



2 Stoffe (Baumwolle, leicht, gut luftdurchlässig - im Format 25 x 20cm) übereinander legen (links herum). Auf allen Seiten abnähen, bis noch ca. 7 cm offen lassen. Zu Beginn und am Ende der Naht: hin und rückwärts vernähen.



Durch die offen gelassene Stelle den Stoff umkehren/umstülpen.



Mit einer Stricknadel die Ecken ausstülpen.



Gummibänder (50cm) an die Seite legen. Umschlagen und abnähen (auch hier wieder: vernähen durch hin-und rückwärts nähen). Die Anpassung üfr hinter die Ohren oder hinter den Kopf dann mit Handnähnel und Faden zusammennähen.






WERK
HAUS
MÜNZVIERTEL



Ein Ende der Gummibänder quer abnähen (hin- und rückwärts mehrfach vernähen). Festzurren. Dann festhalten + die andere Seite vom Gummiband vernähen. Maß nehmen für angenehmes Tragen + mit Hand die Bänder vernähen. Täglich nach dem Tragen waschen (Handwäsche oder 60°/90°).





Passt auf Euch auf und bleibt gesund!

Werkhaus Münzviertel

Zur Verschränkung von
Pädagogik, Kunst & Quartiersarbeit

Rosenallee 11 (2. Stock)
20097 Hamburg

Mo-Fr 8.30-15 Uhr

040 32038622

werkhaus@muenzviertel.de

