

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 Mai

Mi. 06.05. 18:00
Workshop Nachhaltige Menstruationshygiene
Viele Frauen* beschäftigt das Thema Menstruation mindestens einmal im Monat. Die meisten verwenden während ihrer Menstruation Tampons und Binden - die allerdings viel Müll produzieren und manchmal auch gar nicht so bequem sind. Welche nachhaltigeren und vielleicht auch angenehmeren Möglichkeiten gibt es also? Im Workshop werden z.B. die Menstruationstasse und saugfähige Slips als bequeme und wiederverwendbare Alternativen vorgestellt. Wir können gemeinsam über Menstruation und alles drumherum ins Gespräch kommen, Fragen stellen und neue Möglichkeiten kennenlernen.

Mi. 27.05. 18:00 Uhr
Opferentschädigungsgesetz Vortrag und Gespräch mit Susette Jörk, Fachanwältin für Sozialrecht und Redakteurin der feministischen Rechtszeitschrift „STREIT“

Ständiges

Mo.	16:00	Selbsthilfegruppe Fair-rückte Schatulle
	16:30	Montagsmalerinnen
Di.	09:00	Sprachkurs Deutsch (Anfängerinnen)
	12:00	Rückengymnastik
	17:00	Lesbenberatung
	17:00	Hatha Yoga
	19:00	Yoga-Pilates
Mi.	14:30	Internationales Cafe für Frauen aller Nationen
	16:00	Fitnessstanz mit Nayara
Do.	09:00	Sprachkurs Deutsch (Anfängerinnen)
	14:30	Tea for you - Englische Konversation
	16:00	Qigong
	17:30	Qigong

Unsere Angebote sind kostenfrei

Für Kinderbetreuung während der Sprachkurse und auf



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

Kontakt:
Tel.: 0361-5656510
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

Do. 02.04. 18:30 Uhr
**Warum feministische
Traumaaarbeit in
Thüringer Frauenzentren
notwendig ist**

**Vortrag und Gespräch mit
Prof. Dr. Ariane Brenssell**

Ort: Kleine Synagoge, An der
Stadtmünze 4/5
Ariane Brenssell hat die
Besonderheiten einer
feministischen, kontextualisierten
Traumaaarbeit für die Bearbeitung
von Gewaltfolgen untersucht. Die
Ergebnisse dieser Forschung und
die Istanbul Konvention werden
Kernstück ihres Vortrages sein.
**Die Veranstaltung ist eine Kooperation
der LAG Frauenzentren
Thüringen, der
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt
Erfurt und der Landeszentrale für
politische Bildung Thüringen.**

Mo. 06.04. 18:00 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.

Mo. 06.04. 16:00 Uhr
**Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet:** Offene Fragestunde -
alles, was Sie wissen wollen rund
um das Sozial- und Familienrecht.

Di. 07.04. 19:00 Uhr
**START des neuen Yoga-Pilates
Kurses**

Yo–Pi ist die Kombination aus Yoga
und Pilates verbindet die positiven
Wirkungen beider Übungsarten.
Pilates stärkt insbesondere die
Bauch und Rückenmuskulatur und
wirkt somit Rückenproblemen
entgegen. Die Atem- und leichten
Meditationsübung aus dem Yoga
harmonisieren Körper und Geist und
sorgen für eine tiefe Entspannung
am Ende jeder Stunde.

Mi. 08.04. 18:00 Uhr
**Filmdiskussion „Der Gott des
Gemetzels“**

New York: Ein Elfjähriger gerät in
einen Streit mit mehreren
gleichaltrigen Mitschülern und
schlägt einem der anderen Jungen
mit einem Stock ins Gesicht. Kurze
Zeit später treffen sich die Eltern
des Verletzten mit den Eltern des
Schlägers. Schnell erhitzen sich die
Gemüter immer weiter, es kommt zu
einer vehementen
Auseinandersetzung, in der es bald
um ganz andere Dinge geht. Dabei
werden munter die Fronten
gewechselt und als auch noch
Alkohol ins Spiel kommt, eskaliert
die Situation völlig...

**Mi. 15.04. 17:30 Uhr Erzählcafe
mit den Omas gegen Rechts**
Im Erzählcafe erzählen Omas
gegen Rechts ihre

Lebensgeschichten und wie sie zu
dem Punkt gekommen sind an dem
sie jetzt stehen. Wir freuen uns sehr,
Einblicke in bewegte Biographien von
politischen Frauen erhalten zu dürfen
und dann gemeinsam bei Tee und
Gebäck ins Gespräch zu kommen! Im
April teilt Johanna Ringeis ihre
Erfahrungen mit uns.

Fr. 17.04. 16:00 Uhr
**Jubiläumsveranstaltung 30 Jahre
Brennessel**

Ort: Johannes-Lang-Haus,
Allerheiligenstraße 9

Wir feiern

30 Jahre gegen Gewalt an Frauen*
30 Jahre Engagement gegen
Sexismus
30 Jahre Frauen*solidarität und
Bildung
30 Jahre Kampf für
Selbstbestimmung
30 Jahre für den Feminismus
Es erwartet Euch/Sie eine
Ausstellungseröffnung, ein
Buffet, das Theaterstück
„Damenwahl“ und **Musik, Tanz** und
gemütliches Beisammensein

Sa. 18.04. 12:00 Uhr

So. 19.04. 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.

Mo. 27.04. 16:00 Uhr
**Nähen – voneinander lernen und
miteinander gestalten**

Einmal im Monat setzen wir uns an
die Nähmaschine, schneiden Stoffe
und sprechen über Schnittmuster.

Mi. 29.04. 18:00 Uhr
**Dagmar Enkelmann liest
„Emanzipiert und stark: Frauen
aus der DDR“**

In Text und starken Bildern zeigt das
Buch 'Emanzipiert und stark Frauen
aus der DDR' historische und
juristische Voraussetzungen, skizziert
das Leben, den Alltag, die
gesellschaftspolitischen
Entwicklungen in vierzig Jahren DDR,
blickt auf das Frauenbild in Kunst,
Literatur und Film und bezieht die
Lebenserfahrungen engagierter
Frauen und statistisches Material ein.
**Eine Kooperationsveranstaltung mit
der Rosa-Luxemburg-Stiftung
Thüringen**