Zündstoff fürs Hier und Jetzt

Workshops

Alle Biografien zu unseren Speaker*innen findet ihr auf unserer Website:

Über 70 Angebote auf Neuro Dive|rs, Cuddle Poodle, Mirage, an der Schweissperle, beim Strandflitzer und verstreut über das ganze Gelände. Hier wird geatmet, gestritten, getanzt und nachgedacht: über Klassenkampf und Konfliktfähigkeit, über Hitzestress und Handlungsfähigkeit, über Neurodiversität, Nähe und die Frage, wie Kultur überlebt, wenn das Geld ausgeht. Dazwischen Yoga vor dem ersten Kaffee, Akrobatik gegen die Schwerkraft und Flirten ohne App.
Kein Programm zum Abhaken. Sondern Rüstzeug, um unseren Alltag zu bereichern und unsere Umwelt zu verändern.

Around 70 offerings at Neuro Dive|rs, Cuddle Poodle, Mirage, Schweissperle, the Strandflitzer and scattered across the grounds. Breathing, arguing, dancing, thinking: class struggle and conflict, heat stress and agency, neurodiversity, closeness, and how culture survives when the money runs out. Plus yoga before the first coffee, acrobatics against gravity, and flirting without an app. Not a programme to tick off, but tools to enrich our everyday lives and change the world around us.

Neuro Dive|rs

[ˈnɔɪʊʊ daɪv]

Auf dem Neuro Dive|rs erwartet dich eine Frischzellenkur für den Frontalkortex: ein hochprozentiger Informationscocktail aus Workshops und Debatten über Klassenkampf und Armut, Ohnmacht und Gegenmacht, Männlichkeit, Neurodiversität, Iran, Hitze auf Festivals und die Frage, wer eigentlich Kultur bezahlt… um nur ein paar Programmpunkte zu nennen.
Außerdem ist unser beliebter AI-Dolmetscher wieder mit dabei, der sehr beflissen ist und euch mit kreativen Übersetzungsvorschlägen deutsch<>englisch behilflich sein möchte.

A frontal cortex refresh at Neuro Dive|rs: a potent cocktail of workshops and debates on class struggle and poverty, powerlessness and counterpower, masculinity, neurodiversity, Iran, heat at festivals, and the question of who actually pays for culture.
Also returning this year is the Neuro Dive|rs experimental AI interpreter, offering creative translation support between German and English.

≈≈ DONNERSTAG ≈≈

Straßenstaub abklopfen [de]

Do 17:30
Leitung: Pia Zulauf, Marietta Hollensteiner

Auf dem Festival ankommen, Zelt aufbauen, erstmal ein Bier…? Und der Straßenstaub - der Stress vom Leben in der Moderne - klebt noch an uns. Lasst uns den gemeinsam abklopfen und flauschig werden. Unser Workshop lädt dazu ein, spielerisch in Verbindung zu treten. Mit dir selbst, anderen Menschen und dem Festival Space. Wir haben Lust, mit euch sanft in Bewegung und in Austausch zu kommen - und so bewusst auf dem Festival zu landen.

Please take off your Phone! Tausche deinen Bildschirm gegen den Moment [de]

Do 19:00
Leitung: Svenja Reese

Was passiert, wenn wir ein Festival ohne Telefon, Bildschirm und ständige Erreichbarkeit erleben? Gemeinsam wagen wir ein analoges Experiment und entdecken, wie sich Wahrnehmung, Bewusstsein und Begegnung verändern, wenn wir wieder unseren Sinnen vertrauen. Für alle, die sich nach einem Abenteuer sehnen, das nicht dokumentiert werden muss, um echt zu sein.

≈≈ FREITAG ≈≈

Panel: Heiß, heißer, Festival [de]

Fr 10:00
Leitung: Marlene de Olavarrieta
Speaker*innen:
Gernot Rücker (Leitender Arzt Fusion Festival)
Hanna Mauksch (Nachhaltigkeitsbeauftragte Bucht der Träumer*)
Sophia Poulakis (Gründerin “Reflect Awareness” & Awareness Head Bucht der Träumer*)

Der Klimawandel macht Hitzewellen häufiger und intensiver – besonders in den Festivalmonaten. Damit wird Hitze zum realen Risiko für Gäste und Crews. In diesem Panel geht es um Hitzestress: Woran erkennt man ihn, wann wird er gefährlich, und was können Veranstalter*innen konkret tun? Aus medizinischer, nachhaltiger und praktischer Perspektive – von Schatten und Wasser bis zum Notfallplan – über gesunde Feste in einer heißer werdenden Welt.

Accountability in the face of Identity, Purity, and Punishment [en]

Fr 12:00
Leitung: Vanessa Faloye

Across our social justice movements, identity and purity politics shape how we relate, often punitively. It‘s tough to stay connected with people we see as wrong for something we disagree with.

What happens if we keep cancelling anyone who falls short of an impossible perfectionism? As a movement mediator Vanessa Faloye supports political movements to realign after conflict. In her workshop she offers a conversation about accountability through safety, repair and prevention, clarifying distinctions like hurt vs harm and control vs care.

Eat the rich – Klassenkampf von unten [de]

Fr 13:30
Leitung: Helena Steinhaus, Moderation: Arne Semsrott

„Der Durchschnittsdeutsche ist dem Bürgergeldbezieher näher als dem Millionär." Während schamloser Überreichtum und Milliardäre die Schlagzeilen beherrschen, bleibt die Perspektive der Betroffenen von Armut meist unsichtbar. Helena Steinhaus zeigt, wie Sanktionsfrei der staatlichen Gängelung konkrete, solidarische Unterstützung entgegensetzt. Gespräch moderiert von Arne Semsrott.

Panel: Hedonism vs. Community Activation – How to reconnect (or get active) despite feelings of Powerlessness [en]

Fr 15:30
Leitung: Emiko Gejic
Speaker*innen
Liese Kingma (Space of Urgency / Cultural Resistance Space)
Zuher Jazmati (Club Commission, Adira Party)
Pauline Jäckels (Politikwissenschaftlerin - Journalistin TAZ)

Festivals are often seen as places of hedonism and escapism. Yet in an era of a shift to the right, censorship and shrinking cultural budgets, they can be so much more. Berlin's independent scene is fighting for survival – and it is precisely dance floors, stages and temporary communities that are becoming spaces of solidarity, care and resistance. As public funding becomes increasingly precarious and politically contentious, the discussion will also explore independent and community-based models for preserving culture.

Stell dir vor, die Zukunft wird gut [de]

Fr 17:30
Leitung: Melanie Wolfers

Würdest du dich manchmal gerne ausklinken aus der Welt mit all ihren Katastrophen und Krisen? Verständlich, aber auf Dauer fatal – denn Rückzug verstärkt Hilflosigkeit und Isolation. Doch wir können der Ohnmacht ihre Macht nehmen und unsere persönliche wie gemeinsame Handlungsfähigkeit stärken. Mit überraschenden Einsichten, kreativen Übungen, Gesprächen und praktischen Tipps tauchst du ein in die Kraft, die in dir wohnt.

Gegenmacht – Wie wir Veränderung organisieren [de]

Fr 19:30
Leitung: Arne Semsrott

Demokratie, Klima, Frieden – sieht alles nicht so gut aus. Angesichts der autoritären Wende macht sich Ohnmacht breit. Dabei gibt es 1000 Wege, um aus der Defensive wieder in die Offensive zu kommen. Als Leiter von FragDenStaat kämpft Arne Semsrott gegen Autoritarismus und für Informationsfreiheit. Wir sprechen darüber, was jetzt schon funktioniert und was wir größer machen müssen – mit strategischen Rechtskämpfen, solidarischer Sorgearbeit, eigenen Räumen, Organisierung, Volksentscheiden, Begeisterung und Humor.

≈≈ SAMSTAG ≈≈

This Is your Moment – The art of being alive [en]

Sa 10:00
Leitung: Isabelle Dikumbi

When was the last time you felt completely present? What happens when you stop rushing and truly arrive? Come to this workshop to check in with yourself and lay the foundation for a beautiful start to the festival. Through stillness, conscious breathing, voice exercises, gentle stretching, movement and soundscapes, we reconnect with ourselves and the present moment. Presence is a practice of freedom.

Decisive is the New Black [en]

Sa 11:30
Leitung: Lindi Delight

„Decisive is the New Black" is a 90-minute workshop for creative people overwhelmed by the sheer number of decisions they make every week. As a transformation architect and coach Lindi Delight helps creatives turn deliberation into clear decisions. Original frameworks turn days of deliberation into clear decisions – without guilt or second-guessing. For high-performing creatives: founders, directors, designers, leaders whose strategy costs them energy. You'll leave with frameworks for real decisions and phrases for difficult conversations.

Panel: Money & Power in Cultural Creation

Sa 14:00
Leitung: Emiko Gejic
Speaker*innen
Lindi Delight (Transformation Coach)
Alexander Krüger (Alte Münze)
Thomas Scheele (Tanzen3000, Vibe Lab, The Better Move)

Wer Kultur finanziert, bestimmt oft auch ihre Handlungsspielräume. In Zeiten von Haushaltskürzungen und wachsender Förderabhängigkeit stellt sich die Frage: Wie frei kann die Kulturszene wirklich sein? Das Panel diskutiert Machtstrukturen in der Kulturförderung und Herausforderungen für eine unabhängige Kulturszene. Welche alternativen Finanzierungsmodelle brauchen wir – und wie entstehen selbstbestimmte Strukturen jenseits staatlicher Förderung?

Whoever funds culture often determines its room for action. In times of budget cuts and growing dependence on funding, the question arises: how free can the cultural scene really be? The panel discusses power structures in cultural funding and the challenges for an independent cultural scene. What alternative funding models do we need – and how can self-determined structures emerge beyond state funding?

Neurodiversity, sex and politics [en]

Sa 16:00

Leitung: Laurie Penny

In recent years more and more people have been diagnosed with autism, ADHD, or both – and with the rise of the far right, a backlash against the neurodiversity debate is taking hold. Are we just part of a trend, sick, or an interest group with our own rights? Gender politics intersects very personally with neurodiversity, especially for FLINTA people. As the author of „Unsagbare Dinge. Sex, Lügen und Revolution“ & “ Sexual Revolution” Laurie Penny writes on feminism, gender and power. The workshop opens with a talk, followed by space for discussion.

Männer* zwischen Kritik, Überforderung und positiver Männlichkeit [de]

Sa 17:00

Leitung: Sascha Möckel (Männernetzwerk Dresden)

Offener Gedankenaustausch: Während toxische Männlichkeitsbilder zunehmend hinterfragt werden, entstehen gleichzeitig positive Rollenvorbilder. Wie können Männer ihre Privilegien reflektieren und zum Abbau patriarchaler Strukturen beitragen? Und welche progressiven Formen von Männlichkeit gilt es zu fördern? Als Sozialarbeiter im profeministischen Männernetzwerk Dresden begleitet Sascha Möckel geschlechtersensible Männerarbeit und berät Männer, die Gewalt ausüben. Offen für alle Geschlechter.

The Diaspora Speaks [en]

Sa 19:00

Leitung: The Anté Dote

We of diverse roots find ourselves desperate for a deeper sense of belonging. Our neighbours question it. Thus an experimental workshop using performance, play & reflection to try to glimpse an emancipatory storytelling of the diaspora: Do we have something unique, special & important to tell the world about us & itself? Who are WE & what is OUR story? And are we ready and able to tell it?

≈≈ SONNTAG ≈≈

Human Tides: On cyclical life in a linear world [en]

So 10:00

Leitung: Vanessa Martin

We live in a world that rewards consistency. But your body follows a different rhythm. In this workshop, you'll discover your inner cycles and what becomes possible when you stop fighting your natural flow. For all bodies. All genders.

Toxische Weiblichkeit und echte Begegnung [de]

So 11:30

Leitung: Sophia Fritz und Christina Lehr

Viele von uns haben eine differenzierte Sprache für Gefühle und Grenzen – und erleben trotzdem, wie schwer es ist, präsent zu bleiben. Sophia Fritz, Autorin von „Toxische Weiblichkeit“, und die Gestalttherapeutin Christina Lehr von ehrlichleben verbinden Inputs zu weiblicher und männlicher Prägung mit traumasensiblen Körperübungen, Reflexion und Begegnung. Wie wird Beziehung möglich, wenn wir unsere Muster nicht nur besprechen, sondern wahrnehmen? Ein gemeinschaftlicher Erfahrungsraum, keine Therapie.

Wie geht es weiter im Iran? [de]

So 13:00

Leitung: Daniela Sepehri

Zwischen Krieg und Repression: Wie ist die aktuelle Lage in Iran? Wie sieht es um die Menschenrechte aus? Und: Wie können wir von Deutschland aus die Freiheitsbewegung unterstützen? Als deutsch-iranische Journalistin und Menschenrechtsaktivistin setzt sich Daniela Sepehri seit Jahren für die iranische Freiheitsbewegung ein und informiert über Iran, Migration und Feminismus.

Deep Landing: Ankommen vor dem Abschied [de]

So 14:30

Leitung: Pasquale Virginie Rotter

Was tun mit all den mentalen, emotionalen und physischen Eindrücken, die wir während der Festivaltage gesammelt haben? In diesem Raum nutzen wir somatische Ansätze, um gemeinsam zu spüren, zu verkörpern und zu halten, was uns bewegt. Die Tools dafür sind schon da: Dein Atem, dein Body und die Menschen im Space. Willkommen im Hier & Jetzt.

Was hält uns zusammen? Gemeinsam gegen Queerfeindlichkeit [de]

So 16:30

Leitung: Mehmed König

Unsere Gesellschaft polarisiert sich zunehmend. Nach Gewalttaten folgen oft Schuldzuweisungen und neue Spaltungen, besonders spürbar für Menschen, die bereits von Queerfeindlichkeit oder Rassismus betroffen sind.
Mehmed König, queerer Muslim mit Flucht- und Migrationsgeschichte, verbindet persönliche Erfahrung mit politischer Perspektive und lädt zum Austausch ein: Wie stärken wir einander, übernehmen Verantwortung und schaffen Räume, in denen Menschen sich gesehen und getragen fühlen?

Mirage

Am Tage verwandelt sich die Mirage in eine Workshop-Oase: Mandala-Meditation, Palästina und Israel besprechbar machen, Degrowth, spielerische Akrobatik und Flirten auf Festivalfrequenz. Dieses Jahr weben erneut Fizzy Fingers eine neue Realität am östlichsten Wipfel des Festivals.

By day, the Mirage turns into a workshop oasis: mandala meditation, making Palestine and Israel something you can actually talk about, degrowth, playful acrobatics, and flirting on festival frequency.

≈≈ DONNERSTAG ≈≈

Mandala Meditation [en]

Do 13.8. 18:00

Leitung: Storm Willow Hartley

Mandalas are understood as meditative maps or sacred architectures used for visualization and entry into an awakened field of awareness. This session blends poetry with immersive sound design and live instruments, gently guiding participants through four elemental thresholds – earth, water, fire, air – to awaken presence and inner attunement. Welcomes anyone calling for stillness and connection to the elements. Meditation beginners welcome.

≈≈ FREITAG ≈≈

Palästina und Israel besprechbar machen [de]

Fr 14.8. 13:30

Leitung: Christoph Dinkelaker und Ahmad Dakhnous

Palästina-Israel beschäftigt viele Menschen. Wir möchten das Thema empathisch besprechbar machen, in einem Raum des Teilens, Reflektierens und Zuhörens. Fragen: Wie ist meine Perspektive entstanden? Warum wird das Thema in Deutschland so kontrovers diskutiert? Wie drückt sich unsere Ohnmacht aus – und wie wird sie zur Handlungsfähigkeit? Der Raum setzt Bereitschaft zur Selbstreflexion voraus. Teilnahme freiwillig.

To grow or not to grow? Ideas for a fair and sustainable future [en]

Fr 14.8. 16:00

Leitung: Annemarie Witschas

We'll look at how current social and environmental crises are entangled with our economic system and its dependence on growing every year. We introduce degrowth as an alternative system of organizing consumption, and explore why „greening" our economy falls short. Participants can dive deeper into one topic: feminism and care work, depense, neocolonialism, or AI accelerationism & climate impacts.

Acro Play – Spielerische Akrobatik [de]

Fr 14.8. 17:30

Leitung: Maria Salichow & Theresa Stöhr

Ein akrobatischer Spielplatz, für alle, die mit Neugier die Grenzen der Schwerkraft überwinden wollen. Mit Spaß, Leichtigkeit und einem Quäntchen Mut kannst du hier "fliegen" lernen - unabhängig von deiner Vorerfahrung oder körperlichen Fitness schaffen wir spielerisch einen Ort zum Ausprobieren und Balance fühlen. Wir leiten dich in einem sicheren Rahmen an, so dass du dich ganz in das Abenteuer fallen lassen kannst.

Electric Sparks – Flirten auf Festivalfrequenz [de]

Fr 14.8. 18:00

Leitung: Noreen Reiter & Samuel Friedl

Du willst flirten und ungezwungen mit anderen Personen in Kontakt kommen? Dating-Apps auf dem Festival? Meh. Lieber echte Begegnungen, die knistern? Dann bist du hier genau richtig. „Electric Sparks" ist kein Speed-Dating oder Pickup-Training! Mit spielerischen Übungen tauchen wir humorvoll in die Kunst des Flirtens ein und probieren uns aus. Kultivierte Unsicherheit statt Coolness. Hauptsache Spaß dabei haben! Alle Menschen willkommen.

≈≈ SONNTAG ≈≈

Meditation: Landing Softly – A Closing Journey of Reflection & Integration [en]

So 16.8. 13:30

Leitung: Isabelle Dikumbi

How often do beautiful experiences pass before we have truly felt them? A festival is a world of its own, filled with conversations, encounters, music and moments that quietly change us. This workshop invites you to pause before you leave – to savor what you have experienced. Through guided meditation, breathing and reflective practices, integrate your experience calmly. Come as you are, leave with deeper gratitude and connection to yourself.

Schweissperle

Die Schweissperle ist unsere Wellness-Oase, Ambient Stage, Massagetempel und Ort zum Seele baumeln lassen. Taucht ein in ein Programm zwischen somatischer Körpererfahrung, dem kleinen & großen 1x1 des Saunierens und der verbindenden Power der Massagekunst.

Schweissperle is a wellness oasis, ambient stage, and massage temple all in one. Dive into a program of somatic bodywork, sauna wisdom, and the connective power of massage.

≈≈ FREITAG ≈≈

Courage Yoga [en]
Fr 14.8. 09:00
Leitung: Hannah Pascucci

Before we dive into the festival together, Courage Yoga invites you to arrive back in your body and the present moment after the busyness of travel and everyday life. Through a dynamic, breath-led flow, moments of pause, and community connection, we create space to check in: How am I arriving today? What am I feeling? What do I need? A workshop for anyone who wants to begin the festival weekend with greater presence, courage, and openness.

Psychedelic Breath® [en]
Fr 14.8. 10:30
Leitung: Nadine Hochwieser

Psychedelic Breath® is a rhythmic breathing journey blending yogic techniques with neuroscience. A guided rhythm opens a natural expanded state, sometimes a gentle high, sometimes deep stillness. Moving between dynamic breathing and quiet moments helps regulate the nervous system and create presence. I guide gently, no forcing, with electronic music and essential oils. Please come fully sober: no alcohol, cannabis, or other substances.

Slow the F*ck Down: A Restorative Yoga Experience [en]
Fr 14.8. 12:00
Leitung: Júlia von Montfort & Ashraf Alali

This unique workshop blends the grounding strength of Hatha Yoga with the releasing power of Kundalini Yoga, creating a tantric experience that harmonizes masculine and feminine energies. Through conscious movement, breathwork, Kundalini Kriyas, meditation and tantric exercises, we explore the dance between Shiva and Shakti – powerful and uplifting, releasing at the end. Come alone or with a partner and immerse yourself in this ancient alchemy.

TANZEN3000 FIESTA [en]
Fr 14.8. 13:30
Leitung: DJ: Zuzu,
Dance Instructor: Toomuch

This dancefloor is for dancing! That's Tanzen3000's credo - a guided activation of your physical and social muscles, paired with a sassy dj mix. Tanzen3000 can turn Kartoffel into chilli and stiff hips into living dynamite. Bring your lack of rhythm and your fear of social dancing, and then forget everything and just try to keep your clothes on - because we will make fiesta.

≈≈ SAMSTAG ≈≈

Morning Yoga - Ground Yourself & Recharge [de]
Sa 15.8. 09:00
Leitung: Simone Burster

Bevor der Festivaltrubel erwacht, schenken wir uns einen zauberhaften Start in den Tag. Mit achtsamen Flows, erdenden Standhaltungen und bewusstem Atem kommen wir bei uns an, tanken frische Energie und richten uns für alles aus, was dieser Festivaltag für uns bereithält. Komm, wie du bist, und finde deine Balance zwischen Erdung und Leichtigkeit – mit einer kraftvollen, entspannten Yogapraxis.

Gong Bath [de]
Sa 15.8. 10:30
Leitung: Melanie Sichardt & André Richter

Eine Reise, ausgelöst durch Frequenzen, Vibrationen und Klänge, die dir verhelfen, in dich selbst und in den Moment einzutauchen.

Pranayama 101 [de]
Sa 15.8. 11:30
Leitung: Heidi van de Flausen

Gemeinsam erkunden wir die Welt des Pranayama, einer yogischen Atemtechnik. Du lernst verschiedene Atemtechniken kennen, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst, um dich in jedem gewünschten Moment zu beruhigen und selbst zu regulieren.

Divine Alignment [en]
Sa 15.8. 12:30
Leitung: Annie Strout

Journey through layers of healing, the spirit and greater consciousness to resolve wounds, access guidance and upgrade your connection to higher dimensions.

Self Massage: shake, flow, & release [de]
Sa 15.8. 13:30
Leitung: Hæppy Änna & Duchesne

Steif und verspannt? Lerne 3 einfache Selbstmassage-Techniken für Alltags-, Arbeits- und Rave-bedingte Verspannungen.
SHAKE THAT ASS: Vibration, Schütteln, Klopfen.
FASCINATING FASCIA: von Steifheit zu Beweglichkeit.
OH, RIGHT THERE! Bring dich mit – vielleicht ein Handtuch oder eine Matte. Wir freuen uns auf dich! ❤

Somatic Dance [de]

Sa 15.8. 15:00
Leitung: Heidi van de Flausen

Eine transformative Tanzreise, die therapeutische Bewegung, somatische Übungen und bewusste Clubkultur vereint. Heidi führt uns durch ein genreübergreifendes DJ-Set – von Deep House über Drum'n'Bass bis Psytrance – untermalt von Poesie und Affirmationen. Mehr als Musik zum Tanzen: eine Einladung, tiefer mit unseren Emotionen in Kontakt zu treten und uns neu zu entdecken. Erwartet ein lebendiges Erlebnis, in dem Rhythmus zur Tanztherapie wird.

Symbiosis Stretch Dance [en]

Sa 15.8. 17:00
Leitung: Bodypoet Kazuma

Körperschmerzen? Zu heftig geravt? Wir haben die Lösung. Zu zweit entdecken wir entspannende Dehnübungen, die auf spielerische Weise auch Verbundenheit und Vertrauen stärken. Diese Dehnübungen mit einem Partner lassen sich in neue Tanzbewegungen umwandeln!
Wir lernen, andere körperlich wahrzunehmen und mit ihnen im Einklang zu sein.

≈≈ SONNTAG ≈≈

Right Here, Right Now – Gentle Yoga Flow [de]

So 16.8. 09:00
Leitung: Miriam Lütt

Feiern, Tanzen, viele Eindrücke – Festivals sind intensiv. Dieser sanfte Yoga Flow lädt dazu ein, zwischendurch ganz im Körper anzukommen und präsent zu werden. Mit langsamen, fließenden Bewegungen und bewusster Atmung entsteht ein Raum, um Reize zu integrieren, Emotionen zu spüren und neue Energie zu sammeln – ohne Leistungsdruck. Für alle Level.

Radical Herbalism [en]

So 16.8. 10:30
Leitung: Nina Javshanashvili & Tekla Tevdorashvili

Join Nina and Tekla from Samani for this interactive workshop to awaken your senses, taste unique herbal infusions, and learn how to choose and combine different herbs for your daily life. You will craft your own custom tea blend during the session to take home with you! No prior knowledge or supplies are needed, just show up and bring yourself.

Butoh - Moving from the Inside [de]

So 16.8. 12:00
Leitung: Avy

In diesem Workshop tauchen wir ein in Butoh (japanisches Tanztheater, "Tanz der Finsternis") - langsame Bewegungen, innere Bilder, bewusste Präsenz. Was entsteht, wenn wir aufhören „schön" zu tanzen und stattdessen fragen: was will hier gerade durch mich hindurch? Langsam, verspielt, berührend. Keine Tanzerfahrung nötig - nur Lust, sich selbst für eine Stunde zu verlieren und als etwas anderes wiederzufinden.

Being Moved By Music [de]

So 16.8. 13:00
Leitung: Lena Prieß & Zuzu

Lass dich von der Musik mitreißen. Die meisten kennen das: Man steht auf der Tanzfläche, versucht im Takt mitzuwippen – aber wann beginnt der Spaß wirklich? Sobald wir aufhören zu denken und die Musik spüren. Wir schließen die Augen und lassen Arme, Hüften, Beine sich bewegen, statt sie zu bewegen – dann spüren wir die Welle der Freude. Begleite uns auf eine Reise, die verändert, wie du dich auf der Tanzfläche fühlst – genau hier, genau jetzt.

Yin Yoga, Stimme & Breathwork – gemeinsam im Moment [de]

So 16.8. 14:30
Leitung: Miriam Lütt

Zwischen Musik, Tanz und vielen Begegnungen öffnet dieser Workshop einen ruhigen Raum für Verbindung. Sanftes, regeneratives Yin Yoga, bewusste Atmung und einfache Stimmarbeit laden ein, im Körper anzukommen und Eindrücke zu integrieren. Während der Körper loslässt, darf sich die Stimme durch Tönen und gemeinsames Singen von Mantras entfalten – ohne Druck, ohne Vorerfahrung. Ein Moment zum Durchatmen, Spüren und Wiederverbinden im Hier und Jetzt.

After Rave Recovery Yoga [en]

So 16.8. 16:00
Leitung: Julia Kefer by juliaflowsgreen

A soft space to land after an intense night. This journey supports tired hips & lower back, as well as an overstimulated nervous-system with gentle movement, deep stretches and grounding breath - helping you integrate the night and nourish your whole system with ease. After the body practice you melt into a Shamanic-Nidra-Sleep for deep relaxation and recovery.

≈≈ MONTAG ≈≈

After Rave Care (Movement) [en]

Mo 17.8. 16:00
Leitung: Equihua Perez & collective

Release tension through movement, after raving let's take care of our bodies and mind. Closure through dance.

Cuddle Poodle

Workshops voller Austausch, Connection, Intimität und Deep Talk haben einen Platz im Cuddle Poodle gefunden. Hier wird es muckelig. Die Teilnehmer*innenzahl ist sehr begrenzt. Wenn's euch am Herzen liegt, seid lieber etwas überpünktlich da!

Workshops full of exchange, connection, intimacy, and deep talk have found their home at Cuddle Poodle. It's getting cozy in here. Spots are limited — be on time!

≈≈ DONNERSTAG ≈≈

Sexy Improv [en]

Do 22:30

Leitung: Anna Gamburg & Sonja Werner

Life is way more fun when we say YES rather than no and when we explore rather than play it safe all the time. Anna Gamburg, an actress and improv performer, and Sonja Werner, a sexual and trauma therapist, guide you through it. „Sexy Improv" combines the basic (and yes, life changing) tools of improv theater with a little extra spice of sexual energy. Reawaken the playful child in you, get silliness on and your judgements out of the way. And not to forget: bring your sexiest flirting game!

≈≈ FREITAG ≈≈

Body of pleasure [en]

Fr 14.8. 00:00

Leitung: Vulvaa Power

What becomes possible when pleasure is not something we seek, but something we allow? Through embodied exploration, relational playfulness, and authentic connection, we invite curiosity, presence, and a deeper listening to the body's yeses and nos. A space to be surprised, to connect, and to discover pleasure beyond sexuality.

DrawnTogether [en]

Fr 14.8. 01:30

Leitung: Joy Dorkhom

Reimagining and flipping the script of Life Drawing, this workshop invites every-body to be both artist and model. Drawing on ten years as both an artist and architect and a nude model, Joy Dorkhom knows both sides of the canvas. By experiencing both sides of the canvas, strip away inhibitions at your own comfort level and explore the artful pleasure of drawing and being drawn, creating and posing simultaneously. Let's celebrate the diversity of our bodies, boost body confidence and explore expressive charcoal drawing! All levels are encouraged to join!

Wurzeln und Fliegen – Dein Weg vom Dancefloor zum Healing Space [en]

Fr 14.8. 09:30

Leitung: Juli Hause & Natalie Krug

Raves can be powerful spaces of connection, wonder, and transformation. In this workshop, we weave psychological insights on the phenomenon of awe with yogic philosophy. Through breathwork, somatic practices, and mindful movement, we explore how states of surrender, self-transcendence, and unity emerge on the dancefloor—and how these experiences can support healing, integration, and deeper connection beyond the festival.

Vulvaa Power Day [en]

Fr 14.8.

Leitung: Vulvaa Power

11:30 Arriving
Before we connect or explore, we arrive. An invitation to land in the festival space and in your body, to slow down and tune into what's present. Through embodied practices and gentle self-inquiry, we meet our sensations, emotions and stories with curiosity. The foundation for presence and self-acceptance.

13:00 Connecting
Connection begins where curiosity meets presence. An invitation to explore sensuality, pleasure and playfulness as gateways to deeper connection with yourself, with others, with the moment. Embodied and relational practices to slow down, awaken the senses and discover new ways of relating.

15:00 Expressing
An invitation to take up space, be bold and let yourself be seen. Through embodied and playful exploration, we find authentic expression beyond performance or perfection. A space to experiment, expand and give voice to what's alive in you.

Spiel mit Nähe [de]

Fr 14.8. 17:30

Leitung: Crispin Bade & Lara Pickener

Hast du Lust, dich auf eine kleine Reise mitnehmen zu lassen, auf der du dich, dein Gegenüber und eure Möglichkeiten der Begegnung neu entdecken darfst? Wir laden dich ein, spielerisch authentische Begegnungen zu erleben. Wir sind Lara und Crispin, systemische Therapeutin und Zirkuspädagoge. Mit achtsamen Bewegungs- und Partnerübungen schaffen wir einen Raum, um sanft in Kontakt zu kommen und Nähe und Distanz zu gestalten.

Trippin' with Cyberdelics – No Substances Required [en]

Fr 14.8. 19:30 | Sa 15.8. 14:00

Leitung: Alex Cuthbertson & Jo Schubert

Slip on a pair of ZenSpecs, close your eyes, and let flickering light explode into shifting colours behind your eyelids – a psychedelic light show generated inside your visual system. In this small-group session (10 people, ~20 min), we play with tuned flicker frequencies that provoke kaleidoscopic shapes, eyes closed, no substances, in a clear safety frame. Very Weirdly Inspiring!

Sober Speed Dating & Sober Rave Night [de]

Fr 14.8. 22:30

Leitung: Jessie Sonnenschein

Seid dabei und erlebt flirtigen Dating-Spaß, bei dem die Chemie zwischen faszinierenden, abstinenten (und neugierigen) Menschen sprüht! Angeleitet durch Gesprächsanregungen und Kennenlernspiele – wer weiß, welche herzklopfenden, verspielten, bedeutungsvollen Verbindungen und Romanzen sich daraus entwickeln könnten? Im Anschluss dann ein saftiger „Sober Rave" mit mit MINJA & friends!

Sober Speed Dating: 22:30 - 23:30
Sober Rave Party: 23:30 - 03:30
Line-Up: MINJA B2B Malea Lila Veil (live)

≈≈ SAMSTAG ≈≈

Der Weg zu gleichberechtigter Verhütung [de]

Sa 15.8. 09:30

Leitung: Rita Maglio & Jana Pfenning von Better Birth Control

Let's talk about sex – oder besser, über Verhütung. Für Frauen* gibt es eine Vielzahl an Verhütungsmitteln. Männer* hingegen haben nur zwei Möglichkeiten: die meist irreversible Vasektomie oder das Kondom. Wo bleibt die Pille für den Mann? Und wann schaffen wir eine faire und gerechte Verhütung? (Wir sind uns der Vielfalt von Geschlechtern bewusst und fordern bessere Verhütung für alle Menschen.)

Klima- und menschenfreundlich einkaufen - wie kann das gehen? [de]

Sa 15.8. 12:00

Leitung: Reinhild Benning

Gutes Essen für alle ist unser Ziel! Nur leider nicht das Ziel von Big Food Incs. Wie Food Companies Klima und Menschenrechte in Frage stellen und Politik rechtspopulistisch beeinflussen - und was wir dagegen Schönes tun und essen können. Als ausgebildete Landwirtin und Agrarexpertin der Deutschen Umwelthilfe kämpft Reinhild Benning seit Jahren für eine Agrarwende und gegen die Macht der Agrarindustrie. Welche Einkaufsliste ärgert Rassist*innen? Wie unterstütze ich genussreich meinen local Planet? Willkommen zum Workshop mit Biss!

Staying present in conflict [de]

Sa 15.8. 16:00

Leitung: Johanna Schuck

Wenn wir andere als „chaotisch" oder „verklemmt" beurteilen, merken wir selten, dass diese Etiketten mehr über uns selbst verraten als über die anderen. In diesem Workshop erkunden wir, wie Urteile in eigenen Bedürfnissen wurzeln - und wie es gelingt, in Konflikten neugierig statt reaktiv zu bleiben. Als Mediatorin gibt Johanna Schuck Workshops zu Kommunikation, Konflikt und Verbundenheit auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation, geprägt von ihren Erfahrungen in der Clubszene.

Digital Independence Day [de]

Sa 15.8. 18:00

Leitung: Celephais & Uhuspecht

Wie bleiben wir handlungsfähig in digitaler Überforderung? Ein Workshop/Talk über praktische Selbstermächtigung: raus aus Plattformabhängigkeiten, rein in resiliente Infrastrukturen, freie Tools und digitale Souveränität jenseits von Big Tech – für mehr Kontrolle, Vielfalt und Präsenz.

Scham & Sex: Fickfiction schreiben und Widerstände überwinden [de]

Sa 15.8. 20:00

Leitung: Bianca Nawrath

Bianca Nawrath lädt Teilnehmende ein, sich schreibend mit einem der wirkmächtigsten Gefühle auseinanderzusetzen: Scham, vor allem sexuelle Scham. Ausgehend von ihrem Roman „Schöne Scham" öffnet sie einen geschützten Raum, in dem Schreiben zum Werkzeug der Selbstermächtigung wird – lebendig, widersprüchlich, manchmal peinlich. Der Workshop verbindet Impulse mit Schreibübungen: nicht Provokation, sondern Ehrlichkeit. Texte müssen nicht vorgelesen werden.

Where Fantasies meet we meet [en]

Sa 15.8. 22:00

Leitung: Sonja Werner & Anna Gamburg

Do you dare to dive into your fantasies at Bucht der Träumer*? Come find us Saturday evening and explore yourself with others. In this sex-positive, music-guided cuddlepoodle we give voice to our desires, needs and fantasies – that are deep in us. Playfully and performatively, we explore fantasies as directors, performers or witnesses to hopefully meet others in it.

≈≈ SONNTAG ≈≈

Temple of love [en]

So 16.8. 00:00

Leitung: Elise Alma

Is there anything more beautiful than the feeling of love, connection and belonging? A temple where honest communication shakes up old beliefs and brings you into your own power. We guide you on an intimate, sensual journey to your untapped potential. Take a step into your innocent curiosity, for new heart -opening encounters. We create a mindful space in which all of you is welcome – listen to your inner voice and grow beyond your comfort zone.

Consent Workshop: 00:00-01:00

Temple Night: 01:00 - Open End (mandatory to attend the previous consent workshop)

Von Ohnmacht zur Selbstwirksamkeit [de]

So 16.8. 09:30

Leitung: Sanle Tong

In diesem Workshop erforschen wir den Übergang von Ohnmacht zu Selbstwirksamkeit. Als Yoga- und Pilateslehrerin und

angehende Psychotherapeutin beschäftigt sich Sanle besonders mit dem Zusammenspiel von Körper, Geist und emotionalem Wohlbefinden. Durch Atemübungen, Körperwahrnehmung und reflektierende Fragen verbinden wir Körper und Gedanken. Ziel ist es, innere Muster zu erkennen, Druck zu lösen und durch kleine, machbare Schritte wieder mehr Handlungsfähigkeit und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Dein inneres Team auf der Tanzfläche [de]

So 16.8. 12:00

Leitung: Toni Kircheis

Festivals sind Orte intensiver Begegnung mit anderen und mit uns selbst. Im Trubel tauchen oft unterschiedliche Seiten in uns auf: der Freigeist, die Beobachterin, die Unsichere, die Kontrollierende. Dieser Workshop lädt dazu ein, sich diesen inneren Anteilen spielerisch zu nähern. Als systemischer Therapeut begleitet Toni Kircheis Einzelpersonen, Paare und Familien dabei, festgefahrene Muster zu lösen und neue Perspektiven zu finden. Mit dem Fokus: Es ist gut, dass ihr da seid!

Reset & Reconnect – In 90 Minuten zurück ins Hier und Jetzt [de]

So 16.8. 14:00

Leitung: Sophie Victoria Lauber

Zwischen Tanzfläche und Rückkehr in den Alltag lädt dich dieser Workshop zu einem kleinen Reset ein. Als Traumapädagogin zeigt uns Sophie, wie unser Nervensystem funktioniert. Wir entdecken einfache Regulationsübungen zum Runterkommen und tauschen uns miteinander aus. Gemeinsam schaffen wir ein wenig Ruhe, Verbundenheit und ein bewusstes Hier und Jetzt mitten im Festivalgeschehen.

WutKraft: Deine Wut - Deine Kraft [de]

So 16.8. 16:00

Leitung: Friederike von Aderkas

Wut - oft verdrängt und nicht gewollt. Dabei ist sie deine Ressource, um dich ganz ins Hier und Jetzt zu bringen. Deine Grenzen wahrzunehmen und zu dir zu stehen. Erlebe in diesem Workshop, wie du gut bei dir bist und dich wirksam in die Welt einbringst. Im Hier und Jetzt. Über Theorie und verschiedene interaktive Übungen erlebst du eine neue Verbindung mit dir selbst und den Menschen um dich herum.

Reclaimed Touch - Flogger DIY [de]

So 16.8. 18:00

Leitung: Avy

In circa 30 Minuten baust du dir deinen ganz persönlichen Flogger - handgemacht und ganz nach deinem Belieben. Als Material nutzen wir alte, ausgediente Fahrradschläuche. Der funktioniert richtig gut ;)
Dazu gibt's ein kleines 1x1 rund um Konsent.
Keine Vorerfahrung oder eigenes Material benötigt, nur Lust am Selbermachen.

Community Corner

DIY Fächer Upcycling [de]

Fr 14.8. 15:00

Leitung: Florian Henkel & Celine Wulbeck

Mach dir deinen eigenen Festival-Fächer! Aus alten T-Shirts, Stoffresten und anderen Textilien entstehen einzigartige Unikate. Gemeinsam schenken wir Materialien ein zweites Leben und gestalten deinen perfekten Begleiter für heiße Festivaltage. Kreativ, nachhaltig und garantiert mit einer frischen Brise Spaß!

RIGHT HERE – RIGHT NOW: Politische Graffiti als Stimme im öffentlichen Raum [de]

Sa 15.8. 15:00

Leitung: Line Kiekbusch & Elias Manzel

Der Workshop verbindet Graffiti, politischen Ausdruck und gemeinschaftliches Arbeiten. Nach einem gemeinsamen Einstieg tauschen wir uns über die Bedeutung von Street Art und gesellschaftliche Anliegen aus. Anschließend gestalten alle Teilnehmenden gemeinsam eine Wand, auf der individuelle Botschaften kreativ sichtbar werden. Im Mittelpunkt stehen Ausdruck, Begegnung und kollektive Kreativität – nicht Perfektion.

Mad Hatters [de/en]

So 16.8. 15:00

Leitung: Glitzzy Goerlitzzy

Bringt eure Kopfbedeckungen mit, damit wir sie gemeinsam individualisieren! Mit Federn, Stoffen, Bändern, Kleber und Stickern verschönern / verglitzern wir eure selbst mitgebrachten Lieblingshüte und Käppis!

Bring along your hats so we can personalise them together! Using feathers, fabric, ribbons, glue and stickers, we'll decorate and add some sparkle to your favourite hats and caps that you've brought along!

Strandflitzer

Roll and Flow

Fr 14.8. 12:00
Leitung: Nessa Schnessa

Du wolltest schon immer mal mit Rollschuhen über den Asphalt gleiten und dabei zur Musik jammen – hast dich aber nie getraut? Dann schnapp dir deine Träumer*innen-Crew und komm zu diesem Workshop! Nessa zeigt euch die ersten Moves auf acht Rollen und nimmt euch als Skate-Beginner an die Hand: vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran. Egal ob Anfänger*in oder Wackelkandidat*in – hier ist jede*r willkommen. Hauptsache Lust auf Bewegung und gute Laune!

Whacking [en]

Strandflitzer, Fr 14.8. 13:00
Strandflitzer, Sa 15.8. 13:00
Leitung: Goldie

Through the clubbing energy Goldie brings into the workshop, participants experience body sensations and connect to their essence through whacking aesthetic and technique – glimpsing freedom through senses and body in relation to the music. The process explores vulnerability, embracing it as part of growth. Rooted in whacking culture, this workshop transmits freedom, self-expression and empowerment, supported by group dynamic and shared energy.

Dezentral

Nicht alles passt in Schubladen und wir denken auch gern mal außerhalb der Box.
Hier findet ihr eine kleine Auswahl über das Gelände verstreute Leckerbissen.

Planet Atelier [de/en]

A Quarter to Infinity, Fr & Sa 18:00 - 20:00

A crafty and meditative workshop inviting participants to create their own miniature planets from recycled materials, textures, and found objects. Inspired by the sculptural universe of A Quarter to Infinity, the atelier explores alternative cosmologies through intuitive imagination.

Tarot Reader [en]

The Peepshow, Fr 14:00 & 16:00
So 15:00 & 17:00

During the day, the Peepshow transforms into a space for creative and participatory encounters, including intimate tarot reading experiences and one-to-one interactions with festival visitors.

We are coming out - Free the Nipple [en]

Sa 13:00
Leitung: Vulvaa Power

Our body, our choice. Before we head into the festival, we'll gather to connect and tune in, reflecting on why we're doing this. We'll get comfortable, build confidence, and share the intention behind our presence – then walk into the festival side by side. It's empowering, liberating and fun. All genders welcome. We ask male-presenting participants to keep their legal nipples covered. Come as you are and celebrate bodily autonomy and solidarity.