

**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
16:30 Uhr Mandala Montag mit
Mehtap
18:30 Uhr Gesangstherapiekurs mit
Sindy (ab 18.05. für 8
Wochen immer montags)

Dienstag

09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
11:30 Uhr Rückengymnastik
14:00 Uhr Hatha Yoga mit Bianca
(bis 12.05.)
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
(ab 12.06. für 8 Wochen
immer freitags)



Gesangstherapiekurs mit Sindy
Ab 18. Mai (montags) 18:30 – 19:30
8 Einheiten

Heilsingen mit Hilfe der Gesangstherapie ist eine Möglichkeit Gefühle auszudrücken, ganz bei sich zu sein, den eigenen Körper zu spüren und zu tiefer Entspannung zu gelangen. Alles was sich zeigen will darf da sein. Was dich erwartet:

- sanfte Ton- und Atemübungen
- Klangreisen und freies Tönen
- gemeinsames Singen mantrischer Lieder
- achtsamer Austausch in der Gruppe

Anmeldung via Sindy-Eckhart@web.de
Kosten: 120€

Resilienztraining mit Anna – Der Kurs geht in eine zweite Runde
Ab 12. Juni (freitags) 14:00 – 15:00
8 Einheiten

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 über 165€ werden je nach Krankenkasse vollständig oder teilweise übernommen**. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, Dir selbst Zeit zu schenken.

Start ist am 12. Juni 2026 um 14:00 Uhr, im Frauenzentrum Brennessel in Erfurt.

Für Fragen & Anmeldung wende dich bitte an Anna Altermann:
info@erfurt-achtsamkeit.de
0172-3950257"

04. Mai 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. (mit Anmeldung)

13. Mai 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)

21. Mai 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)

27. Mai 17:30 Uhr – 20:00 Uhr
Kreatives Schreiben zur Selbstfürsorge und inneren Ruhe mit 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 Kraft sammeln helfen können. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Du brauchst lediglich einen Stift, ein Blatt Papier und ein bisschen Offenheit. (mit Anmeldung)

01. Juni 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. (mit Anmeldung)

05. Juni – 07. Juni
Wendo Wochenende

Ort: Naturfreundehaus Gießübel
Ein ganzes Wochenende möchten wir mit euch Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsstrategien erlernen und uns gegenseitig stärken! Wendo ist eine Technik zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen weltweit. Es ist kein Kampfsport, sondern ein Präventionsprogramm gegen Gewalt. Das Programm stärkt die teilnehmenden Personen, damit sie selbstbewusster und selbstbestimmter durchs Leben gehen. Das Ziel liegt darin einen Umgang mit bedrohlichen Situationen zu finden und gleichzeitig handlungsfähig zu bleiben. Kosten: 20€ + eigene Reisekosten. (mit Anmeldung)

11. Juni 17:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältinnen antworten: -Arbeits- und Strafrecht-

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz, Kündigung, 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)

25. Juni 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)

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 Website: <https://frauenzentrum-brennessel.de> sowie 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