

# münchner frauenforum

September – Oktober 2017

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

Träger: Verein für Fraueninteressen e.V.  [www.fraueninteressen.de](http://www.fraueninteressen.de)

## Information • Beratung • Vernetzung

- **ErfolgsWerkstatt Frau Beruf Existenz:**  
**Veranstaltungsforum, job & mehr,**  
**Münchner ErfolgsWerkstatt**
- **Frauen & Finanzen**
- **Gesundheit & mehr**
- **Kunst & Kultur**
- **Miteinander**
- **Modellprojekt:**  
**"Frauen zwischen allen Stühlen"**
- **Rechtsinformationen**

## Miteinander

### NALA e.V. - Bildung statt Beschneidung \*



Foto: W. Korn

**Vortrag mit Fadumo Korn**  
Buchautorin und Mitbegründerin des Vereins  
"Nala" e.V. - Bildung statt Beschneidung

**Donnerstag, 26.10.2017 um 17.00 Uhr**

Fadumo Korn setzt sich seit Jahren für mehr Bildung und bessere Lebensbedingungen für Frauen in Afrika ein. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und hat sich dem Kampf gegen weibliche Genitalverstümmelung und der Aufklärung darüber verschrieben. Der Verein NALA e.V. kümmert sich in lokalen Projekten vor Ort um den Aufbau von Institutionen für medizinische, psychologische und soziale Betreuung und um direkte Hilfe für betroffene Mädchen und Frauen.

Informieren Sie sich an diesem Abend über den Verein mit seiner Zielsetzung und seinen Projekten.

**Kostenbeitrag:** € 6,-

**Infos & Anmeldung:** ☎ 089 / 29 39 68 oder [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

## job & mehr

### Coaching

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 in Bewegung



Coaching beim Walken oder Joggen an der Isar - für Frauen jeden Alters mit Anja Merkel

**immer mittwochs von 8.15 bis 9.15 Uhr**

**60 Minuten, die Sie begeistern werden** – gemeinsam bewegen wir unseren Körper und Geist und stoßen dabei positive Veränderungen an.

#### Treffpunkt:

pünktlich um 8.15 Uhr vor dem münchen frauenforum, bei schlechtem Wetter im münchen frauenforum

kostenlos

ohne Anmeldung

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

#### ▪ Coaching am Montag-Vormittag

Anja Merkel, Mediatorin & Coach

**Montag, 18.09., 25.09., 16.10. und 23.10.2017 von 09.00 bis 12.00 Uhr und**

**Montag, 09.10.2017 von 12.30 bis 15.30 Uhr**

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

#### ▪ Coaching am Donnerstag-Nachmittag

Sabine Federico, NLP-Practitioner, Zert. Erfolgsteamleiterin

**Donnerstag, 21.09. und 19.10.2017 von 15.30 - 17.30 Uhr**

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

#### ▪ Coaching am Freitag-Vormittag

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

**Freitag, 15.09. und 20.10.2017 von 09.00 bis 11.30 Uhr**

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

#### ▪ 3-Schritte-Coaching

Orientierung, Planung, Durchführung

Kostenbeitrag: € 70,- für 3 x 50 Minuten

#### Infos & Anmeldung für alle Coachings:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

### Job - Sprechstunde

#### Tipps und Fragen zur Bewerbung

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

**Mittwoch, 27.09. und 25.10.2017 von 15.30 bis 17.30 Uhr**

Kostenbeitrag: € 13,- für jeweils 30 Minuten

**Infos & Anmeldung:** ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage

## Büro-Öffnungszeiten

**Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr**  
**Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr**  
**Geschlossen: 2.10., 30.10. und 31.10.2017**

## job & mehr

### LinkedIn, Xing & Co. – Berufliches Sprungbrett oder Bewerbungsfalle? \*

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

**Donnerstag, 21.09.2017 von 18.30 bis 21.00 Uhr**

Sich mit einem passenden Profil in Berufsportalen wie LinkedIn und XING zu präsentieren, gehört heute zum guten Ton und wird zum Netzwerken, Bewerben und zur Jobsuche genutzt.

Lernen Sie, wie Sie sich mit Ihrem Profil erfolgreich darstellen und potenzielle Risiken vermeiden können.

Finden Sie heraus, auf welche beruflichen Netzwerke Sie für Ihre spezielle Zielsetzung den Fokus setzen sollten.

Erfahren Sie, wie Sie bei umsichtiger und regelmäßiger Nutzung die sozialen Netzwerke auch für Informationsbeschaffung und langfristiges Selbstmarketing nutzen können. (max. 12 TN)

Workshop-Gebühr: € 26,-

#### Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## gesundheit & mehr

### Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung \*

Dr. med. Dagmar Kaub-Wittemer, Fachärztin f. Neurologie

Albertine Deuter, Dipl.Soz.Päd. (FH), Psychosoziale Beratung

**Freitag, 27.10.2017 von 15.00 bis 18.00 Uhr**

Jeder sollte sich die Frage stellen, was geschieht, wenn man z.B. bedingt durch Unfall oder schwere Krankheit seine Angelegenheiten nicht mehr wie gewohnt erledigen kann.

Mit der Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung wird bestimmt, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll.

Durch die Patientenverfügung wird festgelegt, welche medizinischen Maßnahmen in verschiedenen Notfallsituationen gewünscht und welche abgelehnt werden.

Kostenbeitrag: € 6,-

#### Infos & Anmeldung:

**Wichtig:** Ort: Netzwerkfrauen, Orleansplatz 3 (barrierefrei)

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## MünchnerErfolgsWerkstatt mew ▲

Gegründet 2005 von Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, BarbaraSherLifeCoach

### ▲ Info- und Wunschabend



„Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will!“ (Barbara Sher)

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner  
Anja Merkel, Mediatorin, Business-/Personalcoach

**Dienstag, 26.09.2017 von 18.30 bis ca. 20.30 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

### ▲ Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher



Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen!

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

**Herbst 2017: 10.10.2017 bis 23.01.2018**

Jeweils dienstags von 18.30 bis 21.00 Uhr

10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 28.11., 12.12.2017, 11.01.\*, 23.01.2018; \* Ideenparty: Donnerstag, 11.01.2018

Träume, Wünsche und Talente entdecken

- Daraus Ziele ableiten und Plan zum Ziel erstellen
- Dranbleiben: Schritt für Schritt zum Wunschziel
- Sich gegenseitig unterstützen mit Ideen, Impulsen, Inspiration & konkreten Tipps

**Workshop-Gebühr:** € 330,-

Rabatt bei verbindlicher Anmeldung am Info- und Wunschabend bzw. wenn sich eine zweite Person mit Ihnen anmeldet!

#### Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## Beratung

### Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

**Montag, 25.09. und 23.10.2017 von 15.30 bis 17.30 Uhr**

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

kostenlos

ohne Anmeldung

**Infos** ☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## Veranstungsforum

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

### Schlagfertigkeit – clevere Antworten auf fiese Sprüche!

Roselinde Nickels, Trainerin f. emotionale Kompetenz

**Dienstag, 12.09.2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

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

Kostenbeitrag: € 5,-

**Infos & Anmeldung:** gerne auch spontan ohne Anmeldung  
☎ 089 – 20 04 33 81 ✉ romanis@gmx.de

### Weißt Du, was Du isst? Tipps & Tricks für den Alltag

Sabine Weiß, Zertifizierte Ernährungsberaterin

**Mittwoch, 13.09.2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Bei einem kurzweiligen Vortrag erkläre ich, wie eine gesund-erhaltende Mischkost aussieht. Fragen Sie, um altbekannte Gewohnheiten bestätigt zu bekommen oder um Neues und Interessantes zu erfahren! Freuen Sie sich auf eine anschauliche Präsentation mit hilfreichen Beispielen zum sofortigen Umsetzen! Häppchen zum Probieren stehen bereit! [www.sabine-wess.de](http://www.sabine-wess.de)

Kostenbeitrag: € 8,-

**Infos & Anmeldung:** gerne auch spontan ohne Anmeldung  
☎ 0176 – 25 10 35 67 ✉ info@sabine-wess.de

### Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

**Sonntag, 24.09.2017 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](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

### Entspannt durch die Wechseljahre

Lena Brauer, Heilpraktikerin

**Mittwoch, 04.10.2017 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Die Wechseljahre können auch eine Zeit ohne Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen sein. Wie man vorbeugt z.B. den Hormonhaushalt frühzeitig in Einklang bringt und was für Pflanzen bei schon vorhandenen Beschwerden helfen könnten, dass und mehr erwartet Sie in meinem Vortrag. Ich freu mich auf Sie! [www.heilpraktikerin-lena-brauer.de](http://www.heilpraktikerin-lena-brauer.de)

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

## Veranstungsforum

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

### Hilfe, ich bin jetzt Eigentümerin und Vermieterin!

Kristina Häfner,  
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

**Donnerstag, 05.10.2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Die Eigentumswohnung gewinnt als Baustein der Altersvorsorge oder günstige Alternative zum Eigenheim an Bedeutung. Doch ohne Kenntnisse im Wohnungseigentumsrecht sind Eigentümer bei der Durchsetzung ihrer Rechte gegenüber Hausverwaltung und Eigentümergemeinschaft schnell überfordert. Der Vortrag erläutert Rechte und Pflichten des Eigentümers und gibt auch Tipps zur Vermietung.

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** gerne auch spontan ohne Anmeldung  
☎ 08106 – 30 87 70 ✉ info@warnke-rechtsanwaelte.de  
[www.warnke-rechtsanwaelte.de](http://www.warnke-rechtsanwaelte.de)

### Qi Gong und Yoga-Übungen für Ihre Gelenke

Christine Schmalzbauer, Doz. für Asiatische Methoden

**Montag, 09.10.2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Ayurveda und chin. Medizin verwenden ähnliche Methoden, um die Körpergelenke beweglich und flexibel zu halten. Emotionale wie gedankliche Unterstützung und die richtige Ernährung, nebst Entgiftung und Entsäuerung bilden ein geschlossenes System um gesund zu sein. Neben theor. Wissen zu o.g. Themen vermittele ich viele Übungen, die Sie zuhause mit Skript weiter üben können. Ich freue mich auf Sie!

Kostenbeitrag: € 10,-

**Infos & Anmeldung:** gerne auch spontan ohne Anmeldung  
☎ 0160 – 80 38 690 ✉ christine.schmalzbauer@web.de  
[www.christine.schmalzbauer.de](http://www.christine.schmalzbauer.de)

### Lust auf mehr Rendite?

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

**Mittwoch, 11.10.2017 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich durch die aktuellen wirtschaftlichen Entwicklungen für Ihre Geldanlage eröffnen und wie Sie Schritt für Schritt richtig Vermögen aufbauen und absichern. Diese Informationen dienen auch denjenigen Anlegerinnen, die ihr Sparziel erreicht haben u. von Ersparnissen, Abfindungen, Erbschaften oder Auszahlungen aus Lebensversicherungen bis zum Lebensende zehren wollen.

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung  
☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzanlagen.de

**Besuchen Sie uns auch auf Facebook**

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

## 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, 25.09. und 16.10.2017 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 - 2 10 25-150 [www.svdffj.de](http://www.svdffj.de)

### Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Eva von Ah, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Familienrecht

**Freitag, 22.09. und 13.10.2017 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, 28.09.2017 um 19.00 Uhr und**

**Freitag, 20.10.2017 um 9.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 – 12 76 34 67 [www.lex-familia.de](http://www.lex-familia.de)

### Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin, Mediatorin

**Dienstag, 19.09.2017 um 19.00 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, 18.09.2017 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr**

kostenlos

**Infos & Anmeldung:**  
☎ 089 – 23 03 53 33 [www.finanzberatungvonfrauzufrau.de](http://www.finanzberatungvonfrauzufrau.de)

### Geld tut Frauen gut

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

**Mittwoch, 27.09. und 25.10.2017 um 16.30 Uhr**

kostenlos

**Infos & Anmeldung:**  
☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzanlagen.de

### Fragen zum Mietrecht – Informationsabend

Kristina Häfner,

Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

**Donnerstag, 19.10.2017 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 08106 – 30 87 70 [www.warnke-rechtsanwaelte.de](http://www.warnke-rechtsanwaelte.de)  
✉ info@warnke-rechtsanwaelte.de

## Veranstaltungsforum-Spezial

Julia Philipp, Dipl. Pflégewirtin (FH), Coach & Trainerin

### 100 Minuten Achtsamkeit – Erleben mit allen Sinnen

Mittwoch, 20.09.2017 von 18.30 bis 20.10 Uhr

Das Abendseminar bietet einen Einblick in das Thema Achtsamkeit. Mit praktischen Übungen werden alle Sinne geschärft. Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann weiterführende Kurse besuchen. Zielgruppe sind Frauen die sich dem achtsamen Umgang mit sich selbst annähern und ihn erleben wollen. (max. 12 Teilnehmerinnen)

Kostenbeitrag: € 12,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung, gerne auch für Kurzsentschlossene, sofern noch Plätze vorhanden sind!

**und/oder:**

### Achtsame Wanderung in Stille

Samstag, 23.09.2017 von 10.00 bis ca. 13.00 Uhr

Es findet eine etwa 3-stündige Isarwanderung vorwiegend in Stille statt. Während der Wanderung kann die Natur mit allen Sinnen erlebt werden. Im Nachgang besteht die Möglichkeit eines Nachgesprächs. Zielgruppe sind Frauen die in der Natur ihre Sinne schärfen wollen. (max. 10 Teilnehmerinnen)

**Mitzubringen:** Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränk, MVV Ticket / Geld für die Rückfahrt

**Treffpunkt:** im münchen frauenforum. Bei schlechter Witterung wird die Wanderung bis 9.00 Uhr unter den angegebenen Kontaktdaten abgesagt. Der Ausweichtermin ist der 7.10.2017.

Kostenbeitrag: € 16,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung bis 16.09.17, gerne auch für Kurzsentschlossene, sofern noch Plätze vorhanden sind!

☎ 0176 – 24 43 36 07 ☒ kontakt@julia-philipp.de  
www.julia-philipp.de

\* Veranstaltung gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Integration im Rahmen des Projekts "Frauen zwischen allen Stühlen".



**Träger von:** • münchen frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenborse • Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining-Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesezeichen

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

das münchen frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Landkreis München



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



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

Landeshauptstadt München  
**Referat für Arbeit und Wirtschaft**

Edith-Haberland-Wagner Stiftung

## Entdecke DEINEN Lebensberater in DIR

Eva-Serafina Nusser, Freude&LeichtigkeitsCoach

**Donnerstag, 12.10.2017 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Lebenshilfe über das Unterbewusstsein. Frei von Ängsten, Blockaden, Schmerzen in allen Bereichen u. Ebenen. Psycho-Neuro-Kinesiologie nutzt den Dialog mit dem Unterbewusstsein in Verbindung mit EFT, um tiefe emotionale Blockaden, Ängste, körperl. Blockaden/Schmerzen u. Traumas zu finden u. aufzulösen. An der Wurzel u. bleibend! Heilung darf sein. Lebensenergie kann wieder frei fließen! Dies wird im Vortrag erklärt und der Lösungsweg praktisch gezeigt. [www.heil-im-sein.com](http://www.heil-im-sein.com)

Kostenbeitrag: € 9,-

**Infos & Anmeldung:**

☎ 0172 – 86 51 807 ☒ info@heil-im-sein.com

## Liebe in bewegten Zeiten

Gabriele Aigner, HP Psy., Einzel-, Paar- u. Sexualtherapeutin

**Dienstag, 17.10.2017 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Partnerschaft ist eine große psychosoziale Leistung von uns Menschen. Eine gute Beziehung „fällt nicht vom Himmel“ – sie will gepflegt sein. Was sind typische Dynamiken in Partnerschaft? Wie kommt man aus Streitspiralen wieder raus? Von dem, was Liebe nährt. [www.aigner-praxis.de](http://www.aigner-praxis.de)

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

☎ 089 – 12 01 45 45 ☒ info@aigner-praxis.de

## Aquarell-Schnupperabend

Pia Edelmann, Kursleiterin für bildnerisches Gestalten

**Mittwoch, 18.10.2017 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Erleben Sie, welche Freude es macht, mit strahlenden Aquarellfarben spielerisch Bilder entstehen zu lassen. Schritt für Schritt werden Ihnen Bildaufbau und Maltechnik gezeigt. Sie können sich beim Erschaffen Ihrer Bilder an meinen Themen orientieren oder Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. (für Männer und Frauen).

Kostenbeitrag: € 15,- inkl. Material

**Infos & Anmeldung:** Anmeldung bis zum 17.10.

☎ 089 – 71 95 626 ☒ info@pias-malkurse.de

[www.pias-malkurse.de](http://www.pias-malkurse.de)

## Brodelt Du noch oder schäumst Du schon?

Manuela Wolfseher, Konfliktoach & Trainerin

**Montag, 23.10.2017 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Jeder kennt sie: Unangenehme Konfliktsituationen im beruflichen und privaten Bereich. Im privaten Umfeld kann man sich noch aus dem Weg gehen, beruflich stecken wir schnell in der Zwickmühle. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie damit konstruktiv umgehen und erweitern dadurch Ihre Konfliktkompetenz u. Ihr Kommunikationsverhalten. Sie erfahren mehr Wertschätzung und Leichtigkeit im Umgang mit Anderen. [www.manuela-wolfseher.de](http://www.manuela-wolfseher.de)

Kostenbeitrag: € 15,-

**Infos & Anmeldung:** gerne auch spontan ohne Anmeldung

☎ 089 – 97 74 78 32 ☒ info@manuela-wolfseher.de

## „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 (ab 12.09.)**

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.

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 - 30 41 50 ☒ offenertreff@gmail.com

## Pegasus – Verein für kreatives Schreiben e.V.

Barbara Ludwig

**Mittwoch, 27.09. und 25.10.2017 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](http://www.pegasus-schreiben.de)

## Kunst & Kultur

### Ausstellung: „25 SHORT STORIES ABOUT HER“

Mixed Media von Bobbie Dunn

**Vernissage: Freitag, 15.09.2017 um 19.00 Uhr**

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 10.09. bis zum 3.11.2017 zu sehen.

### Aktiv-Treff der Künstlerinnen \*

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

**Mittwoch, 20.09.2017 von 16.00 bis 17.30 Uhr**

Kunst und Behörden – Finanzamt, Jobcenter und deren Umgang mit Künstler(innen)

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

**Mittwoch, 18.10.2017 von 16.00 bis 17.30**

Der Weg des Künstlers – Buchbesprechung m. Heike Mucha, M.A.

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

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

## Hinweis: Neuer Start

Sprungbrett für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg

**Nächster Kurs: 26.09. bis 15.12.2017**

**Information & Beratung:** Inga Fischer, Kursleiterin

Tel. 089 - 88 90 67 49 [www.neuer-start-muenchen.de](http://www.neuer-start-muenchen.de)