

**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**  
 **www.frauenzentrum-  
brennessel.de**

**Öffnungszeiten**

**Mo.- Do.:  
09:00 bis 18:00 Uhr  
Fr.:  
09:00 bis 16:00 Uhr**

**Wir freuen uns über  
Spenden:  
Brennessel e.V.**

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

Aufgrund der Covid-19 Situation bitten wir euch um die Einhaltung der tagesaktuellen Hygieneregeln in den Räumen der Brennessel und ein rücksichtsvolles Miteinander.

**Wöchentliches  
Angebot**

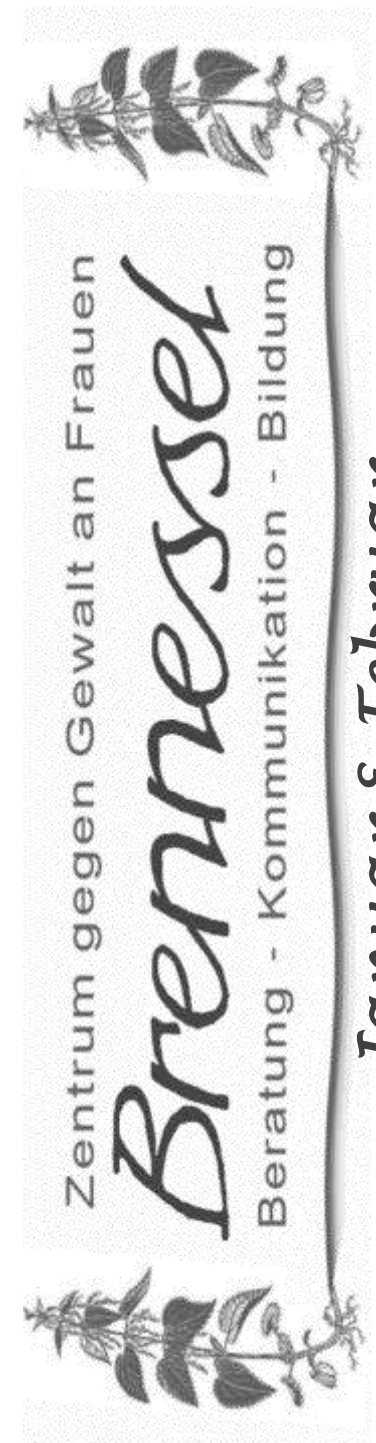
**Montag**  
16:00 Uhr Treffen der SHG  
Fair-rückte Schatulle  
16:30 Uhr Montagsmalerinnen –  
offener Treff für Kreative

**Dienstag**  
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für  
Anfängerinnen  
12:00 Uhr Rückengymnastik  
17:00 Uhr Lesbenberatung (mit  
Anmeldung)

**Mittwoch**  
14:30 Uhr Sprachcafé

**Donnerstag**  
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für  
Anfängerinnen  
17:00 Uhr Qigong (mit Anmeldung)  
18:30 Uhr Feministischer Lesekreis  
(alle zwei Wochen)

**Freitag**  
10:00 Uhr Sprechstunde für  
alltägliche Fragen  
(mit Anmeldung)  
13:00 Uhr Traumasensitives Yoga  
(mit Anmeldung)  
14:15 Uhr Hatha Yoga  
(mit Anmeldung)



Die  
Brennesseln  
wünschen  
Euch allen  
einen  
schönen  
Start ins  
Neue Jahr!  
Passt gut  
auf euch  
auf!

## Monatliche Veranstaltungen

Mo. 16.01. 18:00 Uhr

Mo. 06.02. 18:00 Uhr

### **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.

Do. 05.01. 19:00 Uhr

alle zwei Wochen, donnerstags (19.01., 02.02. usw.)

### **Feministischer Lesekreis**

Wir sind ein selbstorganisierter feministischer FLINTA\*

(FrauenLesbenInterNicht-BinäreTransAgender\*) Lesekreis. Wir treffen uns, um über feministische Literatur zu diskutieren. Welches Buch wir lesen, wird regelmäßig in der Gruppe abgestimmt - als nächstes beginnen wir das Buch "Die Erschöpfung der Frauen" von Franziska Schutzbach.

Do. 19.01. 15:00 Uhr

Do. 16.02. 15:00 Uhr

### **Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet**

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

Di. 25.01. 19:00 Uhr

Mi. 15.02. 19:00 Uhr

### **Lust auf Kunst – Mandala**

Mandalas drücken nicht nur Ordnung aus, sondern sie bewirken auch eine. Mandala-Malen heißt, in sich hineinhorchen und nicht stehen bleiben, sondern sich auf den Weg machen.

## Besondere Veranstaltungen

Mi. 25. 01. 16:00 Uhr

### **Gespräch Vielfalt in Kinderbüchern mit Fanny Kulisch und Mirjam Elomda von knoten.punkte**

Bücher sind ein wichtiger Bestandteil vieler Kindheiten. Allerdings sind auch Kinderbücher nicht frei von den weniger schönen Seiten der Gesellschaft, wie z.B. Diskriminierungsformen. Wir lernen unterschiedliche Bücher kennen, die vielfältige Bilder vermitteln und kommen in den Austausch. Gemeinsam wollen wir einen bewussteren Umgang mit Kinderbüchern finden ohne uns den Spaß an den Geschichten zu nehmen.

Mi. 18. 01. & 01.02. 17:00 Uhr

### **Workshop - Schreiben als selbstermächtigende Ressource 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. Schreiben kann helfen, anstrengende Situationen aus dem Kopf zu kriegen, es kann entspannen, es kann motivieren, bestärken und selbstermächtigen. In diesem Workshop steht im Vordergrund, wie wir Schreiben nutzen können, um mit herausfordernden Zeiten umzugehen. In einem safer space wollen wir gemeinsam Techniken und Methoden ausprobieren, um ins Schreiben zu kommen.

Der Workshop findet in zwei Teile gegliedert statt, die sich aufeinander beziehen. Es ist möglich nur an einem der beiden Termine teilzunehmen.

Dauer: ca. 3h

Di. 14.02. 16:00 Uhr in Jena auf dem Marktplatz

### **One Billion Rising – eine Milliarde erhebt sich gegen Gewalt an Frauen**

Tanzt mit uns, Streikt mit uns, Demonstriert mit uns!

An diesem weltweiten Aktionstag gegen Gewalt an Frauen, wollen wir uns gemeinsam zum Tanzen erheben und zusammenkommen. Lasst uns zeigen, wie viele wir sind, die Gewalt gegen Frauen und Mädchen nicht länger dulden.

Wir tanzen zusammen zum Lied „Break the Chain“, das ihr z.B. hier finden könnt:

<http://www.onebillionrising.de/musik-seite/>

Meldet euch bei uns an, wenn ihr mit uns gemeinsam aus Erfurt anreisen wollt!



**1 BILLION RISING 2023**  
**RISE FOR FREEDOM**

Wir bitten um Anmeldung für alle Veranstaltungen an [programm@frauenzentrum-brennessel.de](mailto:programm@frauenzentrum-brennessel.de) oder unter 0361 5656510.