Space | Copyright: Hoberg

Sülz – Die Arbeitswelt hat sich verändert, spätestens seit der Pandemie. Das Homeoffice ist in die Privatgemächer der arbeitenden Bevölkerung eingezogen – nicht nur zu ihrem Vorteil. Zwar fallen die Anfahrtswege zur Arbeitsstelle weg, dafür gibt es neue Probleme zu bewältigen. Manche Menschen vereinsamen in ihren vier Wänden, wo sie nun schlafen, essen und arbeiten, ohne Kollegen zu treffen. Andere, die mit ihrer Partnerin und ihrem Partner nicht nur zusammenleben, sondern auch gemeinsam am Küchentisch die Laptops aufgeklappt haben, bekommen über so viel Zweisamkeit Beziehungsstress.

Campus für Erkenntnis und Kommunikation

Diese Situationen haben oft psychische Folgen – und sind für den Coach Timo Schlage ein Grund im Auftrag seiner Firma Inkonstellation das „Cameko“ zu gründen: Der Namen steht abgekürzt für „Campus für Erkenntnis und Kommunikation“ und soll Menschen einen Ort bieten, an dem „Mindful Coworking“, ein gesundes gemeinschaftliches Arbeiten möglich ist, in vielerlei Hinsicht: An der Zülpicher Straße 357 hat Schlage den ehemaligen Räumen einer Versicherung ein Coworking-Space mit integriertem Yogastudio eingerichtet. Arbeiten und Entspannen ergänzen sich hier am gleichen Ort: „Mir ist wichtig, dass die Menschen gesund sind“, so Schlage. Dementsprechend soll seiner Meinung nach ihr Arbeitsplatz- und -tag aussehen. Beginnen soll er möglichst mit einer Stunde Yoga.



Cameko-Mitarbeiterin Sandra Schumacher und Timo Schlage an einem Schreibtisch des Coworking-Space
Copyright: Susanne Esch

Danach sollen die Arbeitenden sich in einer schönen, ruhigen Atmosphäre konzentrieren, aber auch einmal einen Kaffee mit einer anderen Person trinken können. Auch Feierabend-Yoga können seine Kunden vor Ort genießen. Gerade „Co-Working“ ist Schlages Meinung nach das Arbeitsmodell der Zukunft. „Es ist nachhaltiger, gemeinschaftlicher, gesünder und erlebnisorientierter“, beschreibt er. Dadurch, dass die Anfahrtswege zum Arbeitgeber wegfallen, sinken die durch den Straßenverkehr verursachten Emissionen, die Gesellschaft der Co-Worker bietet ein soziales Netz und gemeinsame Erlebnisse. „Wenn die Menschen statt eine dreiviertel oder ganze Stunde zu ihrem Arbeitgeber zu fahren, in wenigen Minuten an ihrem Arbeitsplatz sind, steht ihnen mehr Freizeit zur Verfügung“, so Schlage. Die könne man auf dem Sofa verbringen - oder eben für Yoga nutzen.

Yvonne Hoberg gehört zum Team, das die Kurse vor Ort anbietet: „Ich habe gerade gelesen, dass jeder fünfte deutsche Bürobeschäftigte mittlerweile im Homeoffice arbeitet. „Work near Home“ sei längst ein neuer Trend. „Die Arbeitswelt ist stark im Wandel“, so Hoberg. Die zunehmende Dezentralisierung der Arbeit, habe Folgen für die Gesellschaft. „Die Innenstädte werden sich wandeln, so Hoberg. Wir müssen überlegen was wir mit den leerstehenden Büroflächen dort machen, ob sie vielleicht in Wohnraum umwandeln können.“



Cameko: Campus für Erkenntnis und Kommunikation
Copyright: Susanne Esch

Weil in Sülz sehr viele berufstätige Menschen wohnen, hat Schlage das Cameko dort errichtet, wo sie schnell an ihrem Schreibtisch sind. Nicht nur Freiberufliche oder Mitarbeiter eines Start-up, sondern auch sehr viele Angestellte sitzen mittlerweile in den Co-Working-Offices, die ihnen eine örtliche Abwechslung und Gesellschaft bieten. Im „Cameko“ ist in einem großen hellen Büroraum Platz für acht Kunden an großen mit edlen Rollcontainern ausgestatteten Schreibtischen. Klare Farben bestimmen das funktionale Interieur – während im Yogaraum daneben ein warmer Anstrich gedämpftes Licht und Kissen vor Wohlfühlatmosphäre sorgen. 275 Euro kostet ein Büroplatz im Co-Working-Space. Dafür steht er dem Kunden von montags bis donnerstags ganztägig zur Verfügung und zwar bis 21 Uhr abends. Kaffee, Tee und Osmose-Wasser sind gratis. Die Yoga-Kurse können nach Bedarf hinzugebucht werden. Von freitags bis sonntags finden im Cameko Coaching-Ausbildungen statt, um die Idee des „Mindful Coworking“ noch ein wenig weiter zu verbreiten.

www.cameko.de