



Workation - Arbeiten und

Mit Laptop, Schreibutensilien, Kopfhörern sowie Wanderschuhen und Saunasachen ausgerüstet, startete ich Ende März gen Schwarzwald, um an der Workation von Olga und Markus teilzunehmen. Eigentlich, um überwiegend an meinem Business, dem Zappelino, zu arbeiten. So ursprünglich der Plan. Doch kaum hatte ich die Autobahn bei Freiburg verlassen, stellten sich bei der kurvenreichen Fahrt durch kleine Dörfer in den Hochschwarzwald, nach Sankt Märgen, die ersten

das für jeden Einzelnen ausreichend freie Zeit ließ sowie die Möglichkeit bot, frei zu entscheiden, ob wir alle Angebote, wie vorgeschlagen, nutzen wollten.

Kraftvoll in den Tag ging es für mich allmorgendlich mit Olgas Kundalini Yogastunde um 7 Uhr im stilvoll renovierten Klostergebäude des Coachinghauses, das aufgrund seiner gelungenen Architektur bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. Auch der Start in den Tag war ein Angebot, das man nach Bedarf nutzen konnte und das ich selbstverständlich dankbar an-

kannte. Auch wenn Olga und Markus sich meist im Hintergrund hielten, so ist es ihnen gekonnt gelungen, die Gruppendynamik zu stärken und jeden Einzelnen im Blick zu halten.

Am Nachmittag bot sich der Gruppe die Gelegenheit, an einer Breathwork

Nach einem gemeinsamen Abendessen im Hotel fand der Abend, trotz ziemlicher Kälte, seinen Ausklang am Feuer. Markus hatte einen Schlüssel für eine öffentliche Feuerstelle am Rande des Schwarz-



Urlaubsgefühle ein. Und das, trotz der merklich kühleren Temperaturen als im Breisgau.

Nachdem ich meine Ferienwohnung bezogen hatte, fand die erste Kennenlernrunde im Hotel zum Hirschen statt, dem wir allabendlich die Treue hielten. Grund dafür war zum einen das Ambiente des Hotels mit Tradition, das gekonnt moderne Akzente im klassischen Umfeld in Szene setzt und seine Gäste darüber hinaus mit seiner regionalen Küche aus Baden, Schwaben und dem deutschen Süden verwöhnt. So kamen wir am ersten Abend nicht nur in den Genuss der exzellenten Küche, sondern tauschten uns darüber aus, mit welchen Themen alle Teilnehmenden gekommen waren. Markus stellte uns das Rahmenprogramm der nächsten Tage vor,

nahm, um positiv gestimmt und energiegeladen in den Tag zu starten.

Nach einem Begrüßungsritual wurden die Themen der Teilnehmenden detaillierter vorgestellt, um dann im Flow und konzentriert daran zu arbeiten. Immer wieder kam es, mal in Kleingruppen, mal in der gesamten Gruppe, zu inspirierenden Gesprächen, die Anregungen sowie einen anderen Blickwinkel eröffneten. Beim gemeinsamen Mittagessen im Coachinghaus, das mit viel Liebe und gesunden Zutaten frisch zubereitet wurde, konnten sich Gespräche vertiefen, sodass der Umgang in der Gruppe mit der Zeit immer vertrauter wurde und diese immer mehr zusammenwuchs. Und das, obwohl nahezu sämtliche Altersgruppen sowie Berufszweige vertreten waren und man sich größtenteils nicht



Session teilzunehmen, die Olga als erfahrene Embodied Breathwork Trainerin täglich anbot. Ich kam bereits vor Jahren in den Genuss einer Atemsession mit Olga, allerdings damals online, daher erlebte ich die Arbeit mit dem Atem live als besonders kraftvoll und intensiv.



waldes organisiert, um gemeinsam ein kleines Feuer zu entfachen.

Als besonderes Highlight stand am nächsten Tag die Kakao Zeremonie im Mittelpunkt. Olga, die über mehrere Wochen in Peru eine scha-



Entspannen im Schwarzwald

manistische Einweihung erfuhr, teilte mit Ehrfurcht den Kakao, der oft als „Speise der Götter“ bezeichnet wird und auf eine lange und faszinierende Geschichte zurückblicken kann.

Erkenntnisse zu fördern und das Herz zu öffnen. Durch seine natürlichen Inhaltsstoffe kann Kakao auch helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



In großer Runde genossen wir in der geführten Kakao Zeremonie die Kraft des Getränks, das in vielen Kulturen als heilig angesehen und in Zeremonien verwendet wird, um spirituelle

An diesem Tag konnten wir zudem die Kraft des Neumonds nutzen, um Altes und Unerwünschtes loszulassen und neue Wünsche und Vorhaben zu manifestieren. Um dem Ganzen noch

mehr Nachdruck zu verleihen, hatten unsere Gastgeber im Hotel ein Feuer entzündet, in dem wir gemeinsam unsere Wünsche dem Feuer übergaben und den letzten Abend gemeinsam am Feuer genossen.

Abschließender Höhepunkt - mit Sicherheit nicht nur für mich - war das Eisbaden mit Jannik Claudi am nächsten Morgen. Auch wenn ich mich erst kürzlich für einen Bericht zum Thema Eisbaden intensiv mit Jannik Claudi austauschte (siehe *Zap-pelino dez24/jan25*), so wuchs in mir

ich schwer an meine Grenzen kam, so ist es uns doch allen gelungen, nach einer ausführlichen Einführung und Begleitung von Jannik, für jede Menge Glücksgefühle zu sorgen! Und das bei weitem nicht nur für vier Stunden.

Alles in allem fanden die Teilnehmenden bei unserem gemeinsamen Abschlussgespräch durchweg lobende Worte: Für die Location, die Gruppe, das Angebot, das maximalen Freiraum für alle bot und vor allem für Markus und Olga, die sich wunderbar ergänzten und mit viel Fein-



stündlich die Nervosität. Würde ich es schaffen, ohne Schnappatmung dem kühlen Nass standzuhalten? Was, wenn ich Kreislaufprobleme bekäme? Oder einfach bloß Angst vor der Kälte? Die Nacht davor war alles andere als entspannt ...

Bevor es losging, klärte uns Jannik über die Vorteile des Eisbadens auf, das immerhin den Noradrenalin Spiegel um 530 % erhöht und für 250 % mehr Dopamin sorgt. Und nicht zu vergessen die mindestens 4 Stunden Glücksgefühle nach zwei Minuten Eisbaden! Das wollte ich mir natürlich nicht entgehen lassen. Koste es, was es wolle! Und tatsächlich: auch wenn

gefühl erfassten, was gerade angesagt war - ob in der Gruppe oder bei den jeweiligen Teilnehmenden. Auch wenn ich persönlich an der Workation teilgenommen habe, um mein Business voranzubringen, was durch die Unterstützung der Gruppe über die Maßen gelungen ist, so hatten die Tage einen unfassbaren Erholungswert. Danke an Olga, Markus und alle, die dabei waren und diese Workation unvergesslich machen.

Infos: www.businesshub-innerflow.de
Olga: 0152 318 42 760
Markus: 0176 833 72 882
Eisbaden: Jannik Claudi
<https://thekeystobalance.de/start/>