

Beratung Begleitung Schutzräume Kommunikation Bildung

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

**Unsere Unterstützung
basiert auf der
Grundlage der Hilfe zur
Selbsthilfe.**

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

**Spenden sind gern gesehen:
Brennessel e.V.
IBAN:
DE34 8206 4228 0000 1827 37
BIC: ERF BD E8EXXX
Erfurter Bank e.G.**

Vorschau

September

Mi. 12.09. 16:00 Uhr
**„Das Erbe der Mütter“ ein Work-
shop mit Claudia Haarmann für jede
Frau, jede Tochter, jede Mutter**

Die Mutter war unsere erste Beziehung und die Verbindung mit ihr prägt uns fürs Leben - vor allem beeinflusst sie unser späteres Beziehungsleben. Wie sich Beziehung anfühlt, haben wir vor allem mit ihr erlernt und erfahren. Ein Grund warum wir zu Wiederholungen im Beziehungsalltag neigen. Wie sehr die Biografie der Mutter unsere Beziehungen beeinflusst, zeigen neue Erkenntnisse sowohl aus der Bindungsforschung und Neurobiologie als auch der Traumaforschung. Sie beschreiben, wie schwierige Verhaltensweisen über Generationen weitergegeben werden.

Die Autorin der Bücher „Mütter sind auch Menschen“ und „Kontaktabbruch“ wird ihre Thesen vorstellen und lädt gleichzeitig zu einem Austausch über die eigenen Erfahrungen ein, einem Thema das den Grund unserer Gefühle betrifft.

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Thüringen und der Alternative 54

Yoga

Start am 04.09.2018 17:00 Uhr

Montagsmalerinnen

Während der Ferienzeit jeden Montag schon 15:00 Uhr.

Ständiges

- | | |
|------------------|---|
| Mo. 15:00 | Montagsmalerinnen |
| Di. 10:00 | Sprachkurs Deutsch
(Anfängerinnen) |
| 12:00 | Rückengymnastik |
| 16:00 | Tea for you -
Englische
Konversation |
| 17:00 | Lesbenberatung |
| 19:00 | Yo-Pi |
| Mi. 14:30 | Internationales Cafe
für Frauen aller
Nationen |
| Do. 09:00 | Sprachkurs Deutsch
(Anfängerinnen) |
| 16:00 | Qigong |
| 19:00 | Qigong 8 Brokate |

Während der Ferien pausieren die Bewegungskurse und der Englischkurs.

Weitere Veranstaltungen und Angebote findet ihr auf der Postkarte für das zweite Halbjahr 2018 sowie auf unserer Internetseite:
www.frauenzentrum-brennessel.de.

**Unsere Angebote sind
kostenfrei**

**Für Kinderbetreuung während
der Sprachkurse und auf
Anfrage ist gesorgt.**



Brennessel e.V.
Zentrum gegen Gewalt an Frauen
Regierungsstraße 28, 99084 Erfurt

Kontakt:
Tel.: 0361-5656510/ Fax: 0361-5656511
Mail: brennessel.erfurt@t-online.de

www.frauenzentrum-brennessel.de
www.facebook.com/
frauenzentrum.brennessel

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do 09:00 - 18:00 Uhr
Mi 09:00 - 20:00 Uhr / Fr. 09:00 - 16:00 Uhr

Täglich Sommercafé ab 10:00 Uhr
Jede kann kommen, Kaffee, Wasser oder Tee trinken, Kuchen oder Kekse essen, allein oder mit Kindern, mit Problem oder ohne. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Jeden Mittwoch ab 14:30 Uhr Internationales Cafe – offener Treff für Frauen aller Nationen
Es gibt die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee zu unterhalten, auszutauschen und kreativen oder sportlichen Aktivitäten nachzugehen.

Mi. 04.07. 17:00 Uhr Sommerliche Leselust
Frauen stellen ihre Lieblingsbücher vor.
Sabine liest „**bestenfalls alles“ von Tania Witte.**
Tekgül Carragher könnte glücklich sein: Sie vereint spannende drei Kulturen in einem einnehmenden Körper und einem wachen Geist. Als sie nach vielen Bewerbungen endlich die Zusage der Berliner Kunsthochschule in den Händen hält, hängt sie ihren Modeljob an den Nagel, isst eine Pizza und beschließt, ihr Leben zu ändern. Dummerweise hat ihr Leben seinen eigenen Kopf.

Mi. 11.07. 17:00 Uhr Sommerliche Leselust
Frauen stellen ihre Lieblingsbücher vor.
Brigitte liest „**Die Kunst, Champagner zu trinken“ von**

Amélie Nothomb.
Zwei Schriftstellerinnen, eine Leidenschaft: Amélie und Pétronille suchen den Rausch – in der Literatur und im Champagner. In Paris besuchen sie eine Degustation im Ritz, sie feiern in London und in den Alpen. Doch es gibt Dämonen, die sich auch im besten Schaumwein nicht ertränken lassen. Ein spritziger Roman über die Trunkenheit – und eine Ode an die Freundschaft.

Fr. 13.07. 14:00 Uhr Nähen – voneinander lernen und miteinander gestalten
Einmal im Monat setzen wir uns an die Nähmaschine, schneiden Stoffe und sprechen über Schnittmuster. Jede die Lust hat das Schneiden zu lernen, ist herzlich eingeladen.

Mi. 18.07. 17:00 Uhr Sommerliche Leselust
Frauen stellen ihre Lieblingsbücher vor.
Uta liest „**Machandel“ von Regina Scheer.**

Ein großer Familien- und Generationenroman über die DDR und wie sie unterging. Er spannt den Bogen von den 30er Jahren über den Zweiten Weltkrieg bis zum Fall der Mauer und in die Gegenwart. Erzählt von den Anfängen der DDR, als die von Faschismus und Stalinismus geschwächten linken Kräfte hier das bessere Deutschland schaffen

wollten, von Erstarrung und Enttäuschung, von dem hoffnungsvollen Aufbruch Ende der 80er Jahre und von zerplatzten Lebensträumen.

Mi. 25.07. 17:00 Uhr Sommerliche Leselust
Frauen stellen ihre Lieblingsbücher vor.

Eva liest „**Kristin Lavranstochter“ von Sigrid Undset.**
Die Schilderungen des Lebens der Kristin Lavranstochter im Norwegen des 13. und 14. Jahrhunderts zeugen neben den beeindruckenden Natur- und Landschaftsbeschreibungen von ihrer Kenntnis des Mittelalters in seinen politischen, sozialen und religiösen Gegebenheiten. Die Figur der Gutsbesitzerstochter Kristin, die als Ehefrau eines Ritters einen Gutsbesitz führt, zeichnet Undset als modern anmutende, tatkräftige und entsagungsvolle Heldin.

August

Jeden Dienstag 12:00 Uhr Rückengymnastik
Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Beschwerden. Rückengymnastik ist der beste Weg, um einen dauerhaft gesunden Rücken zu behalten und Beschwerden entgegenzuwirken.

Mi. 01.08. und 08.08. 17:00 Uhr Sommerliche Leselust
Frauen stellen ihre Lieblingsbücher vor.

Fr. 10.08. 14:00 Uhr Nähen – voneinander lernen und miteinander gestalten
Einmal im Monat setzen wir uns an die Nähmaschine, schneiden Stoffe und sprechen über Schnittmuster. Jede die Lust hat das Schneiden zu lernen, ist herzlich eingeladen.

Do. 23.08. 19:00 Uhr Konsensprinzip: Kein Sex ohne Kommunikation im Veto
Was ist (sexueller) Konsens, wie stelle ich ihn her, wie gehe ich mit erlernten Verhalten oder Unterschiedlichkeiten um? Wie können wir die sex-positive Kultur positiv verbreiten? Das alles erarbeiten wir in einem Workshop mit Dr. Laura Méritt.
Eine Veranstaltung zum des CSD Erfurt. Weitere auf <https://csderfurt.blogspot.com>

Fr. 24.08. 14:00 Uhr Selbstbehauptung
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.

Sa. 25.08. 12:00 Uhr CSD-Parade Start am Bahnhof
14:00 Uhr CSD Straßenfest vor dem Anger 1
Besucht uns an unserem Infostand und genießt das musikalische Liveprogramm!