

**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



programm@frauenzentrum-brennessel.de

beratung@frauenzentrum-brennessel.de



www.frauenzentrum-brennessel.de

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

Öffnungszeiten

Mo.- Do.:
09:00 bis 17:00 Uhr
Fr.:
09:00 bis 14:00 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
17:00 Uhr Lesbenberatung (mit Anmeldung)

Mittwoch

10:00 Uhr Yoga mit Regina (mit Anmeldung)
14:30 Uhr Sprachcafé

Donnerstag

09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für Anfängerinnen
16:30 Uhr Qigong

Freitag

10:00 Uhr Sprechstunde für alltägliche Fragen (mit Anmeldung)
13:00 Uhr Hatha Yoga auf dem Stuhl (mit Anmeldung)
14:15 Uhr Hatha Yoga mit Andrea (mit Anmeldung)



Februar

Programm 2024

AKTIONSTAG

14. Februar 16:00 – 17:30

**Auf dem Marktplatz in
Hildburghausen
One Billion Rising – Eine
Billiarde 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/](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**

19. Februar 18:00
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.

28. Februar 18:00
**Vortrag zum Thema
Wechseljahre**

Alles verändert sich, wenn Eine
sich verändert – Ein Vortrag zum
selbstbestimmten Navigieren
durch die Stürme der
Wechseljahre.
Wie gelingt es den eigenen Kurs
zu halten, wenn die Hormone im
Auf und Ab tanzen, Gewissheiten
in Frage stehen und das Leben
sich neu eintaktet?
Ein Abend mit naturheilkundlichen
und therapeutischen Impulsen für
die Wechselzeit. Mit Kathrin
Schröder – Heilpraktikerin.

29. Februar 16:00
**Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet**

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

**INFO ZUM HATHA YOGA AUF
DEM STUHL (Freitags 13:00)**

Unsere Yoga Lehrerin und
Expertin Andrea bietet eine
Stunde vor der regulären Hatha
Yoga Stunde am Freitag „Hatha
Yoga auf dem Stuhl“ an. Bei
dieser Form des Hatha Yogas ist
ein besonders sensibles und
bedürfnisorientiertes Arbeiten
möglich. Andrea kennt sich damit
aus Yoga für Menschen mit
Trauma Erfahrung feinfühlig
anzuleiten, was sie mit „Hatha
Yoga auf dem Stuhl“ professionell
umsetzt. Anmeldung erforderlich.



**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)**

Ausblick März:

**Im feministischen Monat März
wird in der Brennessel eine
Veranstaltungsreihe mit dem Titel
„Solidarität in Aktion“ stattfinden.
Hierbei erwarten euch am 01.03.
eine Lesung mit Francis Seeck zu
„Solidarisch gegen Klassismus“,
ein Vortrag am 13.03. mit Claudia
Müller, Gründerin des
FemaleFinanceFormus zu
geschlechtsspezifischer
Bekämpfung von Altersarmut, ein
Workshop am 20.03. zum Erlernen
von Handy- und Computer Basics
und am 27.03. die Möglichkeit
lokale solidarische Projekte bei
einem Markt der Möglichkeiten
kennenzulernen. Außerdem gehen
wir natürlich am 8. März
gemeinsam auf die Straße! Wir
freuen uns auf euch!**

Anmeldung unter:

- per Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de,
- per DM auf Instagram (brennessel_erfurt)
- oder telefonisch unter 0361 5656510