


Mai - August 2017

münchner frauenforum

Rumfordstr. 25 • 80469 München • Telefon: 089-29 39 68 • Fax: 089-29 16 23 91 • www.muenchner-frauenforum.de • info@muenchner-frauenforum.de
• <https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum> •

Träger: Verein für Fraueninteressen e.V.  www.fraueninteressen.de

Information • Beratung • Vernetzung

- **ErfolgsWerkstatt Frau Beruf Existenz:**
Veranstaltungsforum, job & mehr,
Münchner ErfolgsWerkstatt
- **Frauen & Finanzen**
- **Gesundheit & mehr**
- **Kunst & Kultur**
- **Modellprojekt:**
„Frauen zwischen allen Stühlen“
- **Raumangebot**

MünchnerErfolgsWerkstatt mew ▲

Aktiv werden in eigener Sache

Herausfinden & umsetzen, was wir wirklich wollen

Sabine Federico und Anja Merkel

**Freitag, 30.06.2017 von 15.30 bis 20.00 Uhr und
Samstag, 01.07.2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Näheres siehe unten

job & mehr

Neu!!! COACHING in Bewegung



Coaching beim Walken oder Joggen an der Isar - für Frauen jeden Alters mit Anja Merkel
immer mittwochs von 8.05 bis 8.55 Uhr

50 Minuten, die Sie begeistern werden – gemeinsam bewegen wir unseren Körper und Geist und stoßen dabei positive Veränderungen an, indem wir:

- Glaubenssätze, Muster und Muskeln lockern
- verrückte Gedanken durchdenken und ordnen
- Visionen und Träume (wieder-)entdecken

Treffpunkt:

pünktlich um 08.05 Uhr vor dem münchener frauenforum, bei schlechtem Wetter: im münchener frauenforum

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Coaching zur Neuorientierung

Ressourcen und Potenziale entdecken; Ziele finden und umsetzen; Motivation, Feedback und Mut zum Handeln
Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung bis 24 Stunden vorab.

▪ Coaching am Donnerstag-Nachmittag

Sabine Federico, NLP-Practitioner, Zert. Erfolgsteamleiterin
Donnerstag, 18.05., 22.06., 13.07.17 von 15.30 - 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

▪ Coaching am Freitag-Vormittag

Alexandra Fehrenbach, Dipl.-Betriebsw. (FH), NLP-Pract.

Freitag, 26.05., 23.06., 21.07.2017 von 09.00 bis 11.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

▪ 3-Schritte-Coaching

Orientierung, Planung, Durchführung

Kostenbeitrag: € 70,- für 3 x 50 Minuten



Veranstaltung im Rahmen unseres Modellprojekts
„Frauen zwischen allen Stühlen“

▪ Coaching am Montag-Vormittag

Anja Merkel, Mediatorin & Coach

Montag, 15.05., 22.05., 29.05., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07. und 31.07.2017 von 09.00 bis 12.00 Uhr und

Montag, 08.05.2017 von 12.30 bis 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
Geschlossen: 4./5. und 14.8.2017
Neu: Durchgehend im August geöffnet!

MünchenerErfolgsWerkstatt mew ▲

Gegründet 2005 von Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, BarbaraSherLifeCoach

▲ Aktiv werden in eigener Sache



Jetzt weiß ich, was ich will!

Herausfinden & umsetzen, was wir wirklich wollen

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

Anja Merkel, Mediatorin & Coach

Freitag, 30.06.2017 von 15.30 bis 20.00 Uhr und

Samstag, 01.07.2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr

1. WunschWerkstatt

Strategien zum (Wieder-)Entdecken von beruflichen / persönlichen Visionen; praktische Übungen, Motivatoren- und Ressourcenanalysen

2. Job- & ZukunftsWerkstatt

Strategien zum Entwerfen und Konkretisieren der eigenen beruflichen / persönlichen Zukunft, Plan zum Ziel, Methoden zur Umsetzung

3. ScheiterWerkstatt

Strategien zum Umgang mit Hindernissen und Blockaden
Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft

4. Ideen- & NetzWerkstatt

Strategien und Methoden zum Sammeln von Ideen und Netzwerken, Netzwerk-Techniken

Workshop-Gebühr: € 95,- (max. 12 Teilnehmerinnen)

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

job & mehr

Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Mittwoch, 31.05., 28.06., 12.07.2017 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 13,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage

Besuchen Sie uns auch auf Facebook

<https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum>

Kunst & Kultur

Ausstellung: „TraumWirklichkeiten“

Acryl-Mischtechnik von Marina Stublija-Rothenanger

Vernissage: Freitag, 05.05.2017 um 19.00 Uhr mit der Autorin und Aktivistin Fadumo Korn

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 01.05. bis zum 16.06.2017 zu sehen.

Ausstellung: „Positiv geladen“

Acrylbilder von Sabine Deicke

Vernissage: Freitag, 23.06.2017 um 19.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 19.06. bis zum 28.07.2017 zu sehen.

Neues Angebot: „Summer special“

Das "Summer special" im August ist eine neue Ausstellungsform des münchener frauenforums.

Sie haben noch nie ausgestellt oder wollen einfach nur Freunden und Familie Ihre neuesten Werke zeigen? Nun haben Sie die Möglichkeit, für einen Monat Ihre Bilder in einem öffentlichen Raum zu zeigen, wobei Sie alleine für die Organisation zuständig sind. Die Kosten belaufen sich auf € 40,-. Für die Ausstellung gelten die allgemeinen Bedingungen des münchener frauenforums.



Veranstaltungen im Rahmen unseres Modellprojekts
„Frauen zwischen allen Stühlen“

Aktiv-Treff der Künstlerinnen

Regelmäßige Treffen für Künstlerinnen und kreative Frauen zum Austausch von Gedanken, Tipps und Erfahrungen zu vielfältigen Themen

Mittwoch, 17.05.2017 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Recht am Bild – Erfahrungsaustausch

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

Mittwoch, 21.06.2017 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Picknick im Hinterhof – bitte bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit. Bei schlechtem Wetter im mff.

Mittwoch, 19.07.2017 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Reisen mit der Kunst – Fotoapparat oder Skizzenblock

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

Infos:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Aktionsforum Wiedereinstieg

Dienstag, 18.05.2017 von 09.00 bis 13.00 Uhr

Besuchen Sie uns im Berufs-Informations-Zentrum / BIZ

Kapuzinerstraße 26, 80337 München

Veranstaltungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

◆ Nein-Meinen und Ja-Sagen: Umgang mit Grenzen

Maria Moll, Coach/Trainerin, Ref. Spurwechsel55

Dienstag, 02.05.2017 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Nein – Sagen, Grenzen setzen, konsequent bleiben und diese Grenzen pflegen. Im richtigen Moment wieder offen sein – das ist eine Balance, die manchen Menschen schwer fällt. Was ist wichtig zu wissen? Was treibt Sie dazu an? Praktische Übungen ergänzen die Wissensvermittlung.

Kostenbeitrag: € 5,-

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 52 34 866

✉ mail@maria-moll.de www.maria-moll.de

◆ „Schlagfertigkeit“ – clevere Antworten auf diese Sprüche

Roselinde Nickels, Trainerin f. emotionale Kompetenz

Mittwoch, 10.05.2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ziel des Workshops ist: das eigene Reaktionsmuster zu erkennen und neues Verhalten einzuüben. Eine Auswahl von wirkungsvollen Strategien u. Taktiken führt aus der Sprachlosigkeit heraus und ermöglicht einen souveränen Auftritt.

Kostenbeitrag: € 5,-

Infos & Anmeldung: gerne auch spontan ohne Anmeldung

☎ 089 – 20 04 33 81 ✉ romanis@gmx.de

◆ Hashimoto & Basedow – das Problem, das Immunsystem

Lena Brauer, Heilpraktikerin

Dienstag, 16.05.2017 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Hashimoto und Basedow sind Autoimmunerkrankungen. Die Schilddrüse ist nicht das Problem und die Symptome sind nicht auf die Schilddrüsenfunktionen beschränkt. Also was tun?

Welche Möglichkeiten gibt es schulmedizinisch und naturheilkundlich? Was kann man selbst tun und wann braucht man Unterstützung? Ich freue mich auf Sie!

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: gerne auch spontan ohne Anmeldung

☎ 089 – 99 16 20 33 oder 0176 – 20 01 53 35

✉ info@heilpraktikerin-lena-brauer.de

www.heilpraktikerin-lena-brauer.de

Infobörse für Frauen aus aller Welt

Münchner Einrichtungen und Initiativen stellen sich vor.

Donnerstag, 11.05.2017 von 10.30 bis 15.00 Uhr

Besuchen Sie uns im Festsaal Altes Rathaus, Marienplatz

Flyer: www.fraueninteressen.de

Veranstaltungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

◆ Solider Vermögensaufbau mit ETFs: So geht's!

Susanne Fischer, Dipl.-Kaufrau

Donnerstag, 22.06.2017 von 18.00 bis 20.00 Uhr

ETFs, kurz für Exchange Traded Funds, erfreuen sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Während institutionelle Investoren dieses Marktsegment schon längst für sich entdeckt haben, steigen auch viele Privatanleger jetzt in diesen Markt ein. Was ETFs so interessant macht u. warum es sich auch für Sie als Privatanlegerin lohnt, einen oder mehrere ETFs als Beimischung im Depot zu haben, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzenanlagen.de

Frauen & Finanzen



Veranstaltung im Rahmen unseres Modellprojekts
„Frauen zwischen allen Stühlen“

Warum einsam? Lebt gemeinsam!

Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.

Frau Dr. Christa Lippmann, Vorstand des Vereins

Donnerstag, 06.07.2017 von 15.00 – 16.30 Uhr

In ihrem Vortrag wird Frau Dr. Lippmann einen Einblick in das Konzept des Vereins vermitteln, der sich seit 25 Jahren um die Verbesserung der Wohn- und Lebensbedingungen älterer allein lebender Frauen kümmert. Die Schwerpunkte des Vereins sind die Förderung nachbarschaftlicher Wohngruppen und die Wohnberatung. Aus erster Hand erhalten Sie Informationen zu den persönlichen und finanziellen Voraussetzungen, zur Zeitplanung und zu den Regelungen für das Zusammenleben in den Wohngruppen. In kleinen Fallbeispielen wird lebendig, was der Verein für einzelne Frauen bewirkt hat.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Montag, 22.05., 26.6. 24.07.2017 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Was ist Ihr Anliegen? Welche Beratungsangebote gibt es im münchner frauenforum und in München? Was sind die nächsten Schritte? (jeweils 30 Minuten)

kostenlos ohne Anmeldung

Infos ☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Fragen zum Arbeitsrecht - Informationsabend

Simone Jäger, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Arbeitsrecht

Montag, 22.05. und 26.06.2017 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 2 10 25-150 www.svdjf.de

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Eva von Ah, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Familienrecht

Freitag, 12.05., 09.06. und 14.07.2017 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 30 77 91 44

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 01.06.2017 um 19.00 Uhr und

Freitag, 21.07.2017 um 9.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 12 76 34 67 www.lex-familia.de

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin, Mediatorin

Donnerstag, 18.05. und 13.07.2017

zwischen 16.00 und 18.00 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 23 23 08 20 ✉ info@birgitfuehrer.de

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Einzelberatung (kein Vortrag)

Montag, 15.05. und 10.07.2017 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 23 03 53 33 www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld

Susanne Fischer, Dipl.-Kaufrau

Mittwoch, 31.05. und 28.06.2017 um 16.30 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzenanlagen.de

Fragen zum Mietrecht – Informationsabend INEU!

Kristina Häfner,

Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mittwoch, 03.05.2017 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 08106 – 30 87 70 www.warnke-rechtsanwaelte.de

✉ info@warnke-rechtsanwaelte.de

♦ Sie wollen mehr Sicherheit in Immobilienfragen?

Susanne Krüger, Dipl.-Ing. (FH) / M.Eng., Entwicklerin

Mittwoch, 17.05.2017 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen, aus- oder umbauen, vermieten oder modernisieren? Ich erläutere Ihnen, was Sie unbedingt über die Immobilie wissen müssen und wie Sie Sicherheit für Ihre Entscheidungen gewinnen, wie Sie den Überblick über die Kosten behalten und Sie zu einer Handlungsstrategie für die Zukunft kommen.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

✉ susanne-krueger@posteo.de

www.susanne-krueger-immobilienberatung.de

♦ Resilienz - die wichtige Fähigkeit in heutiger Zeit

Maria Moll, Coach/Trainerin, Ref. Spurwechsel55

Donnerstag, 18.05.2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und Belastungen, wieder zurück in seinen ursprünglichen Zustand zu gelangen – ausgeglichen und gelassen. Wissensvermittlung und praktische Übungen, die das eigene Erleben fördern, vermitteln Ihnen, was es heißt, resilient zu sein.

Kostenbeitrag: € 4,-

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 52 34 866

✉ mail@maria-moll.de www.maria-moll.de

♦ Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 28.05. und 30.07.2017 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Das Netzwerk bietet eine neue Möglichkeit, sich über die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zu informieren und auszutauschen. Bei unseren offenen GFK-Treffen haben Sie/hast Du die Gelegenheit zum Kennenlernen, „Reinschnuppern“ und zur Unterstützung und Vertiefung.

kostenlos

ohne Anmeldung

Infos: www.gewaltfrei-muenchen.de

MünchnerErfolgsWerkstatt mew ▲

Gegründet 2005 von Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, BarbaraSherLifeCoach

▲ Info- und Wunschabend

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

Dienstag, 30.05. oder 18.07.17 von 19.00 - ca. 21.00 Uhr

Durch einfache, sehr effektive Übungen die eigenen Wünsche (wieder-) entdecken und erfahren, wie sie ins Leben geholt werden können. Wir informieren über das Wishcraft- und Erfolgsteamkonzept der amerikanischen Karriereberaterin und Autorin Barbara Sher.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

gesundheit & mehr



Veranstaltung im Rahmen unseres Modellprojekts
„Frauen zwischen allen Stühlen“

Gesetzlich versichert – Privat bezahlen Zusätzliche ärztliche Leistungen (IGel-Leistungen)

Peter Friemelt, Patientenberater im Gesundheitsladen München

Montag, 08. Mai 2017 um 19.00 Uhr

Was heißt Igel-Leistungen? Kassenärzte bieten zusätzliche Leistungen an, die selbst bezahlt werden müssen.

Dazu gehören z.B. kosmetische Eingriffe, aber auch Früherkennungsuntersuchungen oder Behandlungsverfahren, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung stehen. Der Referent erörtert u.a. folgende Fragen:

- Gibt es sinnvolle Igel-Leistungen?
- Wann geht es evtl. nur ums Geld?
- Auf was ist zu achten, wenn Sie bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin eine derartige Privatvereinbarung abschließen?

Kostenbeitrag: € 6,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Ausflug zum Starnberger See

Monika Pokorny und Britta Coy

Samstag, 01. Juli 2017

Achtung: Treffpunkt Rosenheimer Platz um 09.45 Uhr

Zusammen mit "Juno" – eine Stimme für Flüchtlingsfrauen – fahren wir mit der S 6 nach Possenhofen und wandern zum Seepark. Dort ist ein Picknick und Zeit für gemeinsame Aktivitäten geplant. Alternativ-Programm bei Regen: Schifffahrt von Possenhofen nach Bernried und Besuch des Buchheim-Museums.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

Kosten: € 6,- zzgl. anteilige Fahrtkosten (Gruppenticket)

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Raumvermietung

Sie sind auf der Suche nach einem Raum? Sprechen Sie uns an!

das münchenner frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München

Sozialreferat

Landkreis München



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Gefördert durch das **MBC**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt
München
Referat für Arbeit
und Wirtschaft



Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

„Schöner“ und gesünder wohnen - aber wie?

Ute Daumiller, Architektin

Einzelberatung (kein Vortrag)

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

kostenlos

Anmeldung: ☎ 089 -29 39 68

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

C. Jackson, C. Palleschi-Degen, C. Supper

Jeden Dienstag von 09.45 bis 11.30 Uhr (nicht am 6.6.)

Frauen internationaler Herkunft können in einer zwanglosen Runde Deutsch sprechen, ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen, sich austauschen, Kontakte knüpfen, Freundinnen finden und Fragen stellen. Jeden Monat eine Exkursion. Vom 1.8.-5.9. findet kein Offener Treff statt.

kostenlos

ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 30 41 50

✉ offenertreff@gmail.com

Pegasus – Verein für kreatives Schreiben e.V.

Barbara Ludwig

Mittwoch, 24.05., 28.06., 26.07., 23.08.2017 um 19.00 Uhr

Vorstellung und Besprechung eigener Texte

für Frauen und Männer

kostenlos

ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 714 00 92

www.pegasus-schreiben.de

MITeinander



Veranstaltung im Rahmen unseres Modellprojekts
„Frauen zwischen allen Stühlen“

„Juno“

Eine Stimme für Flüchtlingsfrauen stellt sich vor

Britta Coy, Leiterin

Dienstag, 09. Mai 2017 um 10.00 Uhr

"Juno" (eine Einrichtung des Vereins für Fraueninteressen) möchte Münchner Frauen mit geflüchteten Frauen zusammenbringen. In entspannter Atmosphäre helfen wir diesen Frauen, bei uns schneller Fuß zu fassen. Wir reden, kochen, tanzen, schwimmen, machen Ausflüge u. noch viel mehr. Haben Sie Lust bekommen, bei "Juno" mitzumachen? Gerne auch sporadisch bei einzelnen Aktivitäten. Wir freuen uns auf Sie!

Kostenbeitrag: € 6,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de



Träger von: • münchenner frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenbörse •Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining-Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung •

Der Verein ist Mitglied bei:
Der Paritätische – LV Bayern
Stadtbund Münchner Frauenverbände