

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
Mandala Montag mit
Mehtap

16:30 Uhr

Dienstag

09:00 Uhr

Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
Rückengymnastik
Hatha Yoga mit Bianca
(10 Wochen)
Yoga mit Simone
(8 Wochen)
Lesbenberatung (mit
Anmeldung)

11:30 Uhr

14:00 Uhr

17:00 Uhr

17:00 Uhr

Mittwoch

14:30 Uhr

Sprachcafé

Donnerstag

09:00 Uhr

Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
Qigong

16:30 Uhr

Freitag

10:00 Uhr

Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)
Resilienzkurs mit Anna
(vom 06.02. bis 27.03.)

14:00 Uhr

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN

LSZ



Es laufen zwei neue Yoga-Kurse an:
Dienstag nachmittags (14:00 – 15:00)
Hatha Yoga mit Bianca & Dienstag
abends (17:00 – 18:00) Hatha Yoga mit
Simone. Beide Kurse sind
krankenkassenzertifiziert.

Mandala Montag mit Mehtap
16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Die Arbeit mit Mandalas bietet einen
geschützten Raum, um zur Ruhe zu
kommen und den Alltag hinter sich zu
lassen. Durch das Zeichnen und
Ausmalen können Gedanken langsamer
werden, Stress abgebaut und die innere
Balance gestärkt werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich –
Neugier und Offenheit genügen.

02.03. 18:00 Uhr – 21:00 Uhr
Selbstbehauptung für FLINTA*s
Im Rahmen des Programms rund um
den 08. März bietet pria
Selbstbehauptung für FLINTA*s an. Wir
wollen gemeinsam einen Blick darauf
werfen, wie patriarchale Strukturen uns
in unserem Alltag beeinflussen und wie
wir ihnen selbstbewusst entgegenreten
können. Unsere Wut ist unsere Waffe –
gemeinsam werden wir sie kanalisieren
und Kraft aus ihr schöpfen.

08.03. 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Start am Domplatz
Demonstration des feministischen
Kampftagsbündnisses Erfurt
Anlässlich des internationalen
feministischen Kampftages findet am
08. März eine Demo unter dem Motto
„Wir sind wütend! Gemeinsam gegen
kapitalistische Ausbeutung und
patriarchale Unterdrückung“ statt. Seid
dabei und demonstriert mit uns!

14.03. 18:00 Uhr
Ausstellungseröffnung in der
Kunsthalle
Franziska Greber: Women in the Dark
– Aufruhr des Schweigens
„Women in the Dark“ ist ein
internationales, partizipatives und
transdisziplinäres Kunstprojekt der
Schweizer Künstlerin Franziska Greber,
das sich gegen Diskriminierung und

Gewalt richtet. Es trägt die Stimmen von
Frauen weltweit in die Öffentlichkeit. Die
Ausstellung ist vom 15.03. 11:00 bis zum
31.05. 18:00 in der Kunsthalle zu sehen.

19.03. 17:00 Uhr
09.04. 17:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältin
antwortet: - Sozial- und Familienrecht -
Worauf müssen Sie bei einer Scheidung
achten? Wie ist das Umgangsrecht
geregelt? Haben Sie eine juristische
Frage zu Sozialleistungen? In dieser
Fragerunde beantwortet eine
Rechtsanwältin alles, was Sie rund um
das Thema Sozial- und Familienrecht
wissen wollen. (mit Anmeldung)

22.03. 17:00 Uhr – 19:00 Uhr
Von Macht und Entmündigung: Warum
die Abtreibungsdebatte alle angeht!
Lesung „Das Patriarchat im Uterus – Ein
Plädoyer für körperliche
Selbstbestimmung“ und Gespräch mit der
Autorin Dr. Alicia Baier (Ärztin in der
Gynäkologie und Mit-Gründerin von
Doctors for Choice Germany)
Weltweit ist jede vierte Frau einmal in
ihrem Leben selbst betroffen, trotzdem
halten sich die Mythen und
Falschinformationen rund um das Thema
Schwangerschaftsabbruch hartnäckig.
Die Folge: Unkenntnis, Tabuisierung und
Stigmatisierung. Zugleich ist gerade erst
ein Vorhaben für die Legalisierung von
Abtreibungen kurz vor dem Ziel im
Bundestag ausgebremsst worden.
In ihrem Buch erklärt Dr. med. Alicia
Baier, Ärztin in der Gynäkologie und
Gründerin von *Doctors for Choice*
Germany, die medizinischen und
politischen Grundlagen.
Veranstaltung vom Thüringer Bündnis für
sichere und legale
Schwangerschaftsabbrüche in
Kooperation mit Bündnis Feministischer
Kampftag Erfurt

25.03. 17:00 Uhr – 19:00 Uhr
"Künstliche Intelligenz (KI) verstehen
und souverän nutzen" mit Sara von
der Digitalmacherei
KI ist in aller Munde und ChatGPT haben
viele schon in der Hosentasche oder

zumindest davon gehört. Doch wobei
kann KI hilfreich sein und was passiert
mit meinen Daten? In den zwei Stunden
sehen wir uns an was KI eigentlich ist, wo
es herkommt, welche Daten wie
verarbeitet werden und welche KI-Tools
heute wie nutzbar sind. Es wird ein
praktischer vor Ort Workshop, bringt eure
Smartphones oder Laptops mit.

26.03. 17:00 Uhr
23.04. 17:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältinnen
antworten: - Arbeits- und Strafrecht -
Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz
oder Kündigung? Welche Rechte haben
Sie bei Gewalt oder strafrechtlichen
Übergriffen? Eine Rechtsanwältin gibt
Einblicke in zentrale Fragen des
Arbeitsrechts. (mit Anmeldung)

06.04. 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
Dornröschenschlaf.

24.04. 18:00 Uhr – 00:00 Uhr
Brennessel Party
Die altbekannte Brennessel Party geht in
den neuen Räumen in die nächste
Runde! Zum ersten Mal wollen wir an
einem Freitagabend die Türen der
Walkmühlstraße 1a öffnen und
gemeinsam feiern. Wir begrüßen den
Frühling und schwingen natürlich zu
Musik von DJ Schuchi das Tanzbein!

29.4. 17:30 – 19:00
Selbstfürsorge und Achtsamkeit im
Alltag mit Kathrin Schröder
Gemeinsam begeben wir uns in diesem
Workshop auf die Suche nach
unterstützenden selbstfürsorglichen
Methoden. In welchen Momenten fühlen
wir uns lebendig und handlungsfähig?
Was kann heilsam sein in einer Welt, die
von Zerstörung geprägt ist und wie kann
trotz allem Selbstwirksamkeit und
solidarisches Miteinander geübt werden.

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)



Anmeldung unter:

- **per Mail an**
programm@frauenzentrum-
brennessel.de,
- **per DM auf Instagram**
(brennessel_erfurt)
- **oder telefonisch unter 0361**
5656510