



1 1 **verstrickt&zugenäht**

18h

Du entdeckst einen Riss in deinem Lieblingsshirt und möchtest es auf keinen Fall austauschen? Oder du wolltest schon lange lernen einen Beutel zu stricken? Dann komm zu uns ins „verstrickt& zugenäht“. Ganz egal, ob es sich dabei um das Retten der eigenen Garderobe handelt oder dem Ausprobieren kreativer Projekte. Kommen kannst du mit und ohne Vorkenntnisse, einiges können wir euch gerne zeigen. Werkzeug ist zum Teil schon vorhanden, wie verschiedene Nähmaschinen. Bring für deine Projekte am besten passendes Material selbst mit. Wir freuen uns auf euch!

1 5 **workshop “grenzen setzen” für FLINTA-personen** 12-17h

Wir laden zum Workshop “Grenzen setzen” mit Melanie Fabian ein.

Sagst Du manchmal: “Ja”, doch Dein Gefühl sagt: “Nein”?

Uns ist aufgefallen, dass viele Menschen häufig ihre Grenzen aus Höflichkeit, Unsicherheit oder aus Harmoniebedürftigkeit übergehen oder ihnen diese garnicht erst bewusst sind. Möchtest Du lernen, wie Du Dir Deiner Grenzen bewusster wirst und wie einfach es sein kann, für diese einzustehen?

Mit diesem Workshop hast Du die Möglichkeit durch kleine Übungen und einem entspannten und sicheren Raum, den ich für Dich gestalten möchte, Deine Grenzen zu erforschen und zu stärken.

Anmeldung per Mail an [eselsohr@riseup.net](mailto:eselsohr@riseup.net), die Teilnehmer\*innen Plätze sind begrenzt.

2 1 **lesekreis** 19h

Aktuell lesen wir jede Sitzung einen neuen Text (beziehungsweise eine Zusammenfassung), bei Interesse kann man also leicht einsteigen.

2 2 **raumpflege** 10-13h

Im Eselsohr sollen einige Aufgaben im Raum erledigt werden. Es wird gestrichen, lackiert und gewerkelt. An die Außenfassade soll ein Eselsohr Schild kommen.

3 0 **gras&steine-brunch** 11h

Was essen diese Veganer\*innen eigentlich außer Gras und Steinen? Beim Gras&Steine-Brunch bieten wir ein veganes Buffet auf Spendenbasis an und zeigen, dass eine vegane Ernährung, ohne Ausbeutung von Tieren, vielfältig und lecker sein kann. Also bringt reichlich Hunger, Freund\*innen und gerne auch euer liebstes veganes Essen mit.

Man findet uns in der Richard-Wagner-Straße 67, auf Facebook und Instagram, sowie auf [www.eselsohr.org](http://www.eselsohr.org). Mailadresse: [eselsohr@riseup.net](mailto:eselsohr@riseup.net)

