

Verhaltensrichtlinien für In-the-Room Events

1. Teilnahme & Pünktlichkeit

Bitte verpflichte dich, vollständig am Event teilzunehmen und bei jeder Session anwesend zu sein.

Bitte sei pünktlich: Plane genug Zeit ein, um zum Veranstaltungsort zu kommen und zum Startzeitpunkt auf der Tanzfläche zu sein, bereit zu beginnen. Plane deine Reise so, dass du bis zum Abschluss bleiben kannst und nicht hetzen musst, um früh zu gehen.

Wenn du nicht teilnehmen kannst oder früher gehen musst, aus welchem Grund auch immer, informiere uns bitte so früh wie möglich.

2. Respekt & Einverständnis

Bitte respektiere alle Körper im Raum, ihre Grenzen, Identitäten und Entscheidungen, die sich von deinen unterscheiden können.

Praktiziere klare Zustimmung sowohl bei Kontakt als auch Berührung. Entwickle Bewusstheit, höre zu und gib Menschen Raum zu kommunizieren, ob und wie sie in Verbindung gehen möchten. Gehe nicht davon aus, dass du weißt, was jemand anderes erlebt.

Respektiere deinen eigenen Körper sowie deine Grenzen und Entscheidungen. Entwickle ein eigenes Verständnis dafür und wie du diese Entscheidungen verkörpern kannst.

Bitte respektiere auch den Raum/Veranstaltungsort, das Personal und die Praktiken, mit denen wir arbeiten.

3. Selbstfürsorge, Eigenverantwortung & Wohlbefinden

Bitte denke daran, dass du jederzeit für dein körperliches, psychologisches und spirituelles Wohlbefinden verantwortlich bist. Kümmere dich um deinen Körper, dein Herz und deinen Geist und lerne, was du brauchst, um in Balance zu sein.

Die Facilitator*innen und das Support-Team halten einen sicheren Raum, in dem du dich durch Tanz stärken und heilen kannst. Bitte sei dir jedoch bewusst, dass dies keine Therapie, keine Traumatherapie und keine medizinische Behandlung ist. Diese Arbeit kann befreiend und transformierend sein, aber auch herausfordernd.

Wenn nach dem Event Prozesse auftauchen, die zusätzliche Unterstützung benötigen, empfehlen wir dir, dir Hilfe zu holen und dich entsprechend zu stabilisieren (z. B. durch professionelle 1:1-Begleitung wie Psychotherapie oder Körperarbeit).

Wenn du eine Vorgeschichte körperlicher oder psychischer Erkrankungen hast, konsultiere bitte vor der Teilnahme eine geeignete Fachperson.

4. Vertraulichkeit

Der Raum, den wir gemeinsam schaffen, ist vertraulich. Bitte teile keine Erfahrungen anderer Personen, es sei denn, sie haben dich ausdrücklich darum gebeten.

5. Sauberer Raum

Die Tanzfläche und alle Glimpses of Light Räume sind frei von Drogen, Alkohol, Pflanzenmedizin und elektronischen Geräten. Bitte erscheine nicht unter Einfluss und bring keine Substanzen in den

Raum. Bitte filme nicht, mache keine Fotos und nutze keine digitalen Geräte während der Veranstaltung.

Danke. Lass uns tanzen!