

**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
- 16:30 Uhr Fair-rückte Schatulle Montagsmalerinnen – offener Treff für Kreative

Dienstag

- 09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für Anfängerinnen
- 11:30 Uhr Rückengymnastik
- 17:00 Uhr Lesbenberatung (mit Anmeldung)

Mittwoch

- 14:30 Uhr Sprachcafé

Donnerstag

- 09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für Anfängerinnen
- 16:30 Uhr Qigong

Freitag

- 10:00 Uhr Sprechstunde für alltägliche Fragen (mit Anmeldung)
- 14:00 Uhr Resilienzkurs mit Anna (vom 06.02. bis 27.03.)



Zentrum gegen Gewalt an Frauen
Brennessel
Beratung - Kommunikation - Bildung

Januar & Februar

Programm 2026

12.01. 18:00 Uhr

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 Dornrösenschlaf.

22.01. 17:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet: - Sozial- und Familienrecht -

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich scheiden lassen wollen? Wie ist das Umgangsrecht bei einer Trennung geregelt? Oder haben Sie eine juristische Frage zu Ihrer Rente oder anderen Sozialleistungen? In dieser Fragerunde beantwortet eine Rechtsanwältin alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen.
(mit Anmeldung)

28.01. 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Achtsam leben lernen: Wie Meditation Achtsamkeit im Alltag fördert

In diesem 3-Stunden-Workshop erhältst du eine verständliche Einführung in die Achtsamkeitsmeditation. Durch angeleitete Übungen und kurze Reflexionen erlebst du, wie formale Meditation deine Wahrnehmung schärft und dir hilft, dich selbst besser zu verstehen und im Alltag präsenter und gelassener zu handeln. Außerdem erfährst du, wie sich meditative Praxis und alltägliche Achtsamkeit gegenseitig stärken können und miteinander verwoben sind. Dozentin ist Dr. Sabine Trott, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction), www.ilmenau-achtsamkeit.de

29.01. 17:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältinnen antworten: - Arbeits- und Strafrecht -

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz oder Kündigung? Welche Rechte haben Sie als Betroffene von Gewalt oder strafrechtlichen Übergriffen? In dieser Fragerunde gibt eine Rechtsanwältin verständliche Einblicke in zentrale Fragen des Arbeitsrechts und unterstützt bei der rechtlichen Einordnung von strafrechtlich relevanten Situationen.
(mit Anmeldung)

02.02. 18:00 Uhr

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 Dornrösenschlaf.

Ab dem 06.02. freitags 14:00 Uhr

Resilienzkurs mit Anna

Der Alltag hält immer wieder Herausforderungen bereit - im Resilienztraining lernst Du, ihnen mit mehr innerer Ruhe und Klarheit zu begegnen. Du stärkst Dein Vertrauen in Dich selbst und entwickelst neue Wege, mit Stress, Belastungen und Veränderungen umzugehen. Mit praktischen Übungen, Austausch in der Gruppe und alltagsnahen Impulsen entdeckst Du Deine persönlichen Kraftquellen. Du lernst, Deine Bedürfnisse ernst zu nehmen, Grenzen zu setzen und Dich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Der Kurs ist als **Acht-Wochen-Training** aufgebaut und begleitet Dich Schritt für Schritt. Die Kosten werden je nach Krankenkasse vollständig oder teilweise übernommen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, Dir selbst Zeit zu schenken. Start ist am 6. Februar 2026 um 14:00 Uhr, im Frauenzentrum Brennessel in Erfurt. Für Fragen & Anmeldung wende dich bitte an Anna Altermann: 0172-3950257 info@erfurt-achtsamkeit.de

18.02. 17:30 – 20:00

Schreibworkshop mit Erina Wissing (schreibt unter dem Pseudonym Eve Skillane)

Wie schaffen wir uns schreibend einen Ort, an dem wir unsere eigene Stimme hören? In diesem Workshop nähern wir uns dem kreativen Schreiben als Werkzeug der Selbstfürsorge. Dabei geht es nicht um Theorie oder Leistung, sondern darum, zu erfahren, wie Worte eine innere Struktur schaffen und einzelne Stimmen zu Wort kommen lassen können. Der Workshop eignet sich für alle, die neugierig sind, wie Worte beim Sortieren, Heilen und Kraftsammeln helfen können. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Du brauchst lediglich einen Stift, ein Blatt Papier und ein bisschen Offenheit.

19.02. 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin

antwortet: - Sozial- und Familienrecht -

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich scheiden lassen wollen? Wie ist das Umgangsrecht bei einer Trennung geregelt? Oder haben Sie eine juristische Frage zu Ihrer Rente oder anderen Sozialleistungen? In dieser Fragerunde beantwortet eine Rechtsanwältin alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen. (mit Anmeldung)

26.02. 17:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältinnen

antworten: - Arbeits- und Strafrecht -

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz oder Kündigung? Welche Rechte haben Sie als Betroffene von Gewalt oder strafrechtlichen Übergriffen? In dieser Fragerunde gibt eine Rechtsanwältin verständliche Einblicke in zentrale Fragen des Arbeitsrechts und unterstützt bei der rechtlichen Einordnung von strafrechtlich relevanten Situationen.
(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