

AKTIONSTAGE VON FRAUEN* FÜR FRAUEN*

SPEKTRALE SPEKTRALE SPEKTRALE

PROGRAMMÜBERSICHT SONNTAG, 11. OKTOBER 2026

TÖPFERN

WANN: Sonntag, 14 - 17 Uhr
 WO: Zwischenraum
 WORKSHOPLEITUNG: Pauline
 max. Teilnehmerinnen*: 8 (gerne mit Anmeldung)
 Offene Töpferwerkstatt – händisch oder mit
 Töpferscheibe alles ist möglich – was der Ton so
 hergibt.

FAHRRAD- CHECK

WANN: Sonntag, 13 -17 Uhr
 WO: Innenhof
 WORKSHOPLEITUNG: Lauri
 Offenes Angebot
 Kommt mit eurem Bike vorbei und Lauri gibt euch Tipps und
 zeigt euch Tricks wie ihr es wieder zum Laufen bekommt.
 Kleinere Reparaturen können gemacht werden.

SIEBDRUCK

WANN: Sonntag, 13 - 17 Uhr
 WO: Siebdruckraum
 WORKSHOPLEITUNG: Thaiis
 Offenes Angebot
 Motive stehen bereit können aber auch erstellt
 werden. Probiert euch aus im Siebdruck.

BRONZEGUSS

WANN: Sonntag, 13 - 17:00 Uhr
 WO: Zwischenraum/ Innenhof
 WORKSHOPLEITUNG: Franzi & Beate
 Du möchtest deinen eigenen individuellen Anhänger aus
 Bronze herstellen? Dann bist du hier richtig!
 Materialkosten werden je nach Materialverbrauch berechnet.

SING DICH FREI!

WANN: Sonntag, 13 - 14:30 Uhr
 WO: Tagunsraum
 WORKSHOPLEITUNG: Isabell Maier
 Teilnehmer*innen: 2-12 gerne mit Anmeldung
 In diesem Workshop werden wir Atemtechniken
 kennenlernen, einen spielerischen Kontakt zur
 Stimmbildung herstellen und eine Methode
 gemeinsam erforschen, die hilft, uns von
 bedrückenden Emotionen zu befreien . Lass Dich
 darauf ein und entdecke Deine Stimme ganz neu.

KERZENZIEHEN & KORDELDREHEN

WANN: Samstag & Sonntag, 13 - 17 Uhr
 WO: Innenhof/ Zwischenraum
 Offenes Angebot
 Kurze Einführung ins Kordeln mit pflanzlichen Fasern
 Samstag 13 - 13:30 und Sonntag 14 -14:30 Uhr durch
 Anemone.
 Fürs Kerzenziehen stellen wir für euch Töpfe mit farbigem
 flüssigem Wachs sowie Dochte zur Verfügung.
 Gerne könnt ihr Spenden je nach Verbrauch der Materialien da
 lassen :-)

KÖSTLICHKEITEN AUS VERSCHIEDEN LÄNDERN

WANN: Sonntag, 12 - 17 Uhr
 WO: KulturKantine
 WORKSHOPLEITUNG: FreiRAUmfrauen & Lena
 Teilnehmer*innen: 2
 Macht mit bei der Vorbereitung des Spektrale
 Abschlussessens für Alle.

YOGA UND MEDITATION

WANN: Sonntag, 15 - 17 Uhr
 WO: Yogaraum
 WORKSHOPLEITUNG: Arzu
 Teilnehmerinnen*: 2 - 10
 Mit einer lange Mediation, Atemübung und Yoga könnt ihr
 hier die Spektale ausklingen lassen.

KLEIDERTAUSCH

WANN: Samstag & Sonntag, 12 - 17 Uhr
 WO: Innenhof
 Bringe deine aussortierte Kleidung mit und tausche
 sie gegen Neue Kleidung ein!

SONNTAG 17:30 UHR:
GEMEINSAMES ABSCHLUSSESEN
FÜR UND MIT ALLEN
AUF SPENDENBASIS IN DER
KULTUR-KANTINE

