

Mindful Coworking

Arbeiten in Achtsamkeit und Gemeinschaft

Was ist Mindful Coworking?

Mindful Coworking verbindet konzentriertes Arbeiten mit bewusster Präsenz und gemeinschaftlichem Rahmen. Teilnehmende arbeiten an ihren eigenen Aufgaben und erleben gleichzeitig Struktur, Stille und Verbundenheit.

Die drei zentralen Elemente

Gruppe: Die Anwesenheit anderer unterstützt Fokus und Verbindlichkeit.

Struktur: Klare Zeitblöcke schaffen Orientierung und fördern Produktivität.

Achtsamkeit: Kurze Meditationen und bewusste Übergänge unterstützen innere Klarheit.

Typischer Ablauf

Ein Check-in eröffnet den Raum. Es folgen mehrere Arbeitsphasen, unterbrochen durch Pausen. Achtsamkeitsübungen rahmen die Einheiten. Eine Abschlussrunde ermöglicht Reflexion.

Wirkung

Mindful Coworking kann zu mehr Fokus, reduzierten Stress und einem stärkeren Gefühl von Verbundenheit führen. Es unterstützt eine nachhaltige und gesunde Arbeitsweise.

Für wen eignet sich das Format?

Für Menschen, die konzentriert arbeiten möchten und gleichzeitig Wert auf Achtsamkeit und Gemeinschaft legen.