

# 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

Di. 03.11. 19:00 Uhr  
**Start neuer Yoga-Pilates-Kurs**  
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.  
**Wir bitten um Anmeldungen.**

### Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Mi. 25.11. 17:00Uhr  
**Fischmarkt Erfurt**  
*Ein Licht für jede Frau\**  
**Kerzenaktion auf dem Fischmarkt**  
Am 25. November, dem  
Internationalen Tag gegen Gewalt  
an Frauen\*, gedenken wir alle der  
Frauen\*, die von ihrem (Ex-)Partner  
verletzt, gedemütigt, sogar getötet  
wurden. Jedes Licht brennt  
symbolisch für Ihre Nachbar\*in,  
Freund\*in, Kolleg\*in, Mutter oder  
Tochter...die hier in Erfurt von  
Gewalt betroffen ist.

## Ständiges

- Mo. 16:30 Montagsmalerinnen  
und Treffen der SHG  
Fair-rückte Schatulle
- Di. 09:00 Sprachkurs Deutsch  
(Anfängerinnen)  
12:00 Rückengymnastik  
15:00 SHG  
Mutter(Sc)H(m)erz
- 17:00 Lesbenberatung  
17:00 Hatha-Yoga  
19:00 Yoga-Pilates
- Mi. 14:30 Internationales Café  
für Frauen aller  
Nationen
- Do. 09:00 Sprachkurs Deutsch  
(Anfängerinnen)  
16:00 Tea for you -  
Englische  
Konversation

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  
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

**Wir freuen uns sehr, dass wir euch aktuell in die Brennessel einladen können.**

- Aufgrund der Situation mit Covid-19
- finden alle Veranstaltungen im großen Raum mit einer begrenzten Teilnehmer\*innenzahl statt
  - nutzen wir teilweise neue Formate, aufregend
  - müssen wir zur Rückverfolgung personenbezogene Daten erheben

**Wir bitten immer um Anmeldung / Absprache mit den Trainer\*innen**

**Mo. 05.10. 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.

**Di. 13.10. 18:00 Uhr  
Film: Uferfrauen -Lesbisch L(i)eben in der DDR-**

Zusammen mit QueerWeg zeigen wir den Dokumentarfilm „Uferfrauen“, in dem lesbische Frauen zu Wort kommen, die in DDR lebten und nicht nur Konflikte in ihren Familien, sondern auch mit der SED und Stasi aushalten mussten.

Die Regisseurin Barbara Wallbraun begleitet unseren Abend und steht nach dem Film für eine Diskussion zur Verfügung.

Der Ort der Veranstaltungen wird noch bekannt gegeben.

**Wir bitten um Anmeldung.**

**Mi. 07.10. 17:00 Uhr  
Ehrenamtstreffen**

Liebe Frauen\*, die Ihr Euch in der Brennessel engagieren wollt – wir brauchen euch! Ohne Eure Unterstützung sind die vielfältigen Angebote, ob politisch oder kulturell nicht möglich. Hier gibt es Raum zum Austausch mit uns und untereinander. Die Treffen bieten die Möglichkeit, in die Arbeit des Frauenzentrum reinzuschneppern, einander kennenzulernen, Ideen zu schmieden und über Herausforderungen zu sprechen. Wir freuen uns auf Euch!

**Do. 08.10. 16:00 Uhr  
Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet:**

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

**Mi. 14.10. 17:00 Uhr  
Lust auf Kunst – Mandala malen mit Anette 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.

**Sa. 17.10. - So.18.10.  
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.**

**Mi. 21.10. 18:00 Uhr  
Frauen\*gesundheit mit Kathrin -Endometriose**

Endometriose ist eine schmerzhafte chronische Erkrankung, bei der sich Gewebe der Gebärmutter Schleimhaut an benachbarten Organen ansiedelt. Im Vortrag geht es um aktuelle Forschung und ein ganzheitliches Verständnis zu dieser komplexen Erkrankung. Komplementärmedizinische Ansätze aus Frauengesundheitsperspektive werden vorgestellt und zum Erfahrungsaustausch eingeladen.

**Do. 22.10. 18:00 Uhr  
Tischgespräch mit Sonja**

Wir nehmen uns die Zeit, gemeinsam über aktuelle soziale und politische Themen zu sprechen und die unterschiedlichen Perspektiven verschiedenster Frauen\* zu nutzen, um eigene Handlungen und Haltungen zu entwickeln.

Welche Veränderungen wünschen wir uns und wie können wir sie vor Ort anstoßen? Wir lernen von und miteinander, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sa. 24.10. 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. **Wir bitten um telefonische Absprache mit uns.**

**Fr. 30.10. 16:00 Uhr  
ABSAGE  
Jubiläumsveranstaltung 30 Jahre Brennessel**

Wir haben uns schweren Herzens dazu entschieden, die Feier für dieses Jahr aufgrund der Covid-19 Situation komplett abzusagen und in 2021 zu verschieben.

Wir hoffen, dass wir dafür 2021 umso schöner alle zusammen feiern können!