

**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**



Zentrum gegen Gewalt an Frauen
Brennessel
Beratung - Kommunikation - Bildung



März & April

Programm 2025

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 entgegentreten 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 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