

SAUNA- SPLASH

26



PROGRAMM



PROGRAMM-APP

Site Map

Wellness Institutionen

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Polygon | 14 MoMo | 24 Mo. Saun. e.V.
barrierefrei |
| 2 Calma Ritualsauna | 15 Schwitzkasten | 25 Mobiba
barrierefrei |
| 3 SuSi | 16 Helix Sauna | 26 Sahnerolle |
| 4 Sweathleff | 17 Salon Hechi | 27 Kollektiv SauNackt |
| 5 Hot Wheels Friedel | 18 RoSa | 28 Hyv  L yly |
| 6 Schweißperle | 19 Berlina
barrierefrei | 29 Noams Denn |
| 7 Saunahoch13 | 20 Zelt Saunaktikum
barrierefrei | 30 Schwitzhütte |
| 8 nadanada | 21 Saunaktikum
barrierefrei | 31 Plattenbau |
| 9 Kartenspiel-Sauna | 22 Penta | 32 SweatX |
| 10 Feuerqualle | 23 Carpet Bag
barrierefrei | 33 PS |
| 11 Dresdener Dampfer | | 34 Treibhaus |
| 13 Jantes Saunabus | | |

Spaces

- 

1	Massage	1	Foodforaction	10	Schmusies
2	Zirkuszelt Calma	2	Zum Schwitzkasten	11	Limo Bar
3	ZauberBAUkasten 3000	3	Bleiberecht Beignets, Reis & Kochbananen	12	Feuerwehr Kollektiv Wertsachengarderobe
4	Bibliothek	4	creperie de l'anarchie		
5	Aufguss Station	5	TORPEDO BAR		
6	Chillarium	6	EisEisBaby		
7	Amore-versum	7	Snackattack Galette & Kürbissuppe		
8	Tea Bubble	8	PizzaPerle		
9	Aufguss Bar	9	Kleine Oase Tee, Kakao, Chai & Softeis		
10	Teeraum Sanvia				
11	Rig				
12	KussHaltestelle				
13	Helix Jurte				



Timetable Freitag

Workshop Live Music DJ Talk / Movie Performance



Time	1000m	Perlentheater	Amoreversum	Chillarium	Kino	Massage	Other
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30		14:00-16:15 Peter Alupka					@Silent Disco
14:30 - 15:00			Acroyoga Beginner Workshop				Radioprogramm Musik und Gespräche um das Thema Sauna
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00				when we use our voices, we are not alone: an interactive [toilet] singing session		Proper Hug workshop	
16:00 - 16:30					MESS - DIE SEIFENOP(F)ER		
16:30 - 17:00	10 Mark DJ Team	16:30-17:40 Athenais	Handpan Journey				
17:00 - 17:30				Abhishek			
17:30 - 18:00		17:50-18:40 Immersive Storytelling with Löba	Gleiche Brust für alle				Aerial @Silent Disco Performance
18:00 - 18:30	Camillenfee B2B alefala				Der Plattenbau Poet	Zenthai Pulse	
18:30 - 19:00					Unverwuestlich Die Geschichte des Kunsthauses Tacheles		@Schwitzhütte
19:00 - 19:30		Clarks Planet		Chuck Norrish			Schwitzhütten Ritual Shared @Flinta Aufguss & Scrub
19:30 - 20:00	lissi de coco		Coco Renard				
20:00 - 20:30		20:20-20:30 Flowerboys				Massage Jam	Der Plattenbau @Rosa Poet
20:30 - 21:00	Ute Ungewiss B2B Seven Flowers	Dj MannyBoy			Hütten sind für Alle da		
21:00 - 21:30			Raphi				
21:30 - 22:00							

@DIY:

Siebdruck: Fr 15 - 20 Uhr; Sa 15 - 20 Uhr, So 15 - 20 Uhr

Filzhut Workshop: Fr 14 - 20 Uhr; Sa 14 - 20 Uhr, So 14 - 20 Uhr

Bademantel Extravaganza: Fr, Sa, So 13 - 19 Uhr

Timetable Samstag

Workshop Live Music DJ Talk / Movie Performance



SAUNA-SPLASH
26

Time	1000m	Perlentheater	Amoreversum	Chillarum	Kino	Massage	Other
13:00 - 13:30		Ciccio Fa(nk) & Leo					
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30			Oberkörper-frei?! Nipple-postkarten und Oberkörper-abdruck			Massage Jam, free exchanges	@Silent Disco Radioprogramm Musik und Gespräche um das Thema Sauna
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							@Schwitzhütte Schwitzhütten Ritual
15:30 - 16:00	strübi	15:30-16:20 Hannah Lore			Zusammen schwitzen! Geschichte der alternativen Sauna Kultur Berlins	Reflexologie	The Ginger Exp. @Schweißperle
16:00 - 16:30							Multisensory Pop Up Sauna Exp. @Aufgussbar
16:30 - 17:00		16:45-18:00 MC Waldschrat	Häkelkurs: Peeling-Lappen für Körper & Seele				Tanz dich froh Frühsport @Sahnerolle
17:00 - 17:30	smiles				Smart Sauna		The Nettle Experience @RoSa
17:30 - 18:00				Lila Veil		Breast Massage Zeremonie	Duft erleben @Aufgussbar
18:00 - 18:30		Sauna Game Show					Aerial Performance @Silent Disco
18:30 - 19:00	Libra	WedelWorkshop	Sofsky		Ostkreuz		Gefühle als @Bibliothek Freund*innen
19:00 - 19:30		Karmakind		Jaikom Dj set	Moabit Vice	Warm and cooling Salves	Shared Aufguss & Scrub @Flinta
19:30 - 20:00					Don Quichote		Duft erleben @Aufguss-bar
20:00 - 20:30	Herr Potpourri		Fulica Acktra		Einführung in die Demo Szene		@Bibliothek Cosy Poetry Sharing
20:30 - 21:00						Massage Jam, free exchanges	
21:00 - 21:30	leen	Synechoes					
21:30 - 22:00							

@DIY:

Siebdruck: Fr 15 - 20 Uhr; Sa 15 - 20 Uhr, So 15 - 20 Uhr

Filzhut Workshop: Fr 14 - 20 Uhr; Sa 14 - 20 Uhr, So 14 - 20 Uhr

Bademantel Extravaganza: Fr, Sa, So 13 - 19 Uhr

Timetable Sonntag

Workshop Live Music DJ Talk / Movie Performance



Time	1000m	Perlentheater	Amoreversum	Chillarium	Kino	Massage	Other
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00						Free flow / Massage Exchange	The Ginger Exp. @Schweißperle
14:00 - 14:30		MONOKROM represents slomokrom.ai	Dein innerer Rhythmus - Atem. Bewegung. Ausdruck.				@Silent Disco Radioprogramm Musik und Gespräche um das Thema Sauna Multisensory Pop Up Sauna Experiences
14:30 - 15:00				Sound meditation and tea ceremony			
15:00 - 15:30						Matcha clay mask ritual	@Schwitzhütte Schweißhütten Ritual @Perlentheater Mitmach Zirkus Spaß
15:30 - 16:00	letters from sennh	Handüx					
16:00 - 16:30		Joss - Percussion and drones	Sticken von Zeh bis Ohrläppchen		Build your own (community) sauna! Or help others realize theirs.		16:00-17:30 @Bibliothek Mann im Glas
16:30 - 17:00						Körperarbeit auf Augenhöhe: Shiatsu	
17:00 - 17:30	Ebicake	Running nose by Compagnie mouchoir		Yotta FM	Gangsta Rap		Duft erleben @Aufgussbar
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30		18:10-19:00 Radio Hoppengarten	Playfighting bring comfortable clothes		18:00-18:15 Eine kurze Geschichte des Widerstands (mit Arne Semsrott)		
18:30 - 19:00	M.OZA				Axe Vanilla		
19:00 - 19:30				Sound massage by GubbiAnn		Prayer of Love through Touch	Shared Aufguss & Scrub @Flinta @Aufgussbar Duft erleben 1000m Feuershow
19:30 - 20:00	Greta Gère	Small Balkan Band					1000m Firejam
20:00 - 20:30			WAYHNA		The Room (2003)		
20:30 - 21:00		Ciccio, Leo & Friends					
21:00 - 21:30	Moritzino					Free flow / Massage Exchange	
21:30 - 22:00							

@DIY: Siebdruck: Fr 15 - 20 Uhr; Sa 15 - 20 Uhr, So 15 - 20 Uhr Filzhut Workshop: Fr 14 - 20 Uhr; Sa 14 - 20 Uhr, So 14 - 20 Uhr Bademantel Extravaganza: Fr, Sa, So 13 - 19 Uhr



Plattenbausauna (barrierefrei)

Plattenbausauna – Entspannung hinter der Kühltür
Wer durch die Kühltür tritt, findet dahinter die Plattenbausauna. Die mobile Sauna, ursprünglich aus dem Umfeld des 90Grad Kollektivs, verbindet kreative Improvisation mit echter Saunakultur und lädt zum Schwitzen, Entspannen und Durchatmen ein.
Betreut wird die Sauna in diesem Jahr von der Crew von FKK3000 (Fahrradkultur Kollektiv). Sie sind normalerweise rund um Fahrradkultur und die Organisation des Freilauf-Festivals aktiv. Für dieses Wochenende tauscht die Crew jedoch Fahrräder gegen Saunakellen und sorgt für wohltuende Wärme und entspannte Festivalmomente.

Berlina (barrierefrei)

Saunaktikum - Zeltsauna (barrierefrei)

Mobile Saunakulturen e.V. (für FLINTA*)

MOBIBA barrierefrei (für FLINTA*)

Carpet Bag (für FLINTA*)

PS

Sattelt auf—es gibt jede Menge Pferdestärke im Aufgussbereich. Nicht für schwache Nerven—es sind über 100°. Die Pferde ruhen normalerweise bei 90°, aber heute machen wir einen besonderen Ausritt bei Sauna Splash—yeeeeehaaaaa!

SweatX

SweatX is a modular sauna built for daring locations. Designed to take over the city's rooftops, it roams from place to place, taking sweating to new heights. This pop-up wellness space has no permanent home, but you'll often find it in Wedding.

Nadanada

Kollektiv SauNackt

Kusshaltestelle

Der süßeste Zwischenstopp auf dem Gelände!
Kommt mindestens zu zweit, bringt euch auf den Stufen auf Augenhöhe und dann: hold each other tight during the ride an der wohl einzigen Haltestelle, an der ihr hofft, dass der Bus niemals kommt.



Hot Wheels (Friedel)

Unser Sauna-Wohnwagen "Hot wheels-Friedl" wurde mit viel Liebe von uns Kieler umgebaut. Die wunderschöne Holzarbeit verleiht ihm eine warme, gemütliche Atmosphäre & macht jeden Saunagang zu einem besonderen Erlebnis.



SuSiSauna – die mobile Sauna in Hamburg

Die SuSiSauna bereichert den sich neu entwickelnden Stadtteil Oberhafen in der Hafencity, Hamburg. Selbstorganisiert und auf Spendenbasis können alle hier saunieren. Die SuSiSauna ist die kleine Schwester von der Zunderbüchse in Wilhelmsburg.



Calma Ritualsauna

Die Ritualsauna ist Teil des Calma Projektes im Garten des about blanks. Die Sauna ist ein Geodome und kann bis zu 25 Personen zum Schwitzen bringen. Freut Euch auf heisse Aufgüsse und eine ganz besondere Stimmung



Kartenspielsauna

Hier gibt es morzig-gemütliche Zeltsaunaatmosphäre und die Möglichkeit in Ruhezeiten altbekannte und neue Kartenspiele zu verkosten. Die Kartenspielsauna hat kein festes Zuhause, also lässt sich nicht in Großstadt Gefilden besuchen.



Sweathleff

Inspiziert von der Rostocker Schweißperle wurde auf dem Sauna Splash 2023, entschieden "Berlin braucht auch eine Wohnwagensauna". Einige Monate, viel Schweißtropfen und einen Dethleffs Caravan später war Sweathleffs Sauna & Spa geboren. Seit ca. einem Jahr ist Sweathleff – auch liebevoll Sweaty genannt – Dauergast im Berliner 90° Space und erwärmt die Herzen der lokalen Saunaenthusiast*innen. Als geistiges Kind des Sauna Splash freut sich Sweathleff besonders nun selbst auf dieser tollen Veranstaltung einheizen zu dürfen.



Schitzkasten

Noams Denn

Die Sauna wurde aus Restmaterialien gebaut, die ich noch von anderen Projekten übrig hatte. Sie wurde mit viel Liebe gebaut. Es ist eine mobile Sauna, die auf einem normalen Anhänger transportiert werden kann.



Rosa – die rollende Sauna

Früher hat der Mercedes-814-Truck Pferde transportiert, heute ist er RoSa, die rollende Sauna. Sie bringt heißen Dampf dorthin, wo Menschen zusammenkommen, und ist gern Gast beim Saunasplash.

Salon Hechi

Unsere mobile Sauna ist aus wiederverwerteten Materialien gebaut, ob verschenkt, weggeworfen oder aus zweiter Hand erstanden. Es macht uns Spaß, alte Dinge zu neuem Leben zu erwecken und dabei kreativ und kostengünstig technische Probleme zu lösen. Und nachhaltig ist es auch.



Feuerqualle

Inspiziert von gemeinsamen Reisen durch Finnland und Schweden entstand die Idee, Saunaerlebnisse unabhängig von festen Standorten und als niederschweligen Bestandteil des Alltags zu ermöglichen. Das Projekt verbindet gemeinsames Engagement und Freundschaft – und schafft einen besonderen Ort für spontane Saunatreffen an der Küste rund um Flensburg.



Saunahoch13

Die Saunahoch13 ist schon seit über zehn Jahren ein fester Bestandteil der Weddinger Saunakultur. Für mehr Mobilität gibt es sie auch doppelt. Platz ist für bis zu 12 Menschen.



Sahnerolle

Ihren Namen hat die Sahnerolle durch ihre Form bekommen, aber er passt auch zu dem zuckersüßen Ambiente, das gerne um sie herum entsteht. Als Restbestand des Saunabetriebs "Swedding" am Plötzensee hat diese Profisauna schon viel erlebt, hat ordentlich Platz für grosse Aufgüsse und eine Crew die sie innig liebt. Die Sahnerolle ist gern überall dabei wo es in Berlin um Sauna-Aktivismus geht – ob als Demo-Sauna zum Erhalt des SEZ, als Zentrum des Saunafestivals "Frühlingsschwitzen" oder vor der finnischen Botschaft. In ihr haust sehr gern der Tonttu, der finnische Saunageist.

Schweißperle

2021 das erste mal beim Saunasplash dabei! Ein Sauna-Projekt von Carlos aus Rostock. Mit Liebe zum Detail hat er diesen Wohnwagen umgebaut, um für dich schöne Saunamomente an fast jedem Ort zu ermöglichen. Die Sauna hat er schon vor einer ganzen Weile verkauft aber zum Anlass des Splash's feiern die beiden eine Réunion.

Saunaktikum



Dresdner Dampfer

Inspiziert von kalten Nächten an heißen Orten im Norden Europas entstand 2019 der Dresdner Dampfer. Nach einigen Jahren als fester Bestandteil in Dresdner Gemeinschaftsgärten ist die Sauna seit Kurzem wieder mobiler und häufiger an verschiedenen Orten in und um Dresden anzutreffen.



Polygonsauna

Halb Zelt, halb Kuppel und aus recycelten Materialien gebaut: Die Polygonsauna kommt aus Berlin und wird richtig heiß, bis zu finnischen 90 °C. Das Team gibt sein DIY-Wissen gern weiter. Jede und jeder ist willkommen, die Schwelle ist niedrig, die Hitze nicht.



Jante Saunabus

Jante Sauna nahm 2023 den Betrieb auf (ursprünglich war der Bau Teil eines anderen Projekts, bei dem Spenden für eine weitere Sauna gesammelt wurden). Seitdem verfolgt der Saunabus das Ziel, die Saunakultur als Beitrag zur Gesundheit zu fördern, indem er Saunagänge in ganz Schleswig-Holstein anbietet. Ausgestattet mit einem leistungsstarken 31-kW-Ofen, sorgt die Sauna für eine intensive, trockene Hitze. Sie wurde im Heck eines ehemaligen Mercedes T2 711D der Bundeswehr eingebaut und als recycelte Sauna realisiert.

Treibhaus

Das Treibhaus ist noch ein zartes Pflänzchen und hatte seinen ersten Auftritt beim Sägewerk-Festival 2026. Durch die transparente Außenverkleidung entsteht zu jeder Tageszeit eine andere Stimmung in der Sauna.

MOMO SAUNA

2023 das erste mal beim Saunasplash dabei! MoMo ist eine mobile und modulare Pop-Up-Sauna in Berlin. Sie ist offen für alle, die gerne saunieren, und verwandelt städtische Brachflächen in öffentliche Wohlfühlorte für alle.



Hyvä Löyly

Ihr Debüt feierte die Hyvä Löyly (Finnisch für "guter Dampf") Sauna an Silvester 2023 in einem Garten in Eberswalde, wo wir sie auf gemütliche 40°C hochheizen konnten. Nach etlichen Verbesserungen und einem größeren Ofen liefen zum Saunasplash 2024 erstmals echte Schweißperlen über die Körper der Saunierenden. Wir freuen uns sehr, auch dieses Mal mit unserer "Hobbithöhle" dabei sein zu dürfen.



PENTA

16 Pentawatt Ofenwärme: Wer es richtig heiß mag, ist hier gut aufgehoben. Entstanden ist PENTA in Lüneburg, inspiriert von MoMo. Zuletzt hat man die beiden auch oft zusammen in Berlin gesehen.

Helixsauna

helixsauna ist mehr als ein mobiles Spa. Es ist eine Einladung, innezuhalten und den Moment in seiner ganzen Tiefe zu erleben. An den verschiedensten Orten erschaffen wir besondere Wohlfühlräume, die Körper, Geist und Sinne gleichermaßen berühren. Unser Leitgedanke: „Wohlfühlen hautnah erleben.“

Schwitzhütte

Die Schwitzhütte könnte man als Ursauna verstehen. Die frühestens Funde reichen bis in die Steinzeit und auch in Europa gab es sie. Es wird in der Schwitzhütte drei Runden geben, dazwischen geht die Tür auf und es gibt was zu trinken. Wir singen hauptsächlich deutsche Lieder. Bringt auch gerne eine Intention mit oder genießt einfach den gemeinsame Raum bzw. die Zeremonie. Um 15 Uhr kommen wir zusammen um uns einzuschwingen und kennenzulernen. Um 16 Uhr gehen wir für ca 1,5 Stunden gemeinsam Schwitzen. Danach gibt es noch eine Phase des Landen und einen kurzen Abschlusskreis. Wer möchte kann gerne um 14 Uhr schon dabei sein, wenn wir die Steine segnen und das Feuer entzünden. Hola Ho und gutes Schwitzen!



Feuerwehrkollektiv Wertsachengarderobe

Wir sind eine Gruppe regenerativer Aktivisten:

- Vertreter der integrativen Wirtschaftsethik
- Optimisten
- Lieb, nett und eigentlich auch ganz putzig

Tea Bubble

Kusshaltestelle

Der schönste Halt auf dem Gelände! Kommt mit einem Freund oder einer Freundin, stellt euch auf die Stufen, bis ihr euch in die Augen seht, und haltet euch dann während der Fahrt fest – an der vielleicht einzigen Bushaltestelle, an der man hofft, dass der Bus nie kommt.

ZauberBAUkasten3000

FLINTA - Space

Willkommen im FLINTA* Sauna Space – einem warmen, einladenden Ort, an dem ihr zur Ruhe kommen, durchatmen und wieder bei eurem Körper ankommen könnt. Genießt unsere 3 Saunen, kühlt euch unter der Außendusche ab, entspannt am Feuer oder macht es euch in der warmen Kuppel gemütlich.

Dieser Raum wird von und für Frauen, Lesben, inter, nichtbinäre, trans und agender Menschen gestaltet. Kommt, wie ihr seid, respektiert die Grenzen der anderen und helft mit, einen Ort zu schaffen, an dem sich alle wohl, sicher und frei fühlen können.

Schwitzt, ruht euch aus, knüpft Kontakte und bleibt, solange ihr möchtet.

1000m

Kommt und tanzt mit uns – nur einen „1000 m“-Spaziergang entfernt wartet die gemütlichste Tanzfläche weit und breit. Das 1000 m Kollektiv und weitere DJs bringen euch elektronische Sounds von Downtempo bis Disco: Lasst euch treiben, nehmt eine Welle mit, kühlt euch ab und schüttelt euch danach wieder ordentlich durch. Kleidung? Optional. Gute Vibes? Zu 1000 % garantiert.

Perlentheater

Perlentheater: eine Bühne ohne Lieblingsgenre und mit reichlich Platz für alle. DJs, Live-Acts, wunderbare Klänge, schöne Geräusche und unerwartete Momente bekommen hier ihren Auftritt. Freut euch auf musikalische Wendungen, fragwürdige Tanzmoves und den gelegentlichen „Moment mal ... was passiert hier gerade?“-Moment. Im Perlentheater treffen unterschiedliche Sounds und Menschen aufeinander, alles wird ein bisschen unberechenbar und ergibt am Ende irgendwie doch Sinn. Gemütlich, warm, intim, lustig, verträumt ... schweißtreibend!

Silent Disco

Schnappt euch Kopfhörer und nehmt die Party einfach mit: Kanal 1 und Kanal 2 verbinden euch mit den Musikbühnen, sodass der nächste Beat nie weit weg ist. Aber Kanal 3 macht das Ganze wirklich einzigartig: ein exklusives Radioprogramm, live vom Saunasplash, mit Beiträgen, die direkt vor Ort und im Moment entstehen. Drei Klangkanäle, mit denen ihr euch frei über das ganze Gelände bewegen könnt – von der Tanzfläche in die Sauna und wieder zurück, immer verbunden mit dem, was gerade passiert.

Kino

Ein gemütlicher Ort für Talks und Lesungen, Dokus und Filme. Lasst euch von Geschichten, Geschichte und der alternativen Szene begeistern oder erfahrt, wie man Saunen baut!

Amoreversum

Die AMORE VERSUM Jurte ist euer Zuhause zwischen den Saunagängen: ein warmer, verspielter Rückzugsort voller Workshops, Musik, kuscheliger Ecken und magischer Momente. Lernt neue Menschen kennen, tanzt oder kommt einfach an, atmet durch und bleibt eine Weile. Ein Ort, um wieder Verbindung aufzunehmen: mit euch selbst, mit anderen und mit dem Festival.

Bibliothek

Die Bibliothek ist ein Ort, wo ihr in Ruhe schmökern oder eine Postkarte verschicken könnt. Bringt gern eure Bücher zum Teilen mit oder nehmt euch eins aus dem Regal mit nach Hause zum Weiterlesen.

Chillarium

Irgendwo zwischen kosmischem Wohnzimmer, Omas fliegendem Teppich und einem Raumschiff mit ausgezeichnetem Musikgeschmack. Reinkommen. Zurücklehnen. Zuhören. Abdriften.

Massage

Unter der Begleitung eines Moderationsteams und von Menschen, die sich um den Raum kümmern, bietet das Massage-Workshop-Zelt einen Ort, an dem ihr durch nichtsexuelle Berührung Verbindung zu anderen und zu euch selbst aufbauen und neue Wege zu Entspannung und Körperverbundenheit kennenlernen könnt. Lernt verschiedene Massagetechniken und Hilfsmittel kennen, genießt wohltuende Berührung und gebt einander Raum, einfach zu sein. Von Shiatsu über Matcha-Masken und Tonerde-Rituale bis zu Yoni-Dampfbädern und achtsamer Berührung: Hier könnt ihr mehr über das Geben und Empfangen von Berührung lernen – oder bei den offenen Sessions und Massage-Jams vorbeikommen und eure eigene magische Berührung ausprobieren.

Spielunke

Legt eine Pause ein, schnappt euch ein Spiel und habt eine gute Zeit. Von Shuffleboard bis Tischtennis und allem dazwischen wartet immer eine neue Herausforderung. Wir freuen uns, am Freitag ab 15 Uhr den Holzgravur-Workshop bei uns zu haben.

Schmusies

Willkommen bei den Schmoosies! Euer Lieblings-Saftladen serviert euch leckere Smoothies garniert mit köstlichen tropischen Klängen. Neben unseren legendären Smoothies und Schmusies dürft ihr euch auf fruchtige Traumreisen freuen und es euch jederzeit gerne in unserem Schmusy Zelt gemütlich machen... Stay juicy!

Aufgussbar

Aufgussbar – Duft erleben, Sauna verstehen

An unserer Aufgussbar erwarten euch ausgewählte Aufgussmischungen, natürliche Peelings und duftende Kräuter für ein ganz besonderes Saunaerlebnis. Entdeckt frische, würzige oder entspannende Aromen, tauscht euch mit anderen Saunafans aus und findet eure persönlichen Favoriten.

Viele der angebotenen Düfte und Anwendungen können anschließend direkt in den Saunen ausprobiert werden, sofern alle anwesenden Saunagäste damit einverstanden sind.

Zusätzlich bieten wir mehrmals täglich kurze Workshops (ca. 15 Minuten) an. Dort erfahrt ihr unter anderem, was beim Saunieren und Aufgießen im Körper passiert, warum sich die Hitze während eines Aufgusses verändert, welche Rolle unsere Blutgefäße spielen und wie Hitze, Abkühlung und Erholung optimal zusammenwirken.

Keine Anmeldung erforderlich. Einfach vorbeikommen, mitmachen und dazulernen. 🌿💧🔥❄️

"Felix Bonowski wandleuchten"

Ich habe mich in die Möglichkeit verliebt, mit Laserlicht Architekturen aus leuchtenden Wänden zu erschaffen. Leider stellte sich heraus, dass es aus Sicherheitsgründen nahezu unmöglich ist, einen Laserscanner ohne ständige Aufsicht in einen für das Publikum zugänglichen Bereich strahlen zu lassen.

Deshalb habe ich 9 Hochleistungslaser (1 W) gebaut, die mit speziellen Linsen ausgestattet sind. Sie formen das Licht zu einer Linie, die ab einer gewissen Entfernung von sich aus sicher ist.

Why Not?! Experimental Sauna

Sauna, aber anders.

Wir sind Why Not?!, eine Crew neugieriger Menschen, die irgendwo auf dem Sauna Splash auftaucht – mit experimentellen, multisensorischen Erlebnissen, bei denen ihr fühlen, spielen, mitmachen und gelegentlich eure Entscheidungen hinterfragen könnt. Freut euch auf Brennesseln. Bunte Körperpeelings mit Farbe. Musikalische Saunaspiele. Unerwartete Begegnungen, Ingwer-Erlebnisse (für die Mutigen) und vieles mehr.

Kein fester Standort. Wir tauchen hier und da auf – überall, wo ein bisschen mehr Chaos guttun würde. Teils Spielplatz, teils kollektives Experiment: Alles, was wir tun, ist eine Einladung, mitzumachen, neugierig zu werden und Sauna jenseits des Gewohnten zu erleben. Findet uns. Macht mit. Why not?!

CALMA Saungarten

Wir möchten mit euch unser Debüt auf dem SAUNASPLASH26 feiern, denn wir eröffnen am 17./18.10. den ersten größeren Saungarten im Anti-Vabali-Style direkt am Ostkreuz im Garten des :// about blanks. Ob Klangreise, Meditation oder Aufguss nach original finnischer Tradition, dass euch die Löffel glühen – hier machen euch unsere Saunameister*innen den Hof. Unser 6m hohen Spa-Ship Tower konnten wir leider nicht einpacken, dafür dürft ihr die wahrscheinlich größte mobile Sauna auf dem Splash erleben als Kuppel mit bis zu 30 GästInnen und genug Platz für fulminante Wedelshows.

Teerraum Sanvian

Komm mit einem Tee oder einer selbstgemachten Kräutermischung wieder in deiner Ruhe an und mach es dir in unserem warmen Zelt gemütlich. Probier Tee von 200 Jahre alten Teebäumen, oder herzöffnende Kräuter, die dir helfen, klar zu träumen. Gelegentlich wird es Teezeremonien geben. Falls es dir gefällt, freuen wir uns, dich nach dem Festival in unserem Teehaus in der Winsstraße 58 (Prenzlauer Berg) zu begrüßen.

Postkarten-Station (in der Bibliothek)

An wen möchtest du eine Karte verschicken? Deine Oma? Der eingeschlafenen Brieffreundschaft? Oder deinem ganz frischen Festival Crush? Bei uns kannst du dich kreativ austoben und dein Werk direkt verschicken. Karte basteln, Briefmarke anlecken und draufkleben und wir kümmern uns um den Rest. Wir freuen uns auf dich :)

Kleine Oase - Schlürf dich warm

Mitten im Trubel des Sauna Splash liegt sie versteckt wie eine warme Lichtung im Wald oder bei all der Hitze doch eher wie eine Leben spendende Wüstenquelle: die Kleine Oase – Schlürf dich warm. Durch unser gemütliches Chillarium ziehen zarte Dampfchwaden aus duftenden Kesseln, während bei sanftem Licht entspannt wird. Hier wird nicht nur getrunken, sondern eingetaucht in Wärme, Ruhe und Aromen aus aller Welt. Wir bieten euch eine liebevoll zusammengestellte Auswahl an Tees, würzigen Chai, kraftvollem Chaga-Vitalpilztee für alle, die sich stärken wollen und zeremoniellem vollmundigen Kakao für die Seele.

Love Foundation

Showertower

72h Shower of power

Werk:Stadt

Kollektiv für Verwandlung und gemeinsames Gestalten in Potsdam: Wir retten weggeworfene Materialien und Baustoffe und geben ihnen ein neues Leben. In Bauprojekten und Workshops teilen wir Wissen und Handwerk, fördern lokale Kreisläufe und machen erfahrbar, dass Veränderung mit dem beginnt, was schon da ist. Sichtbar in Form des Perlenhaters auf dem Splash.

FKK3000

Die Crew von FKK3000 (Fahrradkultur Kollektiv) betreut dieses Jahr die Plattenbausauna. Sie sind normalerweise rund um Fahrradkultur und die Organisation des Freilauf-Festivals aktiv. Für dieses Wochenende tauscht die Crew jedoch Fahrräder gegen Saunakellen.

Programm Live Musik



Karmakind - Community Version

Perlentheater

Klangkosmos aus Feuer und Flow: Elektrobeats, Loopstation, Gitarre, Querflöte und mehr – eine lebendige elektro-akustische Klangwelt zwischen fertigen Songs, sweet-sweatigen Interaktionen und einer deftigen Prise Experiment. Musik als Erlebnis – zum Träumen, Tanzen, Fühlen und gemeinsamen Sein. Wir tauchen mit euch zusammen ein in tanzbare Rhythmen und Klänge, die verbinden. Bei uns fließt die Energie nicht nur in Schweißperlenform – hier kreieren wir Gemeinschaft. Wer uns schon kennt, darf gespannt sein auf einige neue Stücke ❤️ Wir freuen uns monsternmäßig!

Percussion and drones

Perlentheater

Joss Turnbull verbindet südwestasiatische Perkussion mit Elektronik zu minimalistischen und zugleich dichten Klanglandschaften. Eine perkussive Reise der anderen Art.

MONOKROM represents slomokrom.ai

Perlentheater

Fuck AI. Nobody needs that shit. Bei slomokrom steht AI für „All Improvised“. 100 % menschlich. 100 % echt. 100 % im Moment. Ein komplett improvisiertes Set aus Downtempo-Grooves. Was ihr hört, wurde nie zuvor gehört und wird nie wieder zu hören sein. Folgt uns in ein unbekanntes Abenteuer und lasst euch von tiefen, melodischen Rhythmen mitreißen.

CLARKS PLANET

Perlentheater

Durch eine Avantgarde-Pop-Landschaft fliegt CLARKS PLANET im blinkenden E-Gitarren-Raumschiff. Mit dem ganzen Körper singend und getragen von untergründigen Synths erlebt CLARKS sinnliche Momente auf Verkehrsinseln, dirigiert ein Waldohreulen-Orchester, bricht sich das Herz an der Gesellschaft und lacht mächtige Männer aus. Patriarchale Krusten brechen auf, darunter: Verletzlichkeit, Verbindung – etwas Weiches.

Small Balkan Band

Perlentheater

Die Small Balkan Band verwebt traditionelle Balkan-, Klezmer- und Folk-Einflüsse mit zeitgenössischen Arrangements zu einem dynamischen, mitreißenden Erlebnis. Ihre Auftritte leben von ansteckenden Rhythmen, gefühlvollen Melodien und einer rohen Energie, die lange nachhallt.

Hannah Lore

Perlentheater

Gemeinsam mit ihren Mitmusiker*innen kreiert die Berliner Singer-Songwriterin Hannah Lore (Gesang und Gitarre) eine Klangoase, in der Neo-Soul und Indie-Elemente aufeinandertreffen. Mit ihrer Anfang 2026 erschienenen Debüt-EP „Butterfly“ zeigt sie verschiedene Facetten ihres Sounds: Einige Songs sind beatlastig und laden zum Tanzen ein, andere sind sanft, introspektiv und verträumt. Live ist Hannah im Trio mit E-Harfe und mehrstimmigem Gesang zu hören.

Synechoes

Perlentheater

Synechoes ist ein Live-Elektro-Projekt. Jules ballert Beats, singt und rappt, Zuzia schwebt mit Gesang und Querflöte darüber. So kochen die beiden eine Mischung aus House und Klassik, Hip-Hop und Neukölln-Schlager, Jazz und Hyperpop. Gegen Macker, Nazis und für das Leben!

MC Waldschrat

Perlentheater

MC Waldschrat bringt gute Laune mit! Es gibt Reggae- und Hip-Hop-Vibes mit Gitarre, Gesang und Rap – und mit sozialkritischen Texten, denn nur gute Laune wäre sonst Fake.

Radio Hoppegarten

Perlen Theater

Wir machen Lieder auf Deutsch zum Zuhören, Tanzen, Lachen und Heulen. Auch mit Schwitzen kennen wir uns aus – schließlich treten wir traditionell in originalen Jockey-Dresses auf.

Abhishek

Chillarium

Ein improvisiertes Live-Set aus E-Gitarre, digitaler Klangsintese und Ableton-Elektronik. Zwischen stimmungsvollen Texturen, Ambient-Klanglandschaften und impressionistischen Melodien erkundet die Performance den Raum zwischen organischen Gitarrenklängen und sich wandelnden elektronischen Sounds. Jeder Moment entsteht live, sodass sich die Musik spontan und intuitiv entfalten kann.

Chuck Norrish

Chillarium

Nachdem Chuck Raum und Zeit mit einem einzigen Roundhouse-Kick herausgefordert hatte, beschloss er, eine Pause von der Außenwelt zu nehmen und Frieden in der Stille seines Geistes zu finden. Chuck war überwältigt von der Schönheit der Theta-Wellen! Wie mächtig diese Frequenzen sind! Ganz ohne Berührung bewegen sie Körper und Seele! Diesen Herbst bringt Chuck sie zu euch. Chuck bringt euch in den richtigen Moog. In rest he trusts.

Lila Veil

Chillarium

Tauche ein in die Welt deiner Träume.

Mit handgemachten Klanglandschaften aus organischer Gitarre, schwebenden Keys und ihrer warmen Stimme, verwoben mit den zarten Texturen analoger Synthesizer, nimmt dich Lila Veil mit auf eine Reise durch die Zwischenwelten von Traum und Erinnerung.

Ihr Sound – irgendwo zwischen Ambient und Indie-Folk – verbindet die musikalischen Wurzeln ihrer georgischen Herkunft mit zeitgenössischen Klängen und erschafft einen magischen Raum zum Treibenlassen, Lauschen und Träumen.

Sonnenschein & Regenspogen

Perlentheater

Entspann dich bei einem Hot Drink in unserer wohlthuenden Performance mit zwanglosen Einladungen zur zärtlichen Zersetzung von Leistungsdruck und anderen privaten bis politischen Problemen. Es wird seeehr süß, bunt und cool hier 😊 Prolly & Disse: Coverband aus 2/3 Karmakind und weiteren postprofessionellen Gestalten der zeitgenössischen Musikszene. Unmenschlich nah, kosmisch verschmiert, schräg, zerbrechlich und getrieben vom Wunsch nach ausreichend komplexer und zugänglicher Darstellung von Gemütszuständen, macht sich diese festivalerprobte Live-Bande auf die lange Reise des Glücks. Ein paar Insights: Oft gibt's Akkordeon, E-Gitarre, Kontrabass, Geige, Gefühle, Bratsche, Querflöte ... Bis gleich, ihr süßen Ohrwürmchen <3

Yotta FM

Chillarium

Live-Pedal-Steel-Gitarre und Elektronik. Dekonstruierter Country: aquatische New-Age-Klanglandschaften – karg, gletscherhaft, kosmischer Eklektizismus.

Louis Theroux's weird weekends: Gangsta Rap

Kino

Louis Theroux's weird weekends: Gangsta Rap
Louis reist nach New Orleans, um zu sehen, ob er es als Gangster-Rapper schaffen kann. Unterwegs bekommt er Tipps von Mello T, Master P und Q-T-Pie. Er besucht die Studios von Forefront Entertainment, die sich auf Rap- und Black-Hardcore-Pornos spezialisiert haben, und schaut zu, wie sie ihren neuesten Film drehen. Reese und Bigelow helfen ihm beim Schreiben einiger Texte, und Sean Brock von Pen & Pixel entwirft ihm ein Albumcover. Schließlich tritt er in der Wild Wayne Show für eine Rap-Herausforderung auf

Moabit Vice

Kino

Sie sind zwei mit allen Wassern gewaschene Miami-Cops – Aber in Berlin-Moabit haben sie keine Chance.

Don Quichote

Kino

Der Held aus Cervantes' berühmtem Roman „reitet“ mit seinem Knappen Sancho durch Brüssel, um eine verschwundene Prinzessin zu finden. Als sie im Park auf diese Dame treffen, glaubt Don, sie gefunden zu haben – doch Sancho hat Zweifel an ihrer Identität.

Ostkreuz

Kino

Portrait eines Bahnhofs · 2005 – 2007. Geliebt und gehasst zugleich war der Berliner Bahnhof Ostkreuz 2006 ein großes Dauer-Provisorium – „Rostkreuz“ genannt. Mit Teerpappedächern, ausgetretenen Stufen, 100 Jahre alten Brücken und Technik aus den 1920er Jahren erinnerte er eher an ein lebendiges Freiluftmuseum als an den verkehrsreichsten S-Bahn-Knotenpunkt Deutschlands. Ohne Aufzüge und Rolltreppen, dafür mit viel Patina und improvisiertem Charme.

The Room (2003)

Kino

The Room ist die schwarze Komödie, die niemand bestellt hat – und die trotzdem funktioniert. 117 Minuten pure, unfreiwillige Brillanz, in der jeder Satz ein Witz ist, den keiner geschrieben hat. Kein Drehbuch. Keine Regie. Nur die absolute, unbarmherzige Sincerity eines Mannes, der es nicht besser weiß. Für alle, die an schwarzen Humor glauben, der nicht geplant war.

Running nose by Compagnie mouchoir

Perlentheater

Achi achi. Oh, ah, tada. Eine nonverbale Reise durch den täglichen Kampf mit verrotzten Taschentüchern.

Zusammen schwitzen! - eine unvollständige Geschichte der alternativen Sauna Kultur Berlins.

Kino

Die Sauna als Versammlungsort erlebt eine Renaissance. Neben den Saunen der Massen in den Vabalis dieser Welt hat sich in Berlin eine neue, alternative Saunaszene etabliert. Aber wie kam es eigentlich dazu? Warum haben sich die alternativen Saunen für das „finnische Modell“ entschieden? Ist die Sauna eine Auszeit vom Kapitalismus? 2017 kamen die FIT-Sauna, die Hoch 13 und El Cameon zum ersten Wellness-Space mit feuerbeheiztem Monster-Hottub auf dem HEDO zusammen. Aus dieser Begegnung entstand der erste Sauna Clash – und daraus der erste Sauna Splash. Ein kurzer Blick in 10 Jahre Sauna-History: vom HEDO zum Clash zum Splash, vom legendären Swedding am See bis zur Neuköllner Kleingartenidylle Tontoo. Die alternative Saunaszene Berlins ist aktiv und erfindet sich mit neuen Ideen und Menschen immer wieder neu. Wie verbinden sich dabei Aktivismus, Gesundheit und Gemeinschaft? Was unterscheidet die alternative Saunaszene von anderen Saunen in Berlin? Wie politisch ist Sauna? Wie viel Wedeln muss sein? Christian hilft ab und zu bei der Hoch 13 als Host aus, geht auch in Estland in die Sauna und macht am Deutschen Theater das Rahmenprogramm.

Unverwuestlich - Die Geschichte des Kunsthauses Tacheles

Kino

Dokumentarfilm, 2012, 104 Min. Eine Dokumentation über die letzte anarchische Künstlerbastion in der Mitte Berlins und die wechselhafte Geschichte des Hauses, die eng mit der deutschen Geschichte und der Geschichte einer geteilten Stadt verknüpft ist. Eineinhalb Jahre lang wurde der Kampf der Künstler gegen die drohende Zwangsräumung dokumentiert. Außerdem finden zahlreiche Archivmaterialien – angefangen beim Bau des Hauses als Kaufhaus 1908 – sowie Zeitzeugenberichte im Film Platz. Im Mittelpunkt steht die Gründungsidee des Kunsthauses, die von der ostdeutschen Free-Jazz-Gruppe „Tacheles“ ausging.

Einführung in die Demo Szene

Kino

Einführung in die Demoszene. Hervorgegangen aus der Cracker- und Mailboxkultur der 80er-Jahre, stellen Szenedemos auch heute noch die Speerspitze dessen dar, was sich mit viel technischem Fingerspitzengefühl an Kunst und Schönheit aus Computern herauskitzeln lässt. In dieser Session gibt's ein bisschen was aus der Szene zu hören, vor allem aber einen Regenbogen toller Demos zu sehen – ein echter visueller und akustischer Leckerbissen mit vielen Aha- und WTF?-Momenten. Achtung: Blinkendes und flackerndes Licht und laute Geräusche – wer das (gerade) nicht verträgt, sollte entsprechend vorsichtig sein. Die kurze Einführung ist auf Deutsch, für die Hauptattraktion – die Demos – braucht ihr aber keine Deutschkenntnisse.



Der Plattenbau Poet

Kino & Rosa Sauna

Mit Großer Klappe aus der Platte, wusste Tom schon früh die Macht der Worte nutzbar zu machen. Als Kind der Arbeiterklasse, geboren und aufgewachsen in Ost-Berlin, fand er erst spät den Zugang zur Literatur und Dichtern und Denkern dieses Landes. Und doch fühlt es sich für ihn wie Fügung an, nun die Welten der Poesie zu erkunden und seinen bescheidenen Beitrag zu leisten. Als Arbeiterkind ist es ihm ein tiefgreifenden Anliegen auch jene zu erreichen deren Regal nicht voller Bücher steht – sei es in Wort oder Thematik, immer poetisch doch stets verständlich will er sein. Seine Texte wollen bewegen, aufrütteln, unterhalten, verzaubern und berühren. Verbinden, nicht spalten; auf Augenhöhe und nicht von oben herab; wahrhaftig und nicht gekünstelt

Axe Vanilla

Kino

In der Multimedia-Lesung begeben sich Ann Esswein und Sebastian van Vugt in die Zeit der ersten Male, zwischen 15 und 18, in der sich alles verändert, britzelt, anstrengend und unfassbar aufregend ist – alles gleichzeitig. Es riecht nach AXE Alaska und Impulse Vanilla, im Anti-Shock-Discman drehen sich Mix-CDs mit traurigen Liebesliedern, die die ersten gebrochenen Herzen wärmen. In dieser Zeit spielen auch ihre Romane „Jahre ohne Sprache“ (Ecco) und „Die Zukunft hat Heimweh nach der Jugend“, aus denen sie lesen werden. Ein Abend als visueller, musikalischer und literarischer Flashback in die Teenagerjahre – mit Liedern aus den frühen 2000ern.

Howto Smart Sauna

Kino von: Basie und Janik

Ein Blick hinter die Kulissen der ominösen Smartsauna – der einzigen Sauna, die nur im Äther des Digitalen existiert. Sie zeigt uns ein Live-Diagramm mit allen Sauna-Temperaturen und Luftfeuchtigkeiten und manchmal auch die Smart-Temperatur. Aber was ist das, wie funktioniert es und wo war sie schon überall? Lasst uns eine Reise in den Aufguss-Cyberspace unternehmen – ohne zu viele technische Details, weil ich das auch schon wieder alles vergessen habe. Wir starten mit einem kurzen Check-in, und dann passe ich die technische Detailtiefe an euch an. Bringt also gern viele Fragen oder Ideen für ähnliche Projekte mit – Luftschlösser bauen ist eh das Schönste.

Candles Poetry Sharing

Bibliothek von: JO

Wir sind zurück für einen weiteren magischen Moment des Poesie-Teilens! Die Crew der Candles Poetry Night öffnet einen Raum für alle, um Worte, Reime und Notizen zu teilen. Moderiert wird auf Englisch, aber Deutsch und andere Sprachen sind sehr willkommen! Kommt für eine sanfte Kuschelzeit und vergesst eure Notizbücher nicht! (Keine Pflicht zu teilen – auch einfach nur Zuhören ist willkommen!)

Eine kurze Geschichte des Widerstands (mit Arne Semsrott)

Kino

Build your own (community) sauna! Or help others realize theirs.

Kino

Hast du (1) Platz für eine Sauna in deinem Garten, auf deinem Balkon oder in deiner Wohnung ODER (2) Motivation, in deinem Kiez eine Sauna zu organisieren (zu kaufen oder zu bauen), wenn du den Platz dafür hättest, ODER (3) etwas Geld, Kontakte oder andere Dinge, die helfen, mehr Community-Saunen in ganz Berlin zu verwirklichen? Dann komm vorbei und finde die fehlenden Teile für dein Saunaprojekt – oder hilf jemand anderem, eine Community-Sauna in deinem Kiez zu realisieren. Wir starten mit einem kurzen Überblick über Saunaträume und Praktisches, sammeln Bedarfe und Angebote und legen dann in Kleingruppen los. Wenn du unsicher bist, komm einfach zum Intro und entscheide dann, ob du bleibst.

Programm Workshop 1/2



Körperarbeit auf Augenhöhe: Shiatsu Workshop

massage space von: Anke

In diesem Workshop lernst du grundlegende Techniken aus dem Shiatsu kennen und bekommst einen Einblick in die Philosophie dahinter. Du wirst eingeladen, mit Körper- und Bauchgefühl in Kontakt zu gehen, in den Körper deines Gegenübers zu spüren, mit deinem Gewicht zu arbeiten und dem Atem zu folgen. Das Prinzip des Shiatsu – Gewicht geben statt Kraft aufwenden – ist ein Gegenmittel gegen Ausbrennen und auf viele Bereiche unseres Lebens übertragbar. In diesem Workshop kannst du in Verbindung gehen, wahrnehmen und berühren und aus der Entspannung Kraft schöpfen. Kann Shiatsu als Körperarbeit auf Augenhöhe dazu beitragen, Hierarchien abzubauen und Diskriminierung entgegenzuwirken? Lass uns erforschen, wie sich die transformativen Potenziale des Shiatsu auf Alltag und Beziehungen übertragen lassen. Die Herangehensweise ist spielerisch und sehr praktisch, du brauchst kein Vorwissen – ein großes Handtuch als Unterlage ist praktisch und Neugier hilfreich :)

Siebdruck

DIY von: Vetomat

Siebdruck by Vetomat. Hier könnt ihr eure Handtücher, Bademäntel, Hamamtücher, T-Shirts, Schlüppis ... individuell mit unseren Sauna-Motiven bedrucken – eine bleibende Erinnerung an unser großartiges Festival. (Ein Handtuch ist das kolossal Nützlichste, was ein interstellarer Anhalter (Saunista) besitzen kann – DON'T PANIC.) Bitte bringt eure eigenen (sauberen ;) Textilien mit – wir haben nur ein kleines Kontingent an Handtüchern. Spendenempfehlung: ab 5 €

Acroyoga Beginner Workshop

Amoreversum

Du hattest schon immer den Traum vom Fliegen? In diesem Workshop wird es möglich! Wir lernen gemeinsam einen kleinen Beginner Flow, der dir die Basics für weiteres Experimentieren beibringt! Bitte Unterwäsche oder eine Hose mitbringen. Wir freuen uns auf euch! :)

Reflexologie

massage space von: Iftach Zidon

Heel to Toe: Die Füße tragen eine Landkarte des ganzen Körpers in sich und bekommen selten die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Wir lernen die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage kennen: welche Zonen welchen Körperbereichen entsprechen und mit welchen einfachen Techniken man sie zur Entspannung und zum Genuss bearbeitet. Anschließend setzen wir das Gelernte zu zweit in die Praxis um – so geht jede*r nach Hause, nachdem sie*er sowohl gegeben als auch empfangen hat.

Breast Massage Zeremonie

massage space von: Katja Wöhl

Die taoistische Brust-Selbstmassage-Zeremonie ist eine alte Praxis der Frauenheilkunde. Sie schenkt deinem Nervensystem tiefe Entspannung, bringt stagnierende Energie wieder zum Fließen und verbindet dich mit deiner Weiblichkeit. Wir beginnen mit einer herzöffnenden Meditation, widmen uns dann ausgiebig der sanften Brustmassage und runden das Erlebnis mit einem Blumensegen ab. Vorerfahrung ist nicht nötig. Bring gern etwas Warmes zum Anziehen mit.

Tanz dich froh - Frühsport

Sahnerolle von: Mino

Tanz dich froh, mit Max und Mino. Ein extrem niedrigschwelliges, musikalisches Fitness-Programm zum mitmachen und mitlachen für Alle. Keinerlei Qualifikation von Nöten. Ob nackt, oder nicht. Ob lang, oder kurz. Ob fit, oder bräsig. Macht mit, oder nicht. Hauptsache ihr seid dabei. Dauer: ca. 30-40 Minuten

Matcha Clay Mask Ritual

massage Space von: Sophie & Tony

Lange bevor Matcha zum modernen Wellness-Trend wurde, war er Teil eines heiligen Schönheitsrituals. Dieselben Blätter, die Mönchen halfen, während der Meditation wach und klar zu bleiben, wurden auch zur Pflege der Haut verwendet. In östlichen Traditionen gibt es keine strikte Trennung zwischen Ernährung und Selbstfürsorge: Was dem Körper guttut, kann auch der Haut guttun. Entdecke die Ursprünge dieses wunderbaren Tees und komm beim Sauna Splash an – mit diesem Matcha-Tonerde-Masken-Ritual, begleitet von den harmonischen Klängen der japanischen Shakuhachi-Flöte, einem alten Zen-Instrument. Du erfährst, wie Matcha helfen kann, das Nervensystem zu beruhigen und die Haut sanft zu pflegen und zu schützen. Das erwartet dich: die Entstehungsgeschichte des Matcha · zwei Schalen puren Matcha-Tee · deine eigene Matcha-Tonerdemaske für Gesicht oder Körper · eine geführte Meditation und Klangreise · ein Bad im See, um die Maske abzuspülen (Handtuch mitbringen).

Playfighting (playful wrestling)

Amoreversum

Rollt herum, ringt, stapelt euch wie Welpen. Nicht, um den anderen zu „dominieren“ – es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, deine Kraft und die Kraft des anderen zu spüren und Spaß zu haben. Keine Erfahrung nötig – wir fangen sanft an und klären vor jedem Kampf Grenzen und gewünschte Intensität. Kopf, Nacken und Intimbereich sind tabu. Du entscheidest, ob und mit wem du ringst, und wenn du es dir anders überlegst, kannst du jederzeit abklopfen. Standardmäßig bekleidet (Badekleidung), nackt, wenn beide zustimmen.

Payer of Love through touch

massage Space

Dieser Workshop ist mehr als nur eine weitere Methode. Er ist eine Herangehensweise an Berührung und ein Gruppenerlebnis, das auf Verbindung beruht. Du bist eingeladen, alle Konzepte und Vorstellungen von Körperarbeit loszulassen und stattdessen Raum zu schaffen, um mit Herz und Körper zu lauschen. Gemeinsam erforschen wir Berührung anhand von Fragen wie: Wie würde ich aus dem Herzen heraus geben? Was, wenn Liebe die grundlegende Absicht hinter meiner Berührung wäre? Wie würde ich geben, wenn es kein Richtig oder Falsch gäbe? Welche Session könnte entstehen, wenn sie aus herzzentrierter Verbindung kommt, geleitet von der einfachen Absicht, einem anderen Menschen Gutes zu tun? Prayer of Love ist eine Einladung, langsamer zu werden, zuzuhören, sich zu verbinden und zu entdecken, was möglich wird, wenn die Liebe den Weg weist.

Warming and Cooling Salves

massage Space

Komm vorbei zum Chillen und probiere wärmende und kühlende Salben an deinen schmerzenden Knochen aus. Du kannst dich selbst massieren, eine*n Partner*in mitbringen oder dich in der Gruppe zusammentun. Danach ab in die Sauna, um das Brennen zu spüren! Salben werden gestellt (z. B. IcyHot, Tigerbalsam, Pferdesalbe), du kannst aber gern auch deine eigenen mitbringen.

Zenthai Pulse

massage Space

In diesem 35-minütigen angeleiteten Flow lernst du eine einfache Sequenz aus der Zenthai-Shiatsu-Körperarbeit. Zu zweit gebt und empfangt ihr einfache Griffe aus dieser bewegungsbasierten Praxis, die hilft, sich gehalten zu fühlen, die Beweglichkeit verbessert, die Muskeln dehnt und über Akupressurpunkte den Fluss von Lebensenergie durch den Körper anregt.

Programm Workshop 2/2



oberkörperfrei?! Nipplepostkarten und Oberkörperabdruck

Amoreversum von: Leah

Empowerment-Workshop: Wolltest du schon immer mal deiner Oma oder deiner besten Freund*in eine Postkarte aus der Sauna schicken? Hier ist deine Chance: Gestalte eine Nipple-Postkarte oder stelle einen Gipsabdruck deines eigenen Oberkörpers her.

tasting (self)empathy

Amoreversum von: Ronja

*** lebendig kommunizieren, Verbindung zelebrieren
*** Weshalb bist du eigentlich hier? Wir wollen da sein, innehalten, achtsam spüren – ohne Alltag. Wir nehmen uns Raum, um zu erforschen, wie wir unseren Gefühlen neu begegnen können ... neugierig, mit praktischen Ansätzen aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Yoga, achtsamen Bewegungen und kreativen Methoden, um mit dir selbst (und/oder anderen) verbunden zu sein.

Mann im Glas

Bibliothek von: Hugo & Gio

Männlichkeit: Du hast Fragen? Wir noch mehr: wir ziehen Fragen Zettel und sprechen über männliche Sozialisierung. Gerade in der Sauna gibt es viele Anlässe, Interaktionen, Verhalten bei den es super hilfreich wäre sich gegenseitig zu Fragen: Wie mache ich das? Ist jenes Okay? Wie spreche ich, wie bewege ich mich? Würde ich daran gerne was ändern? Du musst keine Bücher dazu gelesen haben, denn du bist schon Expert*in deiner eigenen Sozialisierung. Wir wollen quatschen, zuhören, teilen. All Genders are welcome. Es hosten Hugo und Gio (beide männlich sozialisiert).

Sticken von Zeh bis Ohrläppchen

Amoreversum von: Mara

... mhhh, entspannt nach der Sauna den Kopf ausgeschaltet lassen und euren kreativen Händen ein bisschen Spielraum geben. Hier könnt ihr euer Handtuch oder ein mitgebrachtes Kleidungsstück mit großen, kleinen, krummen und geraden Körpern von Zeh bis Ohrläppchen besticken – und eine Erinnerung an den Sauna Splash mit nach Hause nehmen.

Dein innerer Rhythmus - Atem. Bewegung. Ausdruck.

Amoreversum von: Olivia und Max

Wir nehmen dich mit auf eine achtsame Reise zu dir selbst: Über Meditation und Atemwahrnehmung kommen wir zunächst ganz im eigenen Körper an. Mit einfachen Atemübungen zur Selbstregulation und Vagus-Aktivierung fördern wir Ruhe, Präsenz und Wohlbefinden. Über fließende, atemverbundene Bewegungen wecken wir unsere Lebenskraft und leiten anschließend in freien, intuitiven Tanz über, um den eigenen Rhythmus, authentischen Ausdruck und die Möglichkeiten unserer Bewegungen zu erforschen. Als Gesundheitspädagog*innen (B.Sc.) sowie angehende Atem-, Sprech- und Stimmlehrer bzw. Tanztherapeutin gestalten wir einen wertschätzenden Raum für Körperbewusstsein, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und die liebevolle Annahme des eigenen Körpers.

Empowerment und Reflexions Workshop Gleiche Brust für alle

Amoreversum by: Yyuri

Gleiche Brust für alle – Empowerment-Workshop „Oberkörper frei?!“ Geht es dir auch auf die Nerven, dass es für Cis-Männer normal ist, bei Hitze oberkörperfrei herumzulaufen, und für FLINTA* nicht? Würdest du eigentlich gern – jetzt, wo die Berliner Bäder-Betriebe offiziell erklärt haben, dass alle Geschlechter oben ohne schwimmen dürfen – ohne Bikini-Oberteil ins Bad gehen und traust dich nicht? Oder liegt dir etwas anderes zu Körperbildern und Schönheitsnormen auf dem Herzen, das du schon lange mal loswerden wolltest? „Gleiche Brust für alle“ ist eine intersektionale feministische Bewegung zur Desexualisierung der weiblich gelesenen Brust. Unsere Workshops zielen besonders auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Oberkörper ab, eignen sich aber auch generell dazu, gesellschaftliche Standards zu hinterfragen und ihre Wirkung auf uns und den Umgang mit unseren Körpern zu reflektieren. Nach Reflexionsrunden in verschiedenen Gruppen gehen wir gemeinsam oberkörperfrei über das Gelände spazieren, tanzen oder gleich ganz nackt in die Sauna!

Häkelkurs: Peeling-Lappen für Körper & Seele // Crochet session: peeling cloth for body and mind

Amoreversum von: Elanor Eberlein

Nach der Sauna mit dem eigenen Peeling-Lappen massieren? Klingt gut. Noch besser: wenn du ihn selbst gehäkelt hast! In unserem Kurs zeigen wir dir bei entspannender Musik, wie du aus Sisalgarn deinen eigenen Peeling-Lappen häkelst. Häkelerfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss – wir bringen es dir gern bei.

Bademantel extravaganca

DIY

Ob Hand- oder Wedeltuch, Saunahut oder Bademantel – hier könnt ihr euch Spark und Glamour in die Wellness-Oasen dieser Welt holen. Wenn die Alltagshüllen gegen den Bademantel getauscht werden, lasst uns unsere Wellness-Charaktere zum Leben erwecken! Ob elegant-schlicht, satiniert, glitzernder Flanell oder extravagant mit Schulterpolstern: Glamouröse Auftritte wie Understatements gehören überallhin – in den nachmittäglichen Erholungsurlaub im ländlichen Wellnesstempel genauso wie in den Vorraum der elterlichen Heimsauna. Ob Superheld*innen-Cape oder sweeter Vertical Garden – wir wollen so viele eurer Ideen wie möglich aus dem flauschigen Tagtraum Wirklichkeit werden lassen.

Filzhüte basteln

DIY

Behalte einen kühlen Kopf trotz heißer Sauna! Komm vorbei und filze dir deinen eigenen Saunahut – kreativ & einzigartig! „Heat on – Hat on“

Programm Performance



Immersive Storytelling with Lôba

Perlentheater

Ein immersives Erzählritual, das Stimme, Bewegung, Klang und Fantasie miteinander verwebt. LÔBA kommt aus einem fernen Land und bringt den Geist des Atlantiks mit – und Geschichten, die an uralten Feuern entstanden sind, um die sich Menschen und Wesen versammelten, um zuzuhören, zu lernen und dazuzugehören. Wie die Gezeiten laden ihre Erzählungen dazu ein, zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem, Erinnerung und Traum, Stille und Gesang zu fließen. Gemeinsam betreten wir einen verspielten, traumartigen Raum, in dem Geschichten zu Bewegung, Atem und gemeinsamer Schöpfung werden. Durch verkörpertes Erzählen sind Teilnehmende jeden Alters eingeladen, sich wieder mit ihrem inneren Kind zu verbinden, ihre Neugier zu wecken und der Weisheit zu vertrauen, die entsteht, wenn wir uns der Fantasie und den natürlichen Rhythmen des Lebens hingeben. Möchtest du eine Geschichte hören?

Flowerboys

Perlentheater

Merlin liebt Blumen. Ob groß oder klein, rot oder gelb – er mag sie alle. Sehr sogar. Zu manchen scheint er eine ganz besondere Beziehung zu haben. Erlebt einen kleinen humorvollen Act rund um Blumen, Jonglage und die Frage, was passiert, wenn man seinen Pflanzen ein bisschen zu viel Aufmerksamkeit schenkt.

"Nicht ins Schwitzen kommen" - Die Sauna Game Show

Perlentheater

Die Klimakrise geht weiter: Ein Endzeit-Polarsturm zieht schon Anfang Oktober auf und schneit ganz Deutschland ein! Die einzige Zuflucht: der kleine, heißbegehrte Raum rund um den Saunaofen. Beim Sauna-Quiz heißt es grübeln, schätzen und raten, denn Fabian und Sophie machen euch Dampf! Neben spaßigen Ratefragen und internationalem Sauna-Trivia erwartet euch das legendäre Banja-Bingo! Wer verdient sich den Titel des diesjährigen „Wellness Warrior“?

Feuershow Trockendusche

1000m

Eigentlich dachte ich mir, es ist an der Zeit für einen Aufguss. Wusste ja nicht, dass wirklich jeder vor mir schon den gleichen Gedanken hatte, oder dass da irgendwas schlimmes passieren kann. Doch dann war es so weit. Die konstanten Aufgusswellen haben die Ofenflammen verschreckt, da ist das Feuer unerwartet aus der Sauna ausgebrochen. Es stand eh schon kurz vor dem Ersticken. Jetzt rennt es über den Platz hinunter zum Strand und tollt sich in seiner neuen Freiheit, aufgeblasen von der Weite und Fülle an Sauerstoff findet das Feuer hier mehr wahre Freunde, die ihm bei seinem Tanz zuschauen, anstatt es wieder einzufangen. – Sollen die klastrophilen Nackties da drinnen doch selber gucken wie sie warm werden! So behandelt man einfach niemanden, den man lieb hat. Wahre Freiheit ist Liebe, singt das Feuer.

when we use our voices, we are not alone: an interactive [toilet] singing session

Chilarium

JJ Hoech ist den Großteil des Lebens behindert gewesen, hat es aber gerade erst herausgefunden. Die Gefühle von Einsamkeit und Ohnmacht sind jedoch nicht neu. Sie werden in mehrstimmigen Loops erkundet, die das Erlebnis eines durchgedrehten Kirchenchors in die Ein-Zimmer-Wohnung bringen – und von dort zu einem Publikum, das mitmachen kann, wenn es möchte. Kommt zu einer einsamen Performance und kollektiven politischen Kreisliedern und helft mir, die vielen Krisen unserer Zeit mit euren Stimmen zu kompostieren.

MESS - DIE SEIFENOP(F)ER

Kino

DIY-Trash-Comedy in 4 Episoden (100 Min.). Die Mess Zone ist ein autonomer Ort und Zufluchtsort für internationale Freaks, Künstlerinnen und jede Menge Katzen. Als ein blutverschmierter Soldat mit einem strahlenden Artefakt in der Zone auftaucht, überschlagen sich die Ereignisse.

(Un)graceful: An Aerial Performance

Silent Disco

Wie sehen wir unseren Körper? Verurteilen wir ihn? Feiern wir ihn? Das ist unser Versuch einer Antwort – sieben Meter über dem Boden.

Handüx

Perlen Theater

HANDÜX – Physical-Theatre-Performance. Handüx stellt das Handtuch in den Mittelpunkt – oder vielleicht sogar darüber hinaus: in den Mittelpunkt aller Schöpfung? Manche würden behaupten, das Handtuch sei die Lebenskraft, das Lebenselixier, das durch ein Universum fließt, das irgendwie menschlich, auf jeden Fall vertraut, aber auch bizarr und vielleicht ein bisschen zu sauber wirkt. Eine Hommage an das schlichte, aber unverzichtbare Stück Stoff, das uns alle ein Leben lang begleitet. In Handüx werden die reinigenden und läuternden Kräfte der Handtücher heraufbeschworen, während die schiere Funktionalität des praktischen Haushaltsgegenstands stets präsent bleibt. Handüx bewegt sich durch verschiedene Bühnendisziplinen: von Tanzsequenzen nach Pina Bausch über Monologe und rhythmisch-perkussive Begleitung bis hin zu stillem Clowning. Vor allem aber ist es Objekttheater mit dem Handtuch im Zentrum.

Running nose by Compagnie mouchoir

Perlentheater

Achi achi. Oh, ah, tada. A non-verbal journey through the daily struggle of snotty tissues.

Programm DJs



smiles

1000m

Strandmusik zum Fußwippen, Hüftenschwingen und Handtuch-über-dem-Kopf-Wedeln.

strübi

1000m

Bei strübi erwarten euch Downtempo mit Bässen, die erden, und Melodien zum Schweben.

EbiCake

1000m

EbiCake nimmt euch mit auf einen kleinen Trip! Macht euch bereit zum Abheben mit federndem, dreckigem Tech House! 🌟🌈🌟

letters from sennh

1000m

Musikalische Reise für die Seele: zum Mitschwingen mit geschlossenen Augen, mit der Möglichkeit, aufzustehen und sich irgendwie zu bewegen, oder einfach liegen zu bleiben – emotionale, unkonventionelle (Nicht-)Clubmusik aus Ambient, Breakbeats und RnB-Samples.

10 Mark DJ Team

1000m

Als Nachfahren des Élysée-Vertrags hat das deutsch-französische Disco-Duetto 10 Mark DJ Team seine Wurzeln in der balearischen Soft Power der 80er-New-Wave-Disco und in transnationaler Freundschaft. Meistens sind sie pünktlich – in einer Zeit, die zwischen Vergangenheit und Zukunft schwankt. Manche vergleichen sie gern mit der U-Bahn in Japan: weniger wegen des Autopiloten, sondern vielmehr wegen des Undergrounds. Keeping Disco Alive.

Greta Gère

1000m

Groovige Tech-House-Beats vom Feinsten.

Ute Ungewiss

1000m

Nach dem Motto „Mit ein bisschen Ironie, guter Musik und einer Prise Techno ist das Leben einfach ein kleines bisschen besser“ wagt sich Ute Ungewiss gern in verschiedene Stile elektronischer Musik. Funky Basslines back2back mit hypnotischen Techno- und Tribal-Beats sind sein Ding. Mit gewisser Ungewissheit und verspielten Melodien hat er eine Mission: euch zum Tanzen, Schwitzen und Grooven zu bringen!

Peter Alupka

Perlentheater

Musik zum Hören, während man Musik hört

Camillenfee

1000m

Mit meiner Liebe zu langsamen Beats und treibend-verträumten Sounds möchte ich euch für ein paar Stunden mit Leichtigkeit verzaubern – Momente, in denen ihr den Alltag hinter euch lasst und gemeinsam mit mir zu Downtempo abhebt 🌸

leen

1000m

Leen spielt TechFunk. Die Bademantel-Variante: federnde Bässe, nie mehr Ernst als nötig, Funk-Schnipsel, die sich einmischen. Letztes Set des Samstags – genau richtig für müde, aber glückliche Saunabeine.

DJ Set (M.OZA)

1000m

Dein Herz wird durch die Sauna aktiviert und schlägt mit bis zu 120 Beats per Minute. Wenn du rauskommst, machen wir auf dem Floor weiter – deep und treibend, nicht zu schnell, aber auch nicht langsam: zum Runterkommen, Reinkommen, Fußwippen, Tanzen. Leicht melodisch, aber immer mit Bass.

alefala

1000m

alefala lässt tiefe Klanglandschaften mit gefühlvollem Downtempo verschmelzen. Ihre kontrastreichen Sets sind mal dark und bouncy, mal sanft und verträumt – immer getragen von einer spürbaren Liebe zum Bass.

Seven Flowers

1000m

Seven Flowers schöpft seine Inspiration vor allem aus seiner tiefen Liebe zum Heideglühen und der außergewöhnlichen Qualität der House-Musik dort. Davon geprägt hat er einen Stil entwickelt, der Classic und Deep House mit Funk- und Disco-Einflüssen verbindet. Ursprünglich kommt er vom Downtempo – heute strahlt seine Musik Lebensfreude und tiefe Liebe aus, getragen von einem tiefen, stetigen Sound aus verschiedenen House-Spielarten.

Libra

1000m

Libra spielt normalerweise deep, dark Tech House, hat aber auch eine Disco- und Happy-House-Seite, die leider viel zu selten Gelegenheit bekommt, sich zu zeigen. Beim Sauna Splash darf sie endlich wieder raus :)

lissi de coco

1000m

Fröhliches, warmes und groovy Set mit Disco House, City Pop, Brasilidades und mehr!

Moritzino

1000m

Dampfe mit Moritzino in die Zielgerade. Beim Closing des 1000m-Floors wirst du oben abgeholt und fluffig in ein chilliges Beat-Bettchen fallen gelassen, bevor du erfüllt und kopfwippend die letzten 1000 m in dein eigenes Bettchen flowst. Perfektes Runterfahren – dafür solltest du auf jeden Fall bleiben.

Mannyboy

Perlentheater

Vom Hip-Hop großgezogen, vom Groove geformt. Mein Sound bewegt sich zwischen Disco, Jazz, World Music und Raw/Deep House – eine Suche nach etwas Persönlichem jenseits von Grenzen, geprägt von Chicago, Detroit, Rio de Janeiro, London und Neapel. Freut euch auf tiefe Disco-Perlen aus staubigen Plattenkisten und perkussive Abstecher in afrikanische und lateinamerikanische Rhythmen, auf Vinyl wie digital. Keine Grenzen, keine Genre-Regeln – nur Hitze. Schwitzen ist Pflicht.

Athenaïs

Perlentheater

Athenaïs ist eine französische Produzentin, Live-Performerin und DJ aus Berlin. Ihre eklektischen, hybriden DJ-Sets verbinden Ambient, Jazz, Minimal, Trip-Hop, Electronica, akustische und neoklassische Klänge mit improvisiertem Live-Gesang – intime Reisen zum Ausruhen und tiefen Zuhören. Dieses kontemplative Format war bereits bei mehreren kulturellen und zeremoniellen Veranstaltungen zu erleben.

Ciccio Fá(nk)

Perlentheater

Den Körper schütteln und bewegen zu Afrobeat, Bollywood-Disco, ägyptischem Al-Jeel, Thai-Disco, Brazilian Funk und Grooves aus allen Ecken der Welt – und das alles auf einmal? Genau das ist mein Ziel! Besondere Aufmerksamkeit gilt in meinen Sets groovigen, tanzbaren Songs, die vergessen oder unterschätzt wurden oder aus historischen, politischen oder rassistischen Gründen nie erfolgreich waren.

Jaikom DJ set

Chillarium

Eine entspannende musikalische Atmosphäre zwischen Ambient, langsamer Electronica und sanftem Downtempo.

Diverses

Ginger Experience

Schweißperle

Butt seriously: A Ginger Experience. Eine verspielte Erkundung von Hingabe und Empfindung. Dieser Aufguss brennt zweimal. Teils Ritual, teils Chaos, teils fragwürdige Lebensentscheidung: Die Ginger Experience lädt neugierige Menschen zu einem gemeinsamen Erlebnis aus Lachen, Intensität und einvernehmlichem Unbehagen ein.

Stinging Nettle (Brennnessel) Experience

Rosa

Feeling a little too comfortable? Let's fix that. A tingly encounter with an often overlooked medicinal herb. *Urtica dioica* is anti-inflammatory, can relieve joint & back pain, support circulation and boost libido – and it burns like a b*tch. Surrender to nature's prickliest wellness treatment. Your immune system will thank you. Your skin may remember you did this.

Gefühle als Freund*innen:

Bibliothek

Feelings as friends: What are our feelings actually trying to tell us? Come by and let yourself be surprised by the (always loving) messages of your feelings. A place for exchange, connection and tuning in.

Existential Sauna

Calma

Erlebe eine Sauna im finnischen Stil, verbunden mit einer geführten Meditation. Um Löyly, den Geist der Sauna, einzuladen, richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen. Um unser gemeinsames Bestreben zu unterstützen, das gewöhnliche Bewusstsein zu überschreiten, wird ein traditioneller finnischer Terva-Aufguss (Kiefernteer) verwendet. Jeder Saunagang ist offen (max. 20 Min.) und lädt alle ein, ihre eigene mentale und körperliche Grenze des Tages zu finden. Nach der Sauna könnt ihr draußen weitermeditieren und an beliebig vielen Sessions teilnehmen.

Schwitzeljagd

Schweißperle

Saunasplash-Schnitzeljagd: Bei unserer Schnitzeljagd sind nicht nur heiße Temperaturen gefragt, sondern auch ein kühler Kopf. Egal, ob Sauna-Neuling oder Aufguss-Profi: Schnapp dir den ersten Code an der Schnitzeljagd-Station und begib dich auf Entdeckungstour. Löse spannende Rätsel, sammle Hinweise und erfahre ganz nebenbei mehr über Sauna, Saunasplash und den Orankesee.

Essen & Trinken

Zum Schwitzkasten Bar

Torpedo Bar

Eis Eis Baby Bar

Food 4 Action

Mobile solidarity kitchen from Berlin

We are Food 4 Action, a mobile, self-organized solidarity kitchen from Berlin. We cook together for festivals, actions and conferences – and see a kitchen as more than just cooking: chopping, washing up, fixing things, pitching in and improvising are all part of it.

We want to break down the divide between those who cook and those who are fed, and organize the work of caring for our everyday needs together. Sometimes chaotic, sometimes organized, but always in solidarity – and preferably with you.

Kaffee Mob

The mob. The gang. The collective.

We're out and about together, having fun while treating you to hot drinks and whatever else we dream up.... A Saunasplash special: Feel free to take our used coffee grounds for your scrub.

Pizzaperle

Dear sauna friends and pizza lovers,

The "Pizzaperle" is constantly evolving, and this year we're doing things differently again! As a micro-pizzeria, we're all about slowing down – just like in the sauna!

As a nonprofit pizza collective, we're simply happy to treat your taste buds and use the proceeds to support the Perlentheater! So please be patient while you wait for a hot slice of pizza, and enjoy the Perlentheater's equally delicious cultural offerings in the meantime!

LimoBar

Homemade lemonade on a donation basis!

Everything collected beyond the cost of ingredients will be donated.

Selbstgemachte Limo auf Spendenbasis! Alles, was über die Einkaufskosten hinaus zusammenkommt, wird gespendet.

Tee- & Ruhezelt Wunderbar

Kami can tell you a thing or two about the future. All you need to do is try the Wunderbartee, and you'll know more than you did before.

Tee / Chai Bar

A tea and chai bar: a cosy spot that keeps you warm after a sauna session or a round of dancing. Lovely scents, delicious flavours and plenty of cosiness create a relaxing atmosphere to rest in.

Eine Tee- und Chai-Bar: ein gemütlicher Ort, der dich nach dem Saunieren oder Tanzen warm und cozy hält. Schöne Düfte, leckere Geschmäcker und ganz viel Gemütlichkeit schaffen eine Atmosphäre zum Ausruhen.

Manifest für Radikale Wellness



In unserer Aufgussbar findest Du als Dauerbrenner dieses Manifest. Da wir ein Kind des Hedonistischen Weltkongresses sind, schließen wir uns an die Forderungen für ein Schönes Leben für Alle aus dem Hedonistischen Manifest an. Um aber genau zu wissen, was da so gut duftet, haben wir in unserer Wellnessexpertise eigens drei Hauptöle gepresst. Saunaenthusiasten aller Länder, vereinigt euch!

1. Safer Space. Die Basisnote.

Wir wollen einen aufmerksamen und liebevollen Raum aufbauen, in dem nackt und bekleidet geschwitzt, genossen und geschaffen werden kann. Wir wissen, dass Sauna eine körperbetonte Praxis ist und wollen den Zugang dazu so niedrigschwellig wie möglich gestalten, insbesondere für Personen, die sich an solchen Orten normalerweise nicht wohlfühlen. Denn wir alle sollen uns um uns selbst kümmern dürfen. Wir sind ein offener Freundeskreis, der neue Perspektiven und das Äußern von Bedürfnissen willkommen heißt.

Rassistisches, sexistisches, ableistisches, trans- und/oder queer*phobes Verhalten, Bodyshaming und jedwede Formen von Übergriffigkeit oder Diskriminierung haben bei uns keinen Platz. Dieser Selbstanspruch bedeutet für uns auch Verantwortung und Kritikfähigkeit.

2. Brave Space. Die Herznote.

Das Kollektiv ist ein emanzipatorischer Ort, an dem wir uns gegenseitig begeistern, Wissen hierarchielos teilen und uns trauen, der eigenen Neugier zu folgen. Wir erfreuen uns am Ausprobieren. Diese radikale Selbsterfahrung wollen wir teilen. Dazu gehört auch, zu üben, eigene Kapazitäten einzuschätzen und diese zu kommunizieren. Nacktheit kann Überwindung kosten. Umso schöner ist es, ihr unbeschwert gegenüber stehen zu können.

3. Spielplatz. Die Kopfnote.

Sauna ist für uns ein Ort, die Hüllen fallen zu lassen. Wir verstehen sie als eine antikapitalistische Praxis, bei der wir billige Kreativität ausleben können. Das bedeutet, vorhandene Ressourcen zu nutzen, uns beim Tüfteln auszutoben und Ideen ohne lange um den heißen Ofen herumzureden, umzusetzen. In unserem wachsenden Schweißperlennetzwerk können linke Träume weitergesponnen werden und sich auf einer humorvollen und ungezwungenen Ebene begegnen. Wellness ist mehr als nur schweigendes Schwitzen. Es kann genau so gut auch Sekt in der Sauna, unverschämtes Raven und anderer politischer Schabernack sein. Immer und überall. Der Spielplatz ist da, wo wir sind. Und da wo wir sind, bauen wir ne Sauna auf!

Verhaltensprinzipien



1. Seid lieb zueinander

keine Diskriminierung (u. a. Rassismus, Antisemitismus, Sexismus, Queerfeindlichkeit, Behindertenfeindlichkeit, Altersdiskriminierung)
Grenzen respektieren

2. Grenzen respektieren

eigene und die anderer; unterschiedlich verlaufende Grenzen ernst nehmen

3. Consent is key

nur ein klares Ja ist Ja; Nein heißt immer Nein

4. Kenn dein Limit

auf sich und andere achten; Unwohlsein nicht verurteilen

5. Look after each other

Hilfe holen / anbieten, wenn jemand Support braucht

6. Sag was!

lieber einmal zu viel melden

7. Kritik mit Feingefühl

Probleme ansprechen, ohne sie unnötig zu reproduzieren

8. Festes Fotoverbot für Gäste

für Gäste auf dem gesamten Gelände*

9. Glasflaschenverbot

wir wollen alle keine Scherben im Sand oder Gras

Foto-Hinweis:

Es gibt eine vom Festival beauftragte Person, die umsichtig Bilder machen wird, stets gut gekennzeichnet ist und keine Aufnahmen mit identifizierbaren Personen oder ohne explizite Zustimmung veröffentlichen wird.

Awareness Team



Wir wollen einen Ort schaffen, der es uns allen erlaubt, eine möglichst gute Zeit mit dem eigenen Körper zu haben – egal ob nackt oder angezogen. Deshalb arbeiten wir mit dem Awareness-Team "B-Aware" zusammen, das du ansprechen kannst, wenn es dir nicht gut geht, du Hilfe brauchst oder übergriffiges Verhalten erlebt oder beobachtet hast. Im Awareness-Space kannst du dir eine Auszeit nehmen. Wir akzeptieren keinerlei diskriminierendes Verhalten.

Das Team ist während der gesamten Veranstaltung und auch im Nachgang für dich erreichbar. Du erkennst sie jederzeit an den Rosa Westen und findest sie neben dem Infopunkt. Sprich gerne Bar oder andere Crew Personen an wenn du Kontakt zum Team aufnehmen möchtest.

Awareness-Kontakt

Du erreichst das Awareness Team während der Veranstaltung unter: **0152 09002135**.
Nach der Veranstaltung melde dich gerne per E-Mail an **awareness@saunasplash.de**.

SAUNASPLASH has been around since 2019. Many have helped organise it since then, but one thing remains - wellness for everyone!

We do all of this in our spare time. How wonderful it is that we can bring our visions to life with and for you! This year, the main organising team consists of: Andi, Aurelia, Bastie, Benni, Blackout Basti, DeBaer, Flo, Hannes, Hansy, Ingo, Jakob, Karo, Krischla, Laura, Lea, Lena, Licht Paul, Marlene, Micha, Mike, Miriam, Moritzino, Patti, Power Paul, Rapha, Starkstrom Stefan, Stefka, Theresa, Valerie, Wurschdbude.