

**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**



**07.07. 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.

**15.07. 17:00 – 19:00**

**Stadtrundgang zur Hexenverfolgung in Erfurt**

**Startpunkt:**

**Kreuzgasse**

**(Sandmännchen)**

*Offen für alle Geschlechter*

„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 Rundgang nachgehen. Es braucht kein historisches Vorwissen. Bitte lasst Eure Besen zu Hause.

**23.07. 17:30 – 19:30**

**Bewegte Auszeit im Beckentanz mit Désirée**

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.

Vorerfahrung ist für diesen Kurs nicht notwendig.

Nach der ESSENCE OF BELLYDANCE Methode.

Mehr zu Désirées Arbeit unter luna-lita.com

**04.08. 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.

**21.08. 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:**

- 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