

**BERATUNG
BEGLEITUNG
KOMMUNIKATION
BILDUNG**

Wir unterstützen den selbstbestimmten Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen.

Unsere Unterstützung basiert auf der Grundlage der Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir helfen mit unseren Erfahrungen bei der Aufarbeitung der Folgen von sexualisierter Gewalt.

Wir befähigen Frauen, die gewalttätige Situation zu verlassen und weitere Übergriffe auf ihre Person nicht zuzulassen.

KONTAKT

**Brennessel e.V.
Zentrum gegen Gewalt
an Frauen**



Regierungsstr. 28
99084 Erfurt



0361-5656510

info@frauenzentrum-brennessel.de



programm@frauenzentrum-
brennessel.de

beratung@frauenzentrum-
brennessel.de



www.frauenzentrum-
brennessel.de

Instagram: brennessel_erfurt

Öffnungszeiten

Mo.- Do.:
09:00 bis 17:00 Uhr
Fr.:
09:00 bis 14:00 Uhr

Wir freuen uns über
Spenden:
Brennessel e.V.

IBAN:
DE28 8409 4814 5500 6058 75
Volksbank Thüringen Mitte eG

**Wöchentliches
Angebot**

Montag

15:00 Uhr Tea for you – Englische
Konversation
16:00 Uhr Treffen der SHG
Fair-rückte Schatulle
16:30 Uhr Montagsmalerinnen –
offener Treff für Kreative

Dienstag

09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
11:30 Uhr Rückengymnastik
17:00 Uhr Lesbenberatung (mit
Anmeldung)
17:00 Uhr Hatha Yoga mit Simone

Mittwoch

10:00 Uhr Hatha Yoga mit Regina
(mit Anmeldung)
14:30 Uhr Sprachcafé

Donnerstag

09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
16:30 Uhr Qigong

Freitag

10:00 Uhr Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)
13:00 Uhr Hatha Yoga auf dem Stuhl
(mit Anmeldung)
14:15 Uhr Hatha Yoga mit Andrea
(mit Anmeldung)



Zentrum gegen Gewalt an Frauen
Brennessel
Beratung - Kommunikation - Bildung



März & April

Programm 2024

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ



REGULÄRE VERANSTALTUNGEN

04. März 18:00

& 01. April 18:00

SELBSTbehauptung mit Uta

Mit einem „Nein“ fängt es an, doch wie geht es weiter?

111 Techniken der

Selbstverteidigung, kombiniert mit Stimm- und Haltungsübungen, wecken den inneren Kampfgeist aus dem Dornröschenschlaf.

06. März 17:00-20:00

& 24. April 17:00-20:00

Schreibgruppe mit Lisa Schön und Dorothea Gläßer vom METAWARE-Kollektiv

Wir schreiben, um unsere Erfahrungen zu teilen, um zu sensibilisieren oder um Dinge sichtbar zu machen – gegenüber uns selbst, unseren Freund*innen oder einer bestimmten Öffentlichkeit. Schreiben kann helfen, anstrengende Situationen aus dem Kopf zu kriegen, es kann entspannen, motivieren, bestärken und selbstermächtigen. Zu jedem Termin bringen wir neue Ideen und Methoden mit – auch gerne nach Ihren_euren Vorschlägen. Dabei geht es weder ums „mehr“ oder „besser“ schreiben. Stattdessen wollen wir einen Raum öffnen, in dem wir gemeinsam oder auch für uns selbst schreiben, was uns gerade bewegt. Wer will, kann regelmäßig mitmachen, nur mal vorbeischaun oder einfach dazukommen, wenn es zeitlich passt.

05. April

FLINTA*-Party

Die beliebte Brennessel Party geht in die nächste Runde! Nach dem feministischen März voll Kampflust und Tatendrang wollen wir uns und unsere Erfolge gehörig feiern. Mit Musik von DJ Schuchi und unseren lieben Freund*innen und Mitstreiter*innen schwingen wir wieder genüsslich das Tanzbein.

17. April 18:00-20:00

Vortrag zum Thema Heilfasten

Was ist dran am Fasten-Mythos? Wie geht das und was bringt es? Anschaulich, unterhaltsam und mit fundiertem Wissen sowie eigener Erfahrung ausgestattet bringt uns Heilpraktikerin Anne-Kathrin Müller dem Thema ein Stück näher.

21. März 16:00

& 25. April 16:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

Offene Fragerunde - alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen.

+++ INFO +++

Zu: Hatha Yoga mit Simone

Das Hatha Yoga mit Simone ist zurück. Ab Anfang März bietet Simone jeden Dienstag um 17:00 Entspannung und Balance beim Hatha Yoga in der Brennessel.

VERANSTALTUNGSREIHE

Solidarität in Aktion

Herzlich willkommen zur Veranstaltungsreihe "Solidarität in Aktion"! Bei dieser Reihe geht es darum, solidarische Unterstützung unter FLINTA*s (Frauen, Lesben, inter-, nicht-binäre-, transgender- und agender-Personen) zu fördern und zu stärken. Wir glauben, dass gegenseitige Bildung und tiefgehende Vernetzung die Grundpfeiler der Solidarität sind. Deshalb möchten wir euch in den kommenden Veranstaltungen die Möglichkeit geben, voneinander zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu wachsen. Seid dabei und lasst uns zusammen Solidarität in Aktion erleben!

Termine:

05. März 19:00 – 21:00 Lesung

„Klassismus überwinden. Wege in eine sozial gerechte Gesellschaft.“ mit Autor*in Francis Seeck

13. März 17:00 – 19:30 Vortrag und Gespräch „Finanzbildung für Frauen“ mit Female Finance Forum Gründerin Claudia Müller

20. März 17:00 – 19:00 Handy- und Computercrashkurs mit Junia

27. März 17:00 – 20:00 Markt der Möglichkeiten – Lokale solidarische Projekte stellen sich vor

Es gibt die Möglichkeit unseren aktuellen Flyer digital per E-Mail gesendet zu bekommen!

Um in den Verteiler aufgenommen zu werden, bitte eine kurze Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de schreiben.

Außerdem findet ihr alle aktuellen Veranstaltungen auch auf unserer Instagramseite ([brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))



Anmeldung unter:

- per Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de,
- per DM auf Instagram ([brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))
- oder telefonisch unter 0361 5656510