

**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](mailto:info@frauenzentrum-brennessel.de)



[programm@frauenzentrum-brennessel.de](mailto:programm@frauenzentrum-brennessel.de)

[beratung@frauenzentrum-brennessel.de](mailto:beratung@frauenzentrum-brennessel.de)



[www.frauenzentrum-brennessel.de](http://www.frauenzentrum-brennessel.de)

Instagram: [brennessel\\_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt)

**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**

**Wöchentliches  
Angebot**

**Montag**

15:00 Uhr

Tea for you – Englische  
Konversation

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

11:30 Uhr

Rückengymnastik  
Handarbeitskurs (alle 2  
Wochen in den geraden  
Kalenderwochen)

16:00 Uhr

17:00 Uhr

Lesbenberatung (mit  
Anmeldung)

18:30 Uhr

Sprachkurs Deutsch für  
Anfängerinnen  
(alle 2 Wochen in den  
ungeraden  
Kalenderwochen)

**Mittwoch**

14:30 Uhr

Sprachcafé

**Donnerstag**

09:00 Uhr

Sprachkurs Deutsch für  
Anfängerinnen  
Qigong (mit Anmeldung)

17:00 Uhr

**Freitag**

10:00 Uhr

Sprechstunde für  
alltägliche Fragen  
(mit Anmeldung)

13:00 Uhr

Traumasensitives Yoga  
(mit Anmeldung)

14:15 Uhr

Hatha Yoga  
(mit Anmeldung)



Zentrum gegen Gewalt an Frauen

**Brennessel**

Beratung - Kommunikation - Bildung

*Julii, August & September*

Programm 2023



### 03. Juli 17:00

#### **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.

### 05. Juli 17:00-19:00

#### **Informations- und Austauschabend zum Thema trans\* Identitäten**

Das geplante

Selbstbestimmungsgesetz, welches trans\* Personen die Personenstandsänderung bei den Behörden erleichtern soll, sorgte (auch in feministischen Kreisen) bereits für Diskussionen. Häufig sind diese geprägt von Halbwissen und werden ohne Einbezug derer geführt, die das Gesetz direkt betrifft. Dem wollen wir entgegenwirken. Vanessa und Luna aus dem Queeren Zentrum Erfurt besuchen uns in der Brennessel und tauschen sich in gemütlicher Atmosphäre mit uns aus. Die beiden Expertinnen werden versuchen alle Fragezeichen, die in unseren Köpfen umherschweben, zu beseitigen.

#### **Ab dem 11.07. zweiwöchentlich (in den geraden Kalenderwochen)**

#### **16:00**

#### **Handarbeitskurs**

Selber machen, statt kaufen.  
Reparieren, statt wegschmeißen.  
Kreativ werden und Nachhaltigkeit leben – mit diesen Gedanken ist in der Brennessel ein neuer Handarbeitskurs gestartet. Du hast Lust Nähen, Stricken und Häkeln zu lernen? Dann bist du in diesem Handarbeitskurs richtig. Wir haben einiges an Material und Nähmaschinen vor Ort, du bist aber auch herzlich eingeladen (neben deinen Ideen) Material mitzubringen.

### 18. Juli 18:30

#### **Schnupperstunde eines neuen Yoga-Kurses mit Regina**

In der Brennessel startet ein ganz neuer Yoga-Kurs! Am 18.07. um 18:30 findet eine erste Schnupperstunde statt. Hierbei könnt ihr euch als Kurs finden und eure Wünsche an die erfahrene Yoga Lehrerin Regina weitergeben. Geplant ist ein wöchentlicher, etwa anderthalbstündiger Kurs dienstags um 18:30.

#### **Wöchentlich ab dem 05. September 17:00**

#### **Hatha-Yoga mit Simone**

Ab September beginnt auch wieder das bewährte Hatha-Yoga mit Simone. Altbekannte und neue Gesichter sind gerne gesehen.

#### **13. September 18:00-21:00 FLINTA\*-Räume Online WS mit queer\_topia\***

„Für mich ist das ein Wohlfühlraum...“ – Workshop zum Austausch über Grenzen und Utopien von FLINTA\*-Räumen

In diesem Workshop wollen wir uns über FLINTA\*(FrauenLesbenInter\*Nicht-binär\*Trans\*Agender\*)-Räume Gedanken machen/reden.

Dazu wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

Wieso sind uns diese Räume wichtig? Werden wir den eigenen Ansprüchen, Räume zu kreieren, die mit den kritisierten Verhältnissen brechen, gerecht? Wie können wir der Abwehr, die diese Räume hervorrufen, begegnen? Für wen sind diese Räume wie zugänglich? Wie können wir den Zugang für inter\*, nicht-binäre, trans\* und agender Menschen vereinfachen? Und wie können wir FLINTA\*-Räume weiterdenken?

Der Workshop findet in deutscher Lautsprache statt und ist offen für alle Geschlechter.

Veranstaltet von queer\_topia\* (queertopia.de, ig, fb: queer\_topia).

Dauer: 3 Stunden

Format: Nach reiflicher Überlegung und viel ausprobieren wird der Online-Workshop über ZOOM stattfinden. So kann der Online-Workshop auch möglichst dynamisch gestaltet werden.

Anmeldung: Die Anmeldung ist erforderlich. Es gibt insgesamt 16 Plätze. Bitte melde dich dazu per Email an unter: [programm@frauenzentrum-brennessel.de](mailto:programm@frauenzentrum-brennessel.de). Dort erhältst du dann weitere Informationen zum Online-Workshop.

### 27. September 18:00

#### **Filmdiskussion: Frauen bildet Banden - eine Spurensuche zur Geschichte der Roten Zora**

Wir zeigen den Film „Frauen bildet Banden – eine Spurensuche zur Geschichte der Roten Zora“ des FrauenLesbenFilmCollectif LasOtras und wollen anschließend mit euch und einer Regisseurin des Films über das Gesehene ins Gespräch kommen.

Die "Rote Zora" war in den 1970er und 1980er Jahren eine militante Frauengruppe in der BRD, die sich im Untergrund organisierte. Entstanden ist die feministische Gruppe aus dem Kontext der Revolutionären Zellen. Ihre Aktivitäten richteten sich u.a. gegen die alltägliche Gewalt gegen Frauen, gegen Gen- und Reproduktionstechnologien, Bevölkerungspolitik und internationale Ausbeutungsbedingungen als Ausdruck patriarchaler Herrschaft. Zentral waren die Selbstermächtigung der FrauenLesben und der Bruch mit der zugeschriebenen Friedfertigkeit.

Erzählungen von verschiedenen Zeitzeuginnen, Interviews mit einer

Historikerin und ehemaligen Zoras lassen die Geschichte der "Roten Zora" und der damaligen Frauenbewegung wieder lebendig werden. Historische Aufnahmen der Frauen- und Student\*innenbewegung in der BRD bringen Erinnerungen an die damaligen Kämpfe zurück. FrauenLesben aus anderen Ländern berichten über ihre Begegnung mit dieser Politik heute.

Der Film zeigt, dass viele Themen der Roten Zora hoch aktuell sind und bietet viel spannenden Diskussionsstoff zum heutigen Umgang mit dieser Geschichte.

#### **Jeden 1. Mittwoch im Monat 17 Uhr „Lesben über 40“-Stammtisch**

#### **03. August 16:00 Frauen fragen-Rechtsanwältin antwortet**

#### **Wir bitten um Anmeldung für alle Veranstaltungen**

- per Mail an [programm@frauenzentrum-brennessel.de](mailto:programm@frauenzentrum-brennessel.de),
- per DM auf Instagram ([brennessel\\_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))
- oder telefonisch unter 0361 5656510.

#### **Es gibt die Möglichkeit unseren aktuellen Flyer digital per E-Mail gesendet zu bekommen!**

**Um in den Verteiler aufgenommen zu werden, bitte eine kurze Mail an [programm@frauenzentrum-brennessel.de](mailto:programm@frauenzentrum-brennessel.de) schreiben.**

**Außerdem findet ihr alle aktuellen Veranstaltungen auch auf unserer Instagramseite ([brennessel\\_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))**