

**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

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
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)
17:00 Uhr Hatha Yoga mit Simone

Mittwoch
09:30 Uhr Hatha Yoga mit Regina
(mit Anmeldung)
14:30 Uhr Sprachcafé

Donnerstag
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
15:00 Uhr Tea for you – Englische
Konversation
16:30 Uhr Qigong
18:15 Uhr Hatha Yoga auf dem Stuhl
(ab 01.August)

Freitag
10:00 Uhr Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)

**LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ**



Zentrum gegen Gewalt an Frauen

Brennessel

Beratung - Kommunikation - Bildung

Juli & August

Programm 2024

VERANSTALTUNGEN

Juli & August

3. Juli 17:00 – 20:00

Schreibgruppe mit Lisa Schön vom METAWARE-Kollektiv

Wir schreiben, um unsere Erfahrungen zu teilen, um zu sensibilisieren oder um Dinge sichtbar zu machen – gegenüber uns selbst, unseren Freund*innen oder einer bestimmten Öffentlichkeit. Schreiben kann helfen, anstrengende Situationen aus dem Kopf zu kriegen, es kann entspannen, motivieren, bestärken und selbstermächtigen. Zu jedem Termin bringen wir neue Ideen und Methoden mit – auch gerne nach Ihren/euren Vorschlägen. Dabei geht es weder ums „mehr“ oder „besser“ schreiben. Stattdessen wollen wir einen Raum öffnen, in dem wir gemeinsam oder auch für uns selbst schreiben, was uns gerade bewegt. Wer will, kann regelmäßig mitmachen, nur mal vorbeischauen oder einfach dazukommen, wenn es zeitlich passt. Wir freuen uns auf Sie_euch!

25. Juli 17:00

& 29. August 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

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

(mit Anmeldung)

31. Juli 19:00 – 21:00

Vortrag von Ya-Basta über Zapatistische Frauenbewegung

Zapatistische Frauenbewegung kennenlernen!
Die Gruppe Ya-basta will mit euch auf die feministischen Kämpfe innerhalb der autonomen Zapatista Bewegung in Mexiko schauen. Was bedeutet Frau* und Indigen sein in Mexiko? Wie leisten zapatistische FLINTA* Widerstand? Und was können FLINTA* hier daraus lernen? Wir laden euch ein zum Vortrag mit anschließendem Gespräch zu den Themen: globale Frauenbewegungen, gemeinsam lernen & kämpfen, autonome Organisation, Intersektionalität.

**Jeder 2. Montag (Ungerade KW)
15:00 – 17:00**

Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend

„Wir sind eine Gruppe, die sich gegenseitig auffängt und unterstützt“. Die Selbsthilfegruppe bietet einen Raum für Erfahrungsaustausch und es wird sich gegenseitig Mut gemacht und zugehört. Die Mitglieder lernen gemeinsam mit Krisen umzugehen, knüpfen neue Kontakte, helfen sich gegenseitig und teilen Informationen und Fachkenntnisse miteinander. Wer Interesse hat dazukommen kann sich direkt bei der Gruppe oder in der Brennessel melden.

Nummer der Gruppe: 0155/66371066

**Ab 01. August jeden Donnerstag
18:15 Hatha Yoga auf dem Stuhl**

Unsere Yoga Lehrerin und Expertin Andrea bietet wieder das „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)

**05. August 18:00 bis 20:00 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.

**14. August 17:00 Uhr
Computercrashkurs mit Junia**

Es ist an der Zeit, Technik selbstbewusst entgegenzutreten! Wir wissen, dass Technik noch immer hauptsächlich von Männern dominiert wird und viele Frauen sich dadurch unsicher und abgeschreckt fühlen. Aber es ist höchste Zeit, dieses Muster zu durchbrechen und uns selbst die Macht über unsere Geräte zurückzuerobern! Dieses Mal werden wir uns genauer mit dem Computer auseinandersetzen, bring dazu gern deinen Laptop oder Tablet mit. Es ist egal, ob du bisher technischer Neuling oder bereits mit Grundkenntnissen ausgestattet bist. Wir werden uns in einer entspannten und unterstützenden Umgebung austauschen, Fragen stellen und gemeinsam lernen, wie wir unsere Geräte richtig nutzen, E-Mails schreiben, im Internet surfen, Dokumente gestalten und vieles mehr.

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 schreiben.

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



Anmeldung unter:

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