

awareness

We want to create a body positive space which allows you to experience your own body, spend time with it and celebrate it. All genders and body types are welcome – naked and dressed, without judgement.

Ask a person if they want to interact with you. Only yes means yes.

Remember to stay hydrated and listen to your body. If it's too hot, leave the sauna. Take breaks. Also consider that alcohol will hit harder, so be mindful of that. Look out for yourself and each other.

If you are overwhelmed, not feeling well or just want some down time, you can spend some time in the awareness space to recharge. We have people who you can talk to at the entry and in the space. We will also try to walk around and check in how everyone's doing.

We don't accept any kind of discriminatory behaviour. If something uncomfortable happens or somebody crosses a boundary, please talk to our team. We will take care of you and the situation.

We work with a three colour system. Tell us the colour and let us know who you are referring to. If you don't know the name, pointing is fine.

Yellow - a person makes you uncomfortable. Nothing specific has happened yet, but your gut feeling says that something is off. It might be a glance or somebody getting a bit too close. We keep an eye on the situation. You decide if you want to interact with the person.

Orange - you are unsure. An interaction was uncomfortable for you, but there might have been a misunderstanding. It is a grey area. We talk to the person and let them know that there is a problem. We ask them to change their behaviour and, if you want them to, apologise.

You don't have to interact with them anymore.

Red - a boundary has clearly been crossed. The other person has to leave the event. If wanted, a mediation process or another kind of conversation with us can take place afterwards.

We are here to take care of you.

There is the option to stay in touch even after the event if an issue needs further resolving.

Take care of yourself and each other and sweat happily :)

Wir wollen einen bodypositiven Ort schaffen, der Dir erlaubt, Deinen Körper zu erfahren, Zeit mit ihm zu verbringen und ihn zu zelebrieren. Bei uns sind alle Geschlechter und Körper willkommen. Egal, ob nackt oder angezogen. Ohne Vorurteile.

Wenn du mit einer Person interagieren möchtest, frage nach, ob sie darauf Lust hat.
Nur ja heißt ja.

Trink genug Wasser und höre auf Deinen Körper. Mach Pausen. Denk daran, dass Alkohol mehr wirkt. Achte auf dich, achtet aufeinander.

Falls Dir alles zu viel wird, es dir nicht gut geht oder Du dich einfach nur ein wenig zurückziehen möchtest – im Awarenessspace kannst Du Dir eine Auszeit nehmen. Wir akzeptieren keinerlei Form von diskriminierendem Verhalten. Wenn Dir etwas Unangenehmes oder Übergriffiges passiert, wende Dich an unser Team. Wir kümmern uns um Dich und die Situation.

Wir arbeiten mit dem Farbsystem:

Gelb - Orange - Rot.

Gelb: Ich habe ein ungutes Gefühl. Es ist (noch) nichts passiert, aber die Person ist mir unangenehm. Wir behalten ein Auge auf die Situation. Du entscheidest, ob du mit der Person interagieren willst.

Orange: Eine unangenehme Situation. Du bist dir unsicher. Vielleicht war es ein Missverständnis. Wir sprechen mit der Person und bitten sie darum, ihr Verhalten zu ändern und, wenn du magst, sich zu entschuldigen. Du entscheidest, ob ihr danach noch interagiert.

Rot: Eine klare Grenzüberschreitung. Die Person muss das Gelände verlassen. Im Anschluss kann es einen Mediationsprozess oder eine andere Form des Gesprächs geben.

Passt auf euch und einander auf und fröhliches Schwitzen :)