

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**



Walkmühlstraße 1a
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
Montagsmalerinnen –
offener Treff für Kreative

Dienstag

09:00 Uhr

Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
Rückengymnastik
Lesbenberatung (mit
Anmeldung)

Mittwoch

14:30 Uhr

Sprachcafé

Donnerstag

09:00 Uhr

Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
Qigong
Hatha Yoga sanft mit
Andrea

16:30 Uhr

18:00 Uhr

Freitag

10:00 Uhr

Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ



November & Dezember

Programm 2025

10.11. 19:30 Sisters of Comedy
Im Haus der Sozialen Dienste
Offen für alle Geschlechter
Ein unvergesslich komischer Abend zugunsten der Erfurter Frauenschutzprojekte. Tickets gibt es in der Touristinformation.

12.11. 17:00 – 19:00 "Tanzend zurück zu mir" Beckentanz mit Désirée
Dieser Kurs ist eine Einladung an alle Frauen, mit Hilfe der sanften Bewegungen des Beckentanzes Leichtigkeit zu fühlen, Energie ins Fließen zu bringen und Stress abzubauen. Es erwartet dich eine Mischung aus Achtsamkeitsübungen und Basics des orientalischen Tanzes. Wir fokussieren uns diesmal besonders auf Kreise und Achterfiguren, die uns durch Wiederholung tiefe Entspannung erleben lassen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Komm mit allem, was du bist. Ich freue mich auf Dich!

13.11. 17:00 und 04.12. 17:00 Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet: Sozial- und Familienrecht
Worauf müssen Sie bei einer Scheidung achten? Wie ist das Umgangsrecht bei einer Trennung geregelt? Haben Sie eine juristische Frage zu Ihrer Rente oder anderen Sozialleistungen? Eine Rechtsanwältin beantwortet alle Fragen zum Sozial- und Familienrecht. (mit Anmeldung)

19.11. 17:30 – 20:30 Biokosmetik Workshop mit Kerstin Brückner
Bring deine Haut mit der Kraft der Natur zum Strahlen! Ein Wohlfühlabend für unser Gesicht und unsere Sinne: Wir rühren eine allerfeinste Jojobacrème. Wir verwöhnen uns mit einer Gesichtsmassage sowie einer Reinigung. Ade zu unnötigen Verpackungen und bedenklichen Inhaltsstoffen! Bring nach Belieben dein ätherisches Lieblingsöl, leere Cremedosen, ein kleines Abendessen falls du Hunger bekommst, sowie einen kleinen finanziellen Materialbeitrag mit.

20.11. 17:00 und 11.12. 17:00 Frauen fragen – Rechtsanwältinnen antworten: Arbeits- und Strafrecht
Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz oder Kündigung? Welche Rechte haben Sie als Betroffene von Gewalt? Eine Rechtsanwältin beantwortet zentrale

Fragen des Arbeitsrechts und unterstützt bei der Einordnung von strafrechtlich relevanten Situationen. (mit Anmeldung)

20.11. 17:00 – 20:00 Workshop zu Antifeminismus von Mobit e.V. und PRIA
Offen für alle Geschlechter
Antifeministische Stimmen werden immer lauter und Rechtsextreme nutzen sie gezielt für ihre Ideologie. Mobit e.V. und das Präventionsprojekt PRIA schauen im Workshop mit euch auf die Bedeutung von Antifeminismus, wie er die Lebensrealität von FLINTA* und queeren Menschen beeinflusst – und wie wir dagegenhalten können.

21.11. 11:00 – 18:00 Tag der offenen Tür
Offen für alle Geschlechter
Wir öffnen offiziell unsere Türen in der Walkmühlstraße 1a, um euch unsere neuen Räumlichkeiten mit einem bunten Programm vorzustellen. Es wird eine spannende Poetry Slam Darbietung von Alessandra Karlin geben und AUA 2.0 wird uns musikalisch begleiten. In einem Kreativ-Raum kann den ganzen Tag Kunst zum Motto unserer Jahresreihe „Feministische Utopien“ gestaltet werden, Kathrin Schröder wird einen Workshop anbieten und die Ausstellung „Femizide in Deutschland“ gibt es auch zu sehen. Alle sind herzlich eingeladen unsere neuen Räume zu besichtigen und mit uns gemeinsam den Sprung in das nächste Kapitel der Brennessel zu wagen.

25.11. 16:00 – 19:00 Kerzenaktion zum Gedenken am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen auf dem Fischmarkt
Wir gedenken den Frauen, die von ihrem (Ex-)Partner verletzt, gedemütigt oder sogar getötet wurden. Jedes Licht brennt symbolisch für Ihre Nachbar*in, Freund*in, Kolleg*in, Mutter oder Tochter... die hier in Erfurt von Gewalt betroffen ist.

26.11. 18:00 – 21:00 „Es beginnt im Kleinen“ – Online-Workshop über Mikrofeminismus
Offen für alle Geschlechter
Mikrofeminismus beschreibt kleine, alltägliche Handlungen und Strategien, mit denen feministische Impulse gesetzt werden – oft subtil, manchmal spontan, aber immer bewusst. Es geht um individuelle Gesten und Entscheidungen, die bestehende Machtverhältnisse hinterfragen oder unterlaufen. Dazu bearbeiten wir folgende Fragen: Was ist Mikrofeminismus genau? Wo und wie findet Mikrofeminismus im Alltag statt?

Wie unterscheiden sich mikrofeministische Praktiken von anderen feministischen Strategien? Welche Wirkung können kleine, alltägliche Handlungen im größeren gesellschaftlichen Kontext entfalten? Die Anmeldung ist erforderlich. Nach der Anmeldung erhältst du weitere Informationen und den Zugang zum Online-Workshop.

29.11. 10:00 – 16:00 Workshop „Feministischer Leitfaden für politischen Aktivismus“ der Rosa-Luxemburg-Stiftung – Kooperationsveranstaltung
Die RLS Th. lädt am 29.11. politisch interessierte Frauen* zu einem Workshop nach Erfurt in die Brennessel ein. Wir trainieren praktische politische Schritte, um Ungleichheit in unserer Gesellschaft zu verringern. Es werden Strategien vermittelt, um festgefahrene und ungerechte Strukturen aufzubrechen. Weitere Informationen findet ihr unter: <https://th.rosalux.de/news/id/53807/feministische-leitfaden-fuer-politischen-aktivismus>. Anmeldung über die Rosa-Luxemburg-Stiftung.

09.12. 19:30 – 21:00 Gemeinschaftliche Vernissage zum Thema „feministische Utopien“ im Haus Dacheröden
Offen für alle Geschlechter
Wir laden euch herzlich zu unserer gemeinschaftlichen Vernissage zum Thema „Feministische Utopien“ ein! Dieser Abend markiert den Abschluss unserer Veranstaltungsreihe und bietet Raum für kreative Ausdrucksformen. Vorab bitten wir um Einreichung von Kunstwerken – egal ob professionell oder nicht – in Form von Bildern und/oder Skulpturen, die das Thema widerspiegeln. Diese können bis zum 28.11.2025 in der Brennessel abgegeben werden und danach dürfen sie wieder mit nach Hause (wer will darf sie alternativ spenden). Am Abend selbst werden wir uns zu den eingereichten Werken gemeinsam austauschen und Kraft für unsere feministischen Kämpfe sammeln. Lasst uns unsere Visionen für eine gerechtere Zukunft feiern! Wir freuen uns auf eure Beiträge und einen inspirierenden Abend!

03.12. 18:00 Ehrenamtstreffen
Die Brennessel lebt von großartigem ehrenamtlichem Engagement. Dafür wollen wir uns mit einem gemütlichen Beisammensein bei ein paar leckeren Kleinigkeiten bedanken. Gemeinsam blicken wir auf das letzte Jahr zurück und sammeln neue Ideen für 2026.

13.12. 09:00 – 15:00 und 14.12. 09:00 – 15:00 Wendo Kurs mit Steffi
Wendo ist eine Technik zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen weltweit. Es ist kein Kampfsport, sondern ein Präventionsprogramm gegen Gewalt. Das Ziel liegt darin, einen Umgang mit bedrohlichen Situationen zu finden und hierbei handlungsfähig zu bleiben. Bei unserem Wendo-Wochenendkurs für Fortgeschrittene bekommen wir von einer Wendo-Trainerin diese Selbstbehauptungstechnik nähergebracht. Nur mit Anmeldung!

Alle Veranstaltungen 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