

**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 **Yoga mit Simone**

**Mittwoch**  
14:45 Uhr **Sprachcafé**

**Donnerstag**  
09:00 Uhr **Sprachkurs Deutsch für  
Anfängerinnen**  
15:00 Uhr **Tea for you – englische  
Konversation**  
16:30 Uhr **Qigong**  
18:00 Uhr **Hatha Yoga sanft mit  
Andrea**

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

**LANDESPROGRAMM  
SOLIDARISCHES  
ZUSAMMENLEBEN  
LSZ**



**04.03. 17:00**

**Der Yoga Kurs mit Simone startet wieder!**

8 Kurseinheiten → Sanftes Yoga, zertifiziert durch die Krankenkasse, Selbstzahler möglich, wir bitten um Anmeldung

**03.03. 18:00 – 20:00**

**Selbstbehauptung für FLINTA\* mit dem pria-Projekt**

Im Rahmen des Programms rund um den 08. März bietet das pria-Projekt Selbstbehauptung für FLINTA\* an. Wir wollen gemeinsam einen Blick darauf werfen wie patriarchale Strukturen uns in unserem Alltag beeinflussen und wie wir ihnen selbstbewusst entgegen treten können. Unsere Wut ist unsere Waffe – gemeinsam werden wir sie kanalisieren und Kraft aus ihr schöpfen.

**08.03. 13:00**

**Start am Domplatz**

**„Wir wollen Alles“ - Demo zum feministischen Kampftag**

Heraus zum 08. März! Wir demonstrieren für ein besseres Leben für Alle – Eine Demonstration des feministischen Kampftagsbündnis.

**10.03. 16:00**

**Wie Margarete ihre Farben wiederfand – Lesung und Gespräch**

Die zauberhafte Geschichte über die Farben des Lebens, über Freunde und den Mut, nicht

aufzugeben. „So ging der Tag zu Ende und Margarete lief im Sonnenuntergang der Nacht entgegen. Sie kam in einen dunklen Wald, suchte sich einen weichen, mit Moos bedeckten Platz und legte sich hin. Es dauerte nicht lang und der Mond und die Sterne erschienen am Himmel. „Oh wie schön!“ dachte sich Margarete und fühlte sich gleich nicht mehr so allein.“

Im Anschluss laden wir ein zum gemeinsamen Kreativsein. Gelesen von der Autorin Britta Rost, Erfurt

**14.03. 17:00 – 20:00**

**Kreatives Schreiben mit Lisa Schön von METAWARE**

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. Es geht nicht 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. Eine Veranstaltung im Rahmen des Programms des feministischen Kampftagsbündnisses.

**27.03. 17:00**

**Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet**

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

**07.04. 18:00 – 20:00**

**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.

**15.04. 19:30 – 21:00**

**In Haus Dacheröden Podiumsgespräch: Feministische Utopien des gemeinsamen Wohnens**

Wie können feministische Perspektiven das gemeinsame Wohnen prägen? Welche Herausforderungen und Wünsche kommen dabei auf? Im Rahmen eines Podiumsgesprächs werfen wir einen Blick auf verschiedene Wohnprojekte, die auf ganz unterschiedliche Weise Feminismus und gemeinschaftliches Wohnen miteinander verbinden.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Jahresreihe „Feministische Utopien“ in Kooperation mit Haus Dacheröden und der Rosa-Luxemburg-Stiftung. Die Veranstaltung ist offen für alle Geschlechter.

**24.04. 17:00**

**Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet**

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

**Alle Veranstaltungen** in der Brennessel verstehen sich als **FLINTA\*-only** Veranstaltungen. **Ausnahmen sind entsprechend gekennzeichnet.**

**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))**

**Anmeldung unter:**

- 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