

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
12:30 Uhr Fit und gesund
17:00 Uhr Lesbenberatung (mit
Anmeldung)

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

Freitag

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

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN

LSZ



Ab sofort:

jeden Dienstag 12:30 – 13:00

Fit und gesund – Eine kleine Ernährungsreise mit Ursel

Entdecke die Kraft einer gesunden Ernährung und fühle dich voller Energie und Lebensfreude! Mit Ursel lernst du, wie du dich mit leckeren und nährstoffreichen Mahlzeiten vital und fit hältst. Lass dich von Ursel inspirieren und finde heraus, wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

05.05. 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.

14.05. 17:30 – 19:30

Bewegte Auszeit & Frühlingsgefühle im Beckentanz

Am 14. Mai widmen wir uns dem Thema "Frühlingserwachen" einmal ganz symbolisch im Tanz. In diesem Workshop lernst Du eine kleine Auswahl der sanften und weichen Bewegungen des Beckentanzes kennen (auch orientalischer Tanz genannt). Schritt für Schritt leitet Dich die erfahrene Tanzlehrerin Désirée mit ihrer strukturierten Technik an und bietet Dir gleichzeitig einen sicheren Raum zur Selbsterfahrung. Eine Kombination aus orientalischem Tanz und Achtsamkeit eignet sich perfekt, um liebevoll in Deinem Körper anzukommen. Du fühlst Dich danach fit und geschmeidig, energetisiert und doch geerdet.

Es geht um Dein Erblühen.

Der Kurs ist auch für Frauen ohne Vorerfahrung geeignet.

Nach der ESSENCE OF BELLYDANCE Methode. Mehr zu Désirées Arbeit unter luna-lita.com

15.05. 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

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

02.06. 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.

03.06. 17:00 – 19:00

**Stadtrundgang zur Hexenverfolgung in Erfurt
Startpunkt: Kreuzgasse (Sandmännchen)**

„Schlecht also ist die Frau von Natur aus [...] weil sie sündhafter auftritt als der Mann, wie es aus vielen fleischlichen Unflätereien ersichtlich ist“. Dieses Hirngespinnst einer Frau aus dem Hexenhammer / Malleus maleficarum vom 1486 lag auch den Erfurter Hexenprozessen zu Grunde, auch wenn es nicht in jeder Anklage explizit verwendet wurde. Uns interessiert wie wir aus heutiger feministischer Perspektive auf die Erfurter Hexenprozesse blicken können. Wie lief so ein Prozess hier ab? Wer waren die Beschuldigten und wer denunzierte sie? Was hat die Frühphase des Kapitalismus mit dem Hexenwahn des 16. Jahrhunderts zu tun?

Welche Vorstellungen und Bilder von Hexen sind seitdem im Diskurs unterwegs? Diesen Fragen wollen wir mit Euch auf einem Stadtrundgang nachgehen. Es braucht kein historisches Vorwissen. Bitte lasst Eure Besen zu Hause.

19.06. 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

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

23.06. 19:30 – 21:00

Ort: Haus Dacheröden

Lesung mit den Autorinnen Bahar Oghalai und Maria do Mar Castro Varela: Freund*innenschaft.

Dreiklang einer radikalen Praxis.

Gerechtigkeit ist das Ziel, doch mit wem ist dieses zu erreichen? Es handelt sich dabei keineswegs um eine Randfrage, die neben den angeblich zentralen politischen Diskussionen gestellt wird, sondern um ein explizit politisches Thema, das im Zentrum einer jeden sozialen Bewegung steht. Es lohnt sich, hier über einen anderen Begriff der politischen Praxis nachzudenken: Freund*innenschaft, meist ins Private verdonnert und aus dem politischen Terrain verdammt. Dabei sind Freund*innenschaften genuin politische Beziehungen, deren grundlegende Charakteristika unseren Blick auf die Welt transformieren. In Zeiten multipler Krisen und wachsender globaler Ungleichheiten verfolgt dieser Essay bereits bestehende Theorien zur Freund*innenschaft, um diese anschließend für einen Begriff der Freund*innenschaft als politische Praxis produktiv zu machen.

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.

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:

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