

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

November

Do. 01.11. 18:00 Uhr
Hochsensibilität
Vortrag mit **Juliane Fuchs**
Hochsensibel: Ein neues Schlagwort,
das in aller Munde ist? An diesem
Abend setzen wir uns mit dem
Thema Hochsensibilität auseinander.
Was besagen die bisherigen
Forschungen auf dem Gebiet? Wie
lebt es sich mit Hochsensibilität und
welche Besonderheiten bringt das im
Alltag mit sich? Sie sind herzlich
eingeladen im Anschluss darüber zu
diskutieren sowie eigene
Erfahrungen einzubringen.

Sa./So.17./18.11. 11:00 Uhr
wendo-Wochenendkurs
mit Trainerin **Beatrice Osdrowski**
Im wendo-Kurs werden
unterschiedliche Formen von Gewalt
in unserer Gesellschaft und im
Geschlechterverhältnis thematisiert
und den Teilnehmerinnen zugleich
Wege aufgezeigt, dieser Gewalt aktiv
und selbstbewusst zu begegnen.
Dabei werden die verschiedenen
Möglichkeiten der Gegenwehr
praktisch erprobt.
Wir bitten um Anmeldung.

Ständiges

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

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

**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.

**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.

**Di. 02.10. 17:00 Uhr
Stabilisierungsgruppe
Angebot für Frauen mit
traumatisierenden Erlebnissen**

**Jeden Mittwoch ab 16:00 Uhr
Tea for you – Englische
Konversation**

Come to our english conversation course and see – es ist gar nicht so schwer – to talk in english. And it is a lot of fun!

**Fr. 05.10. 14:00 Uhr
Selbstbehauptung**

Mit einem „Nein“ fängt es an, doch wie geht es weiter? 111 Techniken der Selbstverteidigung, kombiniert

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

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

**Mi. 10.10. 17:00 Uhr
Lust auf Kunst
mit Künstlerin Annette Andiel**

Mandalas drücken nicht nur Ordnung aus, sondern sie bewirken auch eine. Mandala-Malen heißt, in sich hinein horchen, die innere Stimme finden und nicht stehen bleiben, sondern sich auf den Weg machen. In diesem Sinne ist das Herstellen eines Mandala ein heilender Prozess.

**Fr. 12.10. 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. 17.10. 18:00 Uhr
Alleinerziehende und Stigma –
woher kommt das?**

Gespräch mit Dr. Christine Finke
„Alleinerziehenden sind Anfang des 21. Jahrhunderts eine historische Massenbewegung,

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

stellen wir doch traditionelle Familienmodelle und Rollenbilder auf den Kopf. Und doch sind wir immer noch keine rundum anerkannte Familienform, wie man an der steuerlichen Benachteiligung und der Stigmatisierung merkt.“ Dr. Christine Finke ist Buchautorin, Bloggerin, allerziehend mit drei Kindern, Feministin und Stadträtin.
In Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Thüringen

**Do. 18.10. 16:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet:**

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

**Mo. 22.10. 18:00 Uhr
Thema am Montag:
Kräuterweisheiten
Inis Anderson** begleitet uns mit Heilkräutern durchs Jahr 2018 und erklärt wann welche Kräuter zu finden sind und wie wir sie für unsere Gesundheit oder in der Küche einsetzen können.

Diesmal setzen wir eine Tinktur aus den Wurzeln der Grossen Klette an.

**Mi. 24.10. 18:00 Uhr
Filmdiskussion:
Three Billboards
Outside Ebbing Missouri!**
Mildred lässt eines Tages an der

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

Straße zu ihrem Heimatort drei Werbetafeln mit provokanten Sprüchen aufstellen, die die Arbeit der örtlichen Polizei angreift. Die hat weder einen Verdächtigen, oder andere Spuren zur Vergewaltigung und der anschließenden Tötung von Mildreds Tochter entdeckt. Klar, dass die Situation sich zwischen Mildred und der Polizei hochschauelt und dann eskaliert als sich Officer Dixon, ein unreifes und gewalttätiges Muttersöhnchen, noch einmischen muss.

**Do. 25.10. 19:00 Uhr
FeministTisch mit Inis**

Wir nehmen uns die Zeit, zusammen feministische Bewegungen zu reflektieren, eine gemeinsame Sprache zu finden, uns über eigene Erfahrungen mit Antifeminismus auszutauschen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Wir lernen von und miteinander, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sa. 27.10. 09:00 Uhr
Frauen unterwegs**

Einmal im Monat treffen sich Frauen mit oder ohne Wanderstock und Rucksack, um Thüringen zu erkunden. Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen.