

Workshops

Freitag

17 Uhr **Nackt-Volleyball** mit Maik vom Nacktsportverein

Zu cooler Mucke pritschen, baggern und schlagen wir die Bälle ins und übers Netz. 😊 Grundtechniken und Spielregeln werden zum Anfang noch einmal erklärt und geübt.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken.

17 Uhr ... **ich würde ja mitmachen, aber...** - **Gorilla Ladies Workshop** mit Yyuri und Ilka

Wir sind eine Gruppe Aktivistinnen, um die weibliche Brust zu desexualisieren. Im Verlauf unserer politischen Arbeit haben wir fest gestellt, dass viele, vor allem, aber nicht nur weiblich sozialisierte Menschen Hemmungen haben, sich vor anderen auszuziehen. In diesem Workshop teilen wir Erfahrungen, die dazu geführt haben, aber auch Erfahrungen von jenen, die solche Hemmungen wieder ablegen konnten. Es gibt einen praktischen Teil, bei dem ihr es ausprobieren könnt, miteinander nackt zu sein und dabei zB Tee trinken oder Karten spielen könnt. In der Abschlussrunde könnt ihr, wenn ihr mögt, die neu gewonnene Erfahrung reflektieren - und danach vielleicht direkt ab in die Sauna!

18 Uhr **How to prepare an "Aufguss"** mit Svenja

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Reise in die Welt der Düfte. Welche Unterschiede gibt es in der Wahl eines Aufguss-Öls, wie dosiere ich ätherische Öle, was gibt es in der Sauna zu beachten und welche Duftnoten harmonisieren miteinander? Der Workshop soll dir ein Basiswissen vermitteln und Raum für Austausch bieten. Kreiere deinen eigenen Aufguss!

19 Uhr **Nackt- Yoga** mit Tom vom Nacktsportverein

Durch eine Anfangsmeditation kommen wir gemeinsam an. Dann geht es über den Atem in die Bewegung. Einzelne Asanas schauen wir uns genauer an, richten den Körper aus, entdecken ihn. Dann kommen wir immer mehr in den Fluss der Bewegungen. Wirbelsäulenmobilisierung, Dehnung und Kräftigung sind Teil der Praxis, die mit einer Endentspannung abschließt.

Bitte mitbringen: Handtuch, evtl. Yogamatte

Samstag

14 Uhr **Aquagym** mit Hanna vom Nacktsportverein (EN)

Start the day with an hour dispartately disco tuned water aerobics with Hanna! Everybody can participate, the exercises are easy to adjust to your own level.

15 Uhr **Aktzeichnen** mit Maik vom Nacktsportverein

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Du kannst entscheiden, ob Du zeichnen, Modell stehen oder beides im Wechsel ausprobieren möchtest. In jedem Fall sind wir alle nackt! Es werden kurz einige Grundlagen des Zeichnens, der Anatomie, der Wahrnehmung der menschlichen Figur und Proportionen vermittelt.

Bitte mitbringen: Handtuch

15 Uhr **Explore Contact** mit Lea

Ein Ort um sich selbst und die Interaktion mit anderen zu erforschen. Wir brechen aus unseren gewöhnlichen Bewegungs- und Interaktionsmustern aus und entdecken uns neu. Wo sind deine Grenzen? Kann ich nonverbal Grenzen kommunizieren und verstehen? Was ist eigentlich meine Komfortzone und wie kann ich mich aus dieser herausrauen und wachsen? Du bist eingeladen dich zu spüren und spielerisch in Kontakt mit anderen zu treten.

16 Uhr **How to prepare an "Aufguss"** mit Svenja

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Reise in die Welt der Düfte. Welche Unterschiede gibt es in der Wahl eines Aufguss-Öls, wie dosiere ich ätherische Öle, was gibt es in der Sauna zu beachten und welche Duftnoten harmonisieren miteinander? Der Workshop soll dir ein Basiswissen vermitteln und Raum für Austausch bieten. Kreiere deinen eigenen Aufguss!

16 Uhr **Tee Session** mit Tim

17 Uhr **Nackt Yoga** mit Laszlo vom Nacktsportverein

Es erwarten Dich stärkende Asanas auf dem Hatha-Yoga, die Deinen ganzen Körper anregen und kräftigen. Während der Übungen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, lassen die Asanas auf unsere Körper wirken, um einen Zustand meditativer Ruhe zu erlangen. Die Übungen können durch unterschiedliche Varianten auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden können. Auf für Anfänger*innen geeignet!

Bitte mitbringen: Ein Handtuch / Yogamatte

17 Uhr **Tee Session** mit Tim

18 Uhr **Sonic Meditation** mit George und Andie (EN)

A deeply relaxing ambient sound world combines with a detailed yoga nidra inspired whole body guided meditation to leave you physically and mentally refreshed and restored.

18 Uhr **Saunawedelworkshop** mit Bastie

Die Kunst des eleganten Handtuchwedeln für jede Saunagröße. Ob effizienter Abschlag mit dem höchstmöglichen Luftvolumenübertragungoutput oder der elegante Wedler, der deine Saunagäste dainschmelzen lässt, hier lernst du alles!

Bitte bringe dein eigenes Wedelhandtuch mit. Nicht zu groß und nicht zu klein, ganz easy. Achso und am besten quadratisch oder quadratisch faltbar.

19 Uhr **Nackt-Meditation und Tanz** mit Tom vom Nacktsportverein

Eine angeleitete Körperreise zu Beginn, lässt den Körper entspannen und in Verbindung mit dem Hier und Jetzt kommen. Über den Atem lassen wir unsere Körper in Bewegung kommen und expandieren. Begleitet von Musik werden Raum, Zeit, Beziehung und Dynamik erforscht. Ein Spiel mit dem Ort in Beziehung zu sich und den anderen.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder großes Handtuch

Sonntag

14 Uhr **Nackt-Volleyball** mit Maik vom Nacktsportverein

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Zu cooler Mucke pritschen, baggern und schlagen wir die Bälle ins und übers Netz. 😊Grundtechniken und Spielregeln werden zum Anfang noch einmal erklärt und geübt.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken.

15 Uhr **Im Körper zu Hause sein** - Meditation mit Katja

Unterstütze die Heilungs- und Entspannungsprozesse deines Körpers vor oder nach dem Saunagang in einer ca. 45-minütigen, angeleiteten Meditation für mehr Körperbewusstsein und Achtsamkeit. Gönn deinem Kopf eine Pause vom Denken und stärke die Beziehung zu deinem Körper mit Freundlichkeit, Akzeptanz und Wertschätzung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: etwas zum zudecken, gemütlich machen

15 Uhr **Jonglieren** mit Janis

Anfänger bis Fortgeschritten (Ball)Jonglage für alle mit allen die Lust haben was neues zu lernen und altes auszuprobieren.

16 Uhr **Kinder Mitmach Zirkus** mit Ankica & Micha

16 Uhr **How to prepare an "Aufguss"** mit Svenja

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Reise in die Welt der Düfte. Welche Unterschiede gibt es in der Wahl eines Aufguss-Öls, wie dosiere ich ätherische Öle, was gibt es in der Sauna zu beachten und welche Duftnoten harmonisieren miteinander? Der Workshop soll dir ein Basiswissen vermitteln und Raum für Austausch bieten. Kreiere deinen eigenen Aufguss!

17 Uhr **Aktzeichnen** mit Maik vom Nacktsportverein

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Du kannst entscheiden, ob Du zeichnen, Modell stehen oder beides im Wechsel ausprobieren möchtest. In jedem Fall sind wir alle nackt! Es werden kurz einige Grundlagen des Zeichnens, der Anatomie, der Wahrnehmung der menschlichen Figur und Proportionen vermittelt.

19 Uhr **NacktYoga** mit Laszlo vom Nacktsportverein

Es erwarten Dich stärkende Asanas auf dem Hatha-Yoga, die Deinen ganzen Körper anregen und kräftigen. Während der Übungen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, lassen die Asanas auf unsere Körper wirken, um einen Zustand meditativer Ruhe zu erlangen. Die Übungen können durch unterschiedliche Varianten auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden können. Auf für Anfänger*innen geeignet!