


November – Dezember 2020



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

- Frau ▲ Beruf ▲ Existenz
Veranstaltungsforum, Job & mehr
- Frauen & Finanzen
- Gesundheit & mehr
- Kunst & Kultur
- Miteinander
- Projekt:
"Frauen – STARK in die Zukunft" *
- Rechtsinformationen

SEEWEIBER

Mythische und magische Geschichten von Wasserfrauen
und ihren Männern*

Ein Geschichtenabend mit

Gabi Altenbach, Schauspielerin

Montag, 30.11.2020 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Näheres siehe unten

Job & mehr

Coaching

Ressourcen und Potenziale entdecken, Klarheit und Struktur erlangen, Ziele definieren und umsetzen, Motivation und Mut zum Tun gewinnen.

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung bis 24 Stunden vorab.

▪ Coaching am Montagvormittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Montag, 09.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2020
jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Montagabend

Anja Kastner, Business-Coach und Trainerin

Montag, 02.11., 23.11. und 14.12.2020
jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Mittwochnachmittag

Petra Frommel, systemische Business-Coach, Mediatorin

Mittwoch, 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2020 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstagnachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Donnerstag, 12.11., 26.11., 03.12. und 10.12.2020
jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching in Bewegung am Donnerstagmorgen

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Beim Walken an der Isar Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen.

Donnerstag, 26.11. und 03.12.2020 jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr, Treffpunkt vor dem mff.

Kostenlos, es wird jedoch um **Anmeldung** gebeten!

Infos & Anmeldung für alle Coachings:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Die Coachings können im mff, online oder als „walk&talk“ stattfinden.

Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung (Jeweils 30 Minuten)

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Freitag, 20.11.2020 von 15.30 bis 17.30 Uhr,

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info **Veranstaltungsort:**
Zusatztermine auf Anfrage möglich! mff – Rumfordstr. 25

Büro-Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
Geschlossen: 02.11. bis 06.11. und ab 21.12.2020
mff wieder geöffnet ab 07.01.2021

Erfolgswerkstatt

Mein Wunschabend

A. Kastner & A. Merkel, Business-Coaches & Trainerinnen

Dienstag, 17.11.2020 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Hier erfahren Sie alles über das Original-Wishcraft- und Erfolgsteam-Konzept der Karriereberaterin und Bestsellerautorin B. Sher, sowie über unsere weiteren Workshop-Angebote. Lassen Sie sich motivieren und durch einige spielerische Kreativübungen inspirieren.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Kostenbeitrag: € 10,-

Jetzt geh' ich's an! - Workshop

A. Kastner & A. Merkel, Business-Coaches & Trainerinnen

Freitag, 27.11.2020 von 15.30 bis 20.00 Uhr und

Samstag, 28.11.2020 von 10.00 bis 17.00 Uhr

- **Auf die Plätze!** Ich entdecke meine persönlichen/beruflichen Träume, Talente und Potentiale.
- **Fertig!** Ich entwerfe meine persönliche/berufliche Zukunft und entwickle Umsetzungsstrategien.
- **Los!** Ich stärke und motiviere mich, sammle Ideen und lerne wie ich dranbleibe.

Veranstaltungsort: Thierschstr. 11/3. Stock (mit Aufzug)

Workshop-Gebühr: € 125,-

Infos & Anmeldung für alle o.a. Veranstaltungen:

☎ 089 – 29 39 68

info@muenchner-frauenforum.de

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Freitag, 27.11. und 18.12.2020 von 10.00 bis 12.00 Uhr

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

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung mit Anmeldung

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Miteinander

SEEWEIBER

Mythische und magische Geschichten von Wasserfrauen und ihren Männern*

Ein Geschichtenabend mit Gabi Altenbach, Schauspielerin

Montag, 30.11.2020 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Manchmal, da hört man ein Singen aus einem Teich oder dem Meer und das kann, gerade für Männer, ziemlich gefährlich sein. Da bleibt nur mehr eine tapfere Frau, die ihn, den Mann, dann errettet. Aber Vorsicht - das kann einen die Erinnerung kosten! Und manchmal, da steigt ein Seeweib aus dem tiefen Wasser herauf und quetscht sich in einen Menschenkörper, um ihrem Liebsten nah zu sein. Vieles also kann geschehen, wenn das Wasser rauscht und schwillt. Gabi Altenbach erzählt Märchen und Mythen v. unheimlichen Wasserweibern, verführerischen Nixen und der Macht der Liebe.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Gesundheit

Alternative Verhütungsmethoden*

Informationsabend mit Alltagstipps mit
Cassandra Hayden, Sexualpädagogin

Donnerstag, 10.12.2020 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Natürliche Verhütung – was ist das eigentlich? Über dieses Thema wird immer öfter gesprochen und dabei mit den verschiedensten Begriffen um sich geworfen. Sexualpädagogin Cassandra Hayden gibt an diesem Abend einen Überblick über die wunderbare Welt der natürlichen Verhütung. Wie funktioniert sie, wie sicher ist sie und welche Hilfsmittel, Tools und Apps gibt es? Viele Gynäkologen berichten noch heute, diese Form der Verhütung sei unsicher. Was steckt dahinter und ist diese Aussage heute noch aktuell? Auch darüber spricht die Sexualpädagogin und erläutert die Für und Widers.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 29 39 68

info@muenchner-frauenforum.de

Hinweis

Wir bitten um **Einhaltung** der allgemein gültigen **Hygienevorschriften** und um **vorherige Anmeldung** für alle Veranstaltungen, da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Veranstaltungsforum

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

Immunsystem stärken - Hilfe aus der Naturheilkunde

Lena Brauer, Heilpraktikerin

Mittwoch, 11.11.2020 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Was machen Viren und Bakterien mit unserem Körper? Wie funktioniert unser Immunsystem? Möglichkeiten der Naturheilkunde? Was hilft und was schadet? Was tun bei Autoimmunerkrankungen? Warum eine Nebennierenschwäche uns schadet? Um dies und mehr geht es in meinem Vortrag. Der Vortrag ist als Präsenzveranstaltung geplant – ist das nicht möglich - wird er online stattfinden. Bitte melden Sie sich. Ich freu mich auf Sie!

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung evtl. online
Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0176 – 20 01 53 35 ✉ info@heilpraktikerin-lena-brauer.de
www.heilpraktikerin-lena-brauer.de

Geldwissen für Frauen – Workshopreihe

Agnes Wilhelm, Bankfachwirtin, Auratherapeutin
Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)

Vertiefungsseminar Immobilie

Samstag, 14.11.2020 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Die eigene Immobilie vermittelt Sicherheit und ist oft ein Wunschdenken. Wir hinterfragen die Gründe und finden heraus, ob und wie der Wunsch realisierbar ist. Wir sprechen über Finanzierungsmöglichkeiten und wieviel "Haus" möglich ist. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie eine vorhandene Immobilie für Wünsche oder die Altersvorsorge einsetzen können. Eine Immobilie als Kapitalanlage? Lohnt sich das? Wo liegen die Risiken? Wir vermitteln Ihnen Praxiswissen, das Sie nicht im Internet finden und beantworten Fragen, die Ihnen schon lange unter den Nägeln brennen.

Veranstaltungsort: Maximiliansplatz 5, Foyer der LV 1871

Kostenbeitrag: € 88,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0177 – 37 71 187 ✉ info@finanzberatungvonfrauuzufrau.de
www.finanzberatungvonfrauuzufrau.de www.agneswilhelm.de

Lassen Sie Ihr Geld für sich arbeiten!

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Dienstag, 24.11.2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Aufgrund der gravierenden Auswirkungen der Corona-Pandemie zögern doch viele Anlegerinnen, sich weiter am Aktienmarkt zu engagieren. Gleichzeitig hat sich am Anlagenotstand wenig geändert, Sparkonten und Anleihen werfen dank ultralockerer Notenbankpolitik nichts mehr ab.

Veranstaltungsforum

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

Haltung und Wirkung in Balance!

Anja Merkel, Coach, Resilienztrainerin, Mediatorin

Donnerstag, 17.12.2020 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wissen Sie, wie sehr Ihre innere Haltung (Geist & Emotionen) Einfluss auf Ihre äußere Haltung (Gestik, Mimik, Stimme & Körpersprache) hat? Und ebenso umgekehrt? In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie selbst und andere ausstrahlen & wie sich mentale Prozesse körperlich manifestieren. Mit viel Spaß & ganz unverkoppelt lernen Sie, Ihre eigene Aufmerksamkeit zu schulen & dadurch sehr viel besser Verbindungen zu anderen Menschen herzustellen.

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0173 – 373 42 24 ✉ post@mecome.de www.mecome.de

Kunst & Kultur

Ausstellung: „Von Sinnen und Ansichtssachen“

Bilder in Acryl auf Leinwand und Drucke auf Acrylglas von **Bettina Westermeir**. Die Bilder sind noch bis zum 07.11.2020 im münchener frauenforum zu sehen.

Ausstellung:

„Female Identity - Wer ist frau eigentlich?“

Gemeinschaftsausstellung v. bekannten Künstlerinnen & den Finalistinnen des Wettbewerbs für Nachwuchskünstlerinnen

Vernissage & Preisverleihung (Online):

Freitag, 13.11.2020 um 19.00 Uhr

Weitere Infos unter:

www.muenchner-frauenforum.de/ausstellung

Die Bilder sind vom 08.11. bis zum Jahresende 2020 im münchener frauenforum zu sehen.

Kunst-Café

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr treffen sich Künstlerinnen und kreative Frauen zur Vernetzung und zum Austausch von Gedanken und Erfahrungen bei einer Tasse Tee (ohne Moderation).

Mittwoch, 18.11. und 16.12.2020 von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,-

Infos & Anmeldung:

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

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25

Regelmäßige Veranstaltungen

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!
Die Beratungen sind kostenlos. Es wird um eine Spende für das mff gebeten.

Besser eine Mediation im münchener frauenforum als ein Prozess vor Gericht!

Anja Merkel, Rechtsanwältin & Mediatorin

Individuelle Termine & Kosten auf Anfrage

Infos & Anmeldung:

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

Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend

Carmen Wieser, Fachanwältin für Arbeitsrecht

Donnerstag, 12.11. und Dienstag, 15.12.2020 um 18.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung www.ht2w.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 45 24 48 0

Fragen rund um's Mietrecht

Angela Lutz-Plank & Anja Franz, Rechtsanwältinnen

Mieterverein München - Informationsveranstaltung

Freitag, 27.11.2020 um 19.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung ☎ 089 – 29 39 68

oder ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Infos: www.mieterverein-muenchen.de

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Katharina Karetsov, Europäische Anwältin, Schwerpunkt Familienrecht, Rechtsinformationen – keine Einzelberatung

Mittwoch, 18.11. und Freitag, 11.12.2020 um 19.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung unter

✉ ekaterini.karetsov@gmail.com

Infos: ☎ 089 – 30 77 91 44 www.rechtsanwaeltinnen.com

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 26.11.2020 um 19.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung www.lex-familia.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 12 76 34 67

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin,

Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

Dienstag, 10.11. und 08.12.2020 um 19.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung www.birgitfuehrer.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 23 23 08 20

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Einzelberatung (kein Vortrag)

Montag, 09.11. und 07.12.2020 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos (jeweils 30 Minuten) mit Anmeldung

Infos & Anmeldung: ☎ 0177 – 377 11 87

www.finanzberatungvonfrauuzufrau.de

Wir prüfen daher gemeinsam in dem Vortrag, wie Sie als Anlegerin dieses Dilemma umgehen können und wie ein idealer Anlagemix für Sie aussehen kann.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

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

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 29.11.2020 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. Auch Männer sind herzlich willkommen. www.gewaltfrei-muenchen.de

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

✉ kontakt@gewaltfrei-muenchen.de

„Was uns trägt und hält“

Daniela Radke, soziale Betreuerin & Sterbebegleiterin

Mittwoch, 02.12.2020 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Mit Humor und Ernsthaftigkeit widmen wir uns der Frage, was uns im Leben und in bestimmten Situationen trägt und hält. Manchmal erscheint uns die Antwort ganz offensichtlich zu sein. Ein anderes Mal ist sie verborgen. Sind es lieb-gewonnene Menschen oder Eigenarten? Spezielle Orte, Gerüche, Interessen? Erinnerungen an die Kindheit? Und wie verändern sich diese Dinge im Laufe des Lebens oder wenn wir krank werden? Schauen wir genauer, finden wir das kleine oder große Glück. (Mit angeleiteter Meditation)

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25

Kostenbeitrag: € 9,- / ermäßigt: € 3,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0179 – 41 71 220 ✉ info@sogehend.net

www.sogehend.net

 **Besuchen Sie uns auf Facebook**

<https://www.facebook.com/muenchnerfrauenforum>



Träger von: • münchner frauenforum • Betreuer Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenbörse • Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining • Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: Politik/Frauen/Gesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesezeichen

Der Verein ist Mitglied bei:

Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände

* Veranstaltung gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales im Rahmen des Projekts "Frauen – STARK in die Zukunft".

Big & Growing

"Big & Growing" - Make Purpose Work

2. Community-getriebenes New Work Festival in Deutschland
16. - 20.11.2020 in München, www.bigandgrowing.com

„Nimm Deine Veränderung (selbst-) bewusst in die Hand!“ (Der Veränderungsprozess)

A. Kastner & A. Merkel, Business Coaches & Trainerinnen

Montag, 16.11. 2020 von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Veränderungen zu meistern ist DIE Herausforderung unserer Zeit. Lass Dich in unserem Workshop von dem Prozess der Veränderung inspirieren.

Nimm Deine eigene Veränderung bewusst wahr und erkenne, in welcher Phase Du Dich aktuell befindest. Steuere Deinen Entwicklungsprozess & entfalte Dich!

**„Ein Hoch auf die eigene Widerstandskraft!“
(Alles zum Thema Resilienz)**

A. Kastner & A. Merkel, Business Coaches & Trainerinnen

Montag, 16.11. 2020 von 11.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Gemeinsam durchleuchten wir die Fähigkeit zur sog. Resilienz, sprich unsere ganz eigene psychische Widerstandskraft. Lerne die maßgeblichen Resilienzfaktoren kennen & erfahre, wie Ihr zuversichtlich nach vorne schauen und konstruktiv mit den stetig wachsenden Anforderungen aus Eurem beruflichen und privaten Umfeld umgehen könnt.

Mit Hilfe der Resilienz könnt Ihr Eure innere Stärke und Flexibilität optimal zur Geltung bringen.

Dazu die weit beste Nachricht aus der Forschung: Resilienz ist in jedem Alter noch erlernbar!

**„Konfliktmanagement leicht gemacht!“
(Alles rund um das Thema Konflikte)**

A. Kastner & A. Merkel, Business Coaches & Trainerinnen

Montag, 16.11. 2020 von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Erlerne erste Tricks & Strategien rund um ein cleveres Konfliktmanagement: Wie kann ich mich im Konfliktfall klug wappnen? Welcher Konflikttyp bin ich? Warum entstehen Konflikte überhaupt und wie kann ich Konflikten am besten vorbeugen bzw. sie (wieder) deeskalieren? Mach Dich mit einigen praktischen Übungen fit & flexibel!

Alle o.a. Veranstaltungen finden im münchner frauenforum, Rumfordstraße 25 statt.

Wichtig:

Infos, Anmeldung & Tickets: www.bigandgrowing.com



Besuchen Sie uns auch auf Instagram!

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

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld
Susanne Fischer, Dipl.-Kaufrau

Mittwoch, 25.11.2020 um 16.30 Uhr

kostenlos (jeweils 30 Minuten) **mit Anmeldung**

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzanlagen.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

Alle o.a. regelmäßigen Veranstaltungen finden im mff statt.

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

C. Palleschi-Degen, C. Jackson, U. Bergner-Keogh

Konversationskurs für Frauen aus aller Welt,
mit regelmäßigen Exkursionen

Jeden Dienstag von 10.00 bis 11.30 Uhr (bis 22.12.2020)

Bekanntgabe des Veranstaltungsorts bei Anmeldung.

Termine Seniorenbörse:

11.11., 24.11., 09.12. von 18.00 bis 19.30 Uhr

Mindestens Grundkenntnisse der deutschen Sprache benötigt.

kostenlos

mit Anmeldung

Infos & Anmeldung: ✉ info@offener-treff-muenchen.de



**Wir wünschen Ihnen besinnliche
Feiertage und ein gesundes
Neues Jahr 2021!**

**Ihr Team vom
münchner frauenforum**

Das münchner frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München

Sozialreferat Stadtjugendamt



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis München