

Januar – Februar 2021

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
- Rechtsinformationen

Live-Video-Gruppenchats

„Lasst uns online darüber reden...“

Gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln, sich vernetzen & stärken und (wieder) aktiv sein

Mit Anja Merkel & Anja Kastner

Verschiedene Themen & verschiedene Termine

Näheres siehe unten

Job & mehr

Coaching

Ressourcen & Potenziale entdecken; Klarheit & Struktur erlangen; Ziele definieren und umsetzen; Motivation & 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, 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02. und 22.02.2021 jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Montagabend

Anja Kastner, Business-Coach und Trainerin

Montag, 11.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02. und 22.02.2021 jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Mittwochnachmittag

Petra Frommel, Business-Coach, Mediatorin

Mittwoch, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02. und 24.02.2021 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstagnachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Donnerstag, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02. und 25.02.2021 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, 21.01., 28.01. und 11.02.2021 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 o. als walk&talk stattfinden.

Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung (Jeweils 30 Minuten)

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Freitag, 29.01. und 26.02.2021 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage möglich!

Büro-Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
mff geöffnet ab 07.01.2021
Geschlossen: 15.02. und 16.02.2021

Job & mehr

Gut gewappnet im Vorstellungsgespräch

Workshop mit Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Donnerstag, 18.02.2021 von 18.00 bis 20.30 Uhr

Hier lernen Sie selbstbewusst mit kniffligen Fragen (z. B. nach Lücken im Lebenslauf, Gehaltsvorstellungen etc.) umzugehen, selbst die richtigen Fragen zu stellen und Ihre Kompetenzen in den Vordergrund zu rücken. Sie üben anhand konkreter Beispiele und erhalten konstruktives und positives Feedback.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Kostenbeitrag: € 15,-

Infos & Anmeldung:

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

Kunst & Kultur

Ausstellung: „Questions of Life“

Bilder in Acryl auf Leinwand von Eva Lucija Kozak

Vernissage: Freitag, 15.01.2021 ab 19.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen. Aktuelle Infos und Änderungen zur Veranstaltung werden auf unserer Webseite bekannt gegeben. Die Bilder sind vom 11.01. bis 27.02.2021 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, 20.01. und 17.02.2021 von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,-

Infos & Anmeldung:

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

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25



Besuchen Sie uns auch auf Instagram!

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

Erfolgswerkstatt Online via Zoom

Live-Video-Gruppenchats:

„Lasst uns online darüber reden...“

mit Anja Kastner & Anja Merkel, Coaches & Trainerinnen
Wir diskutieren online im geschützten Raum eines Video-Meetings aktuelle Themen, entwickeln gemeinsam Bewältigungsstrategien, vernetzen uns, werden gestärkt & (wieder) aktiv.

- **Donnerstag, 14.01.2021** um 18.00 Uhr mit A. Kastner „Raus aus der Isolation – ich werde wieder aktiv“
- **Donnerstag, 21.01.2021** um 12.00 Uhr mit A. Merkel „Kopf frei, und das mit Kind, Küche & Karriere“
- **Mittwoch, 27.01.2021** um 18.00 Uhr mit A. Kastner „Veränderung als Chance“
- **Mittwoch, 03.02.2021** um 12.00 Uhr mit A. Merkel „Ich bin Herrin der Lage“
- **Mittwoch, 10.02.2021** um 18.00 Uhr mit A. Kastner „Stressbewältigung leicht gemacht“
- **Donnerstag, 18.02.2021** um 12.00 Uhr mit A. Merkel „Meine Wohlfühlphase“
- **Mittwoch, 24.02.2021** um 18.00 Uhr mit A. Kastner „Wie schaffe ich eine gute Work-Life-Balance?“

Kostenbeitrag: € 10,- (Dauer jeweils 60 Minuten)

Infos & Anmeldung: ☎ 089 - 29 39 68

www.muenchner-frauenforum.de/online-angebote

NEU! Jetzt geh' ich's an! – ONLINE-Workshop

A. Merkel, Coach, Mediatorin & zert. Erfolgsteamleiterin

Samstag, 23.01. und Sonntag, 24.01.2021 jeweils von 09.00 bis 16.30 Uhr

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

Workshop-Gebühr: € 150,- (max. 14 Teilnehmerinnen)

☎ 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!

Zeit für mich!

Marlene Bernau, Mentaltrainerin

Montag, 11.01.2021 von 19.00 bis 20.30 Uhr

„Ich würde ja gerne, habe aber keine Zeit!“ Das ist die Killerphrase, wenn es darum geht, Offenes abzuschließen, über das Leben zu reflektieren, den jetzigen Moment zu genießen, Visionen zu kreieren oder Neues anzugehen. Sie werden ein neues Verständnis für das Priorisieren, Fokussieren, Abgrenzen & Planen bekommen und dadurch Zeit gewinnen.


Die Veranstaltung findet Online (via Zoom) statt.

Kostenbeitrag: € 15,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0177 – 27 88 337 ✉ marlene@bernaus.de

www.marlene-bernaus.de/zeitfuermich  bernaumarlene

 Marlene Bernau @marlenebernaumentaltraining

Mit ETFs erfolgreich ein Vermögen aufbauen!

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Donnerstag, 14.01.2021 von 18.00 bis 20.00 Uhr

In der Nullzinsphase erzielen Anlegerinnen auf lange Sicht mit börsennotierten Indexfonds ausgezeichnete Renditen. Die sogenannten ETFs sind heiß begehrt, weil auch Anlegerinnen mit etwas weniger Erfahrung damit kostengünstig ein gut diversifiziertes Portfolio aufbauen können. Welche Tipps es insbesondere für ETF-Sparerinnen zu beachten gilt und welche Vorteile diese Anlage in bewegten Börsenzeiten bietet, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldg., ggf. online

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

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

Gesund ins neue Jahr mit Hilfe von Ayurveda Ernährungsprinzipien

Gloria Cuadros, Ayurveda Coach & staatl. gepr. Diätassistentin

Samstag, 16.01.2021 von 10.00 bis 12.00 Uhr

Starten Sie das neue Jahr mit einer Ernährungsumstellung, mit der Sie sich satt, zufrieden und leicht im Alltag fühlen. Lernen Sie, was Ayurveda ist und wie Ihr Tagesablauf mit Hilfe von Ayurveda wie Medizin wirkt. Wir sprechen über gesunde Ernährung und warum es so wichtig ist, dass wir jeden Tag unseren Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen decken. Dieses Seminar ist für Teilnehmerinnen, die sich um ihre Gesundheit kümmern und spezifische Tipps erhalten wollen.

Veranstaltungsforum

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

Kreativer Wohlfühlstart ins neue Jahr

Andrea Müller, Kunsttherapeutin

Dienstag, 26.01.2021 von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ein neues Jahr und Deine Anforderung an Dich selbst steigt, Leistung zu bringen. Das ist die Einladung an Dich, genau das Gegenteil auszuprobieren: entspannen im kreativen Tun mit Kreiden und Collagematerial. Du darfst SEIN. Mit Deinem Werk als Wohlfühlanker startest Du gelassener und mit Leichtigkeit in das Jahr. www.coaching-kunst.com

Veranstaltungsort: mff - Rumfordstraße 25, ggf. online

Kostenbeitrag: € 15,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0171 – 17 23 617 ✉ info@coaching-kunst.com

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 31.01.2021 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

Geldanlagen Basisseminar - Workshopreihe

Agnes Wilhelm, Bankfachwirtin, Auratherapeutin

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)

Freitag, 05.02.2021 von 13.00 bis 19.00 Uhr

Bringen Sie Ordnung in Ihre Finanzen und geben Sie Ihrem Geld die Chance, intelligent für Sie zu arbeiten! Durch dieses Seminar sind Sie in der Lage, Hindernisse emotionaler und fachlicher Art abzubauen. Wir vermitteln Ihnen Praxiswissen, das Sie nicht in der Zeitung lesen werden oder im Internet finden können. Es macht Spaß. Versprochen!

Weitere Workshops: Altersvorsorge am 12.03., Investmentfonds 16.04. und Immobilienfinanzierung am 07.05.2021.

Veranstaltungsort: vorauss. mff - Rumfordstraße 25

Investition: € 88,- pro Tag

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

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

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 Münchner 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

Mittwoch, 20.01. und Dienstag, 23.02.2021 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

Dienstag, 19.01.2021 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 Karetsou, Europäische Anwältin, Schwerp. Familienrecht
Rechtsinformationen – keine Einzelberatung

Freitag, 29.01.2021 um 19.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung unter

✉ ekaterini.karetsou@gmail.com

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

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 21.01. und 25.02.2021 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, 12.01. und Mittwoch, 10.02.2021 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, 18.01.2021 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos (jeweils 30 Minuten) mit Anmeldung

Infos & Anmeldung: ☎ 0177 – 377 11 87

www.finanzberatungvonfraudefrau.de

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Kostenbeitrag: € 11,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0176 – 56 93 36 48 ✉ mundosano.muenchen@gmail.com

www.mundosanoonline.wixsite.com/mysite

Instagram mundosano.muc Facebook Mundo Sano

Einführung Agiles Projektmanagement

Dr. Kathrin Harteis, IT Consultant, Trainerin

Donnerstag, 21.01.2021 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Alle Welt redet über agiles Arbeiten und wirft mit Buzzwords um sich. Aber was bedeutet denn „agil“ und was ist der Unterschied zur klassischen Arbeitsweise? Design Thinking, Business Model Canvas, Lean Startup, Scrum oder Kanban – was steckt dahinter und was bringt mir wirklich was? Und wie kann ich diese in meinen Berufsalltag integrieren? Ein einfacher und leichter Einstieg in die agile Arbeitswelt.

Die Veranstaltung findet Online (via Zoom) statt.

Kostenbeitrag: € 10,- plus Gebühr Eventbrite

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

https://agiletoolbox_crashkurs.eventbrite.de

www.kathrinharteis.com Instagram kathrinharteis LinkedIn kathrin-harteis

Videokonferenzen für Anfängerinnen

Silvia Karl, Trainerin für Digitale Bildung

Montag, 25.01.2021 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Zoomkonferenzen stehen, seit sich unsere Lebensbedingungen geändert haben, hoch im Kurs. Das Ganze ist kein Zauberwerk und stellt eine gute und sichere Möglichkeit dar, virtuell privat zu kommunizieren und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Wir klären, wie die Teilnahme funktioniert und welche Funktionen es gibt. Es gibt ausreichend Zeit zum praktischen Anwenden. Erklärungsvideo für die ersten Schritte wird zugesandt.

Die Veranstaltung findet Online (via Zoom) statt.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

http://www.einfachbesserdigital.de/veranstaltungen

☎ 089 – 45 24 70 61 ✉ einfachbesserdigital@gmail.com

www.einfachbesserdigital.de Instagram @einfach.besser.digital

Das münchner frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt München

Sozialreferat Stadtjugendamt



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis München

Was esse ich leicht, zeitsparend und immunstärkend im Berufsalltag?

Dr. Eva Mathilde Fuchs, Dipl.-Chem., Ernährungsberaterin

Mittwoch, 24.02.2021 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wir kennen das alle im stressigen Berufsalltag, der Hunger kommt und ich greife zum nächstmöglichen Essbaren. Erfahren Sie, wie Sie durch geschicktes Meal Prep und Bevorraten Ihre Mahlzeiten optimieren können, wie Sie gesundes Convenience-Food mit einbauen. Sie erhalten Tipps für Nerven/Gehirnnahrung für zwischendurch, die nicht süchtig o. dick macht.

Veranstaltungsort: Bekanntgabe bei Anmelddg., evtl. online

Kostenbeitrag: € 7,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0151 – 42 84 13 39 ✉ info@beratungsfuchs-muenchen.de

www.beratungsfuchs-muenchen.de

Erfolgswerkstatt

Mein Wunschabend (bei Bedarf Online)

A. Kastner, Business-Coach & Trainerin

Mittwoch, 13.01.2021 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!

Kostenbeitrag: € 10,-

Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher (bei Bedarf Online)

A. Merkel, Coach, Mediatorin & zert. Erfolgsteamleiterin

8 Treffen, jeweils freitags von 9.30 bis 12.00 Uhr, mit Ausnahme der Ideenparty am Freitagabend (23.4.)

Termine: 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04.*, 30.04.2021 (* Ideenparty, Freitagabend)

Träume, Wünsche und Talente (wieder-)entdecken, daraus Ziele ableiten, Plan zum Ziel erstellen, dranbleiben: Schritt für Schritt zum Wunschziel, sich gegenseitig unterstützen mit Ideen, Impulsen, Inspiration & konkreten Tipps

Workshop-Gebühr: € 330,-

Infos & Anmeldung für alle o.a. Veranstaltungen:

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



Träger von: • münchner frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Talendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenbörse • Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining-Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: Politik/FrauenGesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesenzeichen

Der Verein ist Mitglied bei:

Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände

Geld tut Frauen gut

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

Mittwoch, 27.01. und 24.02.2021 von 16.00 bis 18.00 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

NEU! Familienplanung in den eigenen Händen

Cassandra Hayden, B.A. Soziale Arbeit, Sexualpädagogin
Sprechstunde/Einzelberatung (kein Vortrag)

Donnerstag, 28.01.2021 von 18.00 bis 20.00 Uhr

kostenlos

Anmeldung: ✉ c_hayden@web.de

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, mindestens Grundkenntnisse der deutschen Sprache benötigt.

Jeden Dienstag von 10.00 bis 11.30 Uhr

(ab 12.01.2021, nicht am 16.02.2021)

Bekanntgabe des Veranstaltungsorts bei Anmeldung.

Termine Seniorenbörse:

13.01., 27.01., 10.02. und 24.02.2021 von 18.00 bis 19.30 Uhr

kostenlos

mit Anmeldung

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

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Freitag, 29.01. und 19.02.2021 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