


März – April 2018

# münchner frauenforum

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**
- **Projekt:**  
"FRAUEN – Stark in die Zukunft" \*
- **Rechtsinformationen**

## Wer bringt den Müll raus? \*



**Montag, 16. April 2018 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr**

Workshop mit Tammy Schmidt & Dominique Eock von Greencity e.V.

Näheres siehe unten

## 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 am Montag-Vormittag

Anja Merkel, Mediatorin & Coach

**Montag, 12.03., 19.03., 16.04., 23.04.2018  
von 09.00 bis 12.00 Uhr**

**Montag, 05.03. und 09.04.2018 von 12.30 bis 15.30 Uhr**

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

#### ▪ Coaching am Donnerstag-Nachmittag

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin n. B. Sher, NLP-Pract.

**Donnerstag, 08.03., 22.03, 05.04. und 26.04.2018  
von 15.30 bis 17.30 Uhr**

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

#### ▪ 3-Schritte-Coaching

3 Termine à 50 Minuten zu einem vergünstigten Preis

Kostenbeitrag: € 70,- für 3 x 50 Minuten

#### ▪ Coaching in Bewegung am Mittwochmorgen

Beim Walken oder Joggen an der Isar – für Frauen jeden Alters mit Anja Merkel – jeden Mittwoch.

Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen. Bei schlechtem Wetter drinnen.

**60 Minuten von 8.15 bis 9.15 Uhr, Treffpunkt vor dem mff**

Kostenfrei, es wird jedoch um Anmeldung gebeten!

**Infos & Anmeldung für alle Coachings:**

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

**Zusatztermine bei den Coaches nach Vereinbarung möglich!**

#### ▪ Job - Sprechstunde

**Tipps und Fragen zur Bewerbung**

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

**Mittwoch, 28.03. und 25.04.2018 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 30.04.2018**

## Miteinander

### Wer bringt den Müll raus?\*



Mehr Umweltschutz.

Workshop mit Tammy Schmidt & Dominique Eock von Greencity e.V.

**Montag, 16. April 2018 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr**

Ist diese Frage mal ausdiskutiert, machen wir uns keine Gedanken mehr darüber. Aber was passiert eigentlich danach mit unserem Müll? Lernen Sie mehr über die Abfallproblematik unserer Welt und entdecken Sie, dass ein nachhaltiger Lifestyle in der Großstadt gar nicht so kompliziert sein muss und sogar Spaß machen kann. Dieser Workshop lädt zum Informieren und Mitmachen ein – eine Idee wird gleich vor Ort praktisch umgesetzt.

Kostenbeitrag: € 8,- (inkl. Material)

**Infos und Anmeldung:** ☎ 089 / 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## MünchnerErfolgsWerkstatt mew ▲

Gegründet 2005 von Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, BarbaraSherLifeCoach

### ▲ Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher



Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen!

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

**März 2018: 20.03. bis 20.06.2018 abends**

Jeweils dienstags von 18.30 bis 21.00 Uhr

20.03., 10.04., 24.04., 08.05., 15.05., 05.06., 12.06.\*, 20.06.2018 (Mi) (\*mit einer Ideenparty)

- 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,-**

*Rabatt bei verbindlicher Anmeldung am Infoabend bzw. wenn sich eine zweite Person mit Ihnen anmeldet!*

**Infos & Anmeldung:**

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## Miteinander

### Die Magische Küchenspüle



Oder: So wird Ordnung zum Vergnügen - Ein aufgeräumter Abend \*

Dr. Gudrun Schwarzer, LifeCoach, Wishcraft & Erfolgsteams

**Donnerstag, 15.03.2018 um 19.00 Uhr (Einlass ab 18.30)**

**! Ort: Eine-Welt-Haus, Schwanthalerstraße 80, München !**

Sie leiden am gefühlten oder tatsächlichen Chaos in Ihrem Zuhause? Sie haben die Unordnung satt?

Und Sie wissen nicht recht, wo Sie anfangen sollen?

Lernen Sie mit dem MINI-Schritt-System von Marla Cilley, bekannt als FlyLady, (Buch Tipp: "Die Magische Küchenspüle") eine ganz andere Art des Aufräumens kennen:

Mit der Magie der wohlgesetzten kleinen Schritte und wenigen Handgriffen an der richtigen Stelle setzen Sie ungeahnte Energien frei.

So wird aus einem chaotischen Zuhause ein Ort der inneren Ruhe und des Wohlbefindens - **und zwar dauerhaft!**

Die Referentin zeigt Ihnen an diesem Abend erste Maßnahmen, die Sie sofort zu Hause umsetzen können.

**Bitte mitbringen:**

Eine Plastiktüte für die „magische“ Maßnahme Nr. 2

Kostenbeitrag: € 12,- an der Abendkasse ab 18.30 Uhr

*Bei telefonischer Anmeldung von zwei Personen Preisermäßigung.*

**Infos & Anmeldung:** Um Anmeldung wird gebeten

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

## Beratung

### Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

**Montag, 26.03. und 23.04.2018 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

**Besuchen Sie uns auch auf Facebook**

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

\* Veranstaltung gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Integration im Rahmen des Projekts "FRAUEN – Stark in die Zukunft".

## Veranstungsforum

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

### Stimme & Persönlichkeit

Kathrin Feldmann, Sängerin, HP Psychotherapie

**Freitag, 09.03.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Weshalb gewinnen bestimmte Menschen durch ihr bloßes Auftreten ihre Mitmenschen für sich? Was sagen meine Stimme und Körperhaltung über mich aus, wie sehen mich die anderen? Befreien Sie sich von (Vor-)bildern, wie *frau* etwas sagt oder sein soll. Treten Sie überzeugend auf, weil Sie Ihre Stimme authentisch benutzen und gewinnen Sie durch Zielklarheit an Glaubwürdigkeit und Ausstrahlungskraft.

Kostenbeitrag: € 15,-

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

☎ 0177 – 25 08 232    ✉ feldmannkathrin@hotmail.com

www.cantharsis.de, www.feldmannkathrin.com

### Lidstraffung und Lifting ohne OP und Nadel

Helen Schüler, Heilpraktikerin

**Montag, 12.03.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Plasmatechnologie ist eine neue, nichtinvasive und risikoarme Methode zur Lidstraffung und Faltenreduzierung.

Auch Fibrome, Aknenarben, Xanthelasma werden damit behandelt, sowie verschiedene Hauterkrankungen.

Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten und Erfolge dieser Methode. Frau Schüler wendet diese Methode seit 1,5 Jahren erfolgreich an.

Kostenbeitrag: € 5,-

**Infos & Anmeldung:** Anmeldungen werden erbeten

☎ 0152 – 24 42 75 58    www.schoen-gesund-muenchen.de,

✉ helen@schoen-gesund-muenchen.de

### Seelische Altlasten – Lösen Sie diese Fesseln

Daniela Beser, Systemische Beraterin

**Mittwoch, 14.03.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Oft belasten seelische Altlasten unser ganzes Leben. Angst vor Enttäuschung, schlechtes Gewissen, Energielosigkeit und vieles mehr, ziehen sich wie ein undurchsichtiger Nebel durch unser Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wir können unser Leben deshalb nicht gestalten, wie wir es uns wünschen. Sie können es schaffen, sich davon zu befreien.

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

☎ 0157 – 30 98 56 32    ✉ praxis@beratung-beser.de

www.beratung-beser.de

## Veranstungsforum

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

### Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

**Sonntag, 25.03.2018 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.

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

www.gewaltfrei-muenchen.de

### Schlagfertigkeit

Roselinde Nickels, Trainerin f. emotionale Kompetenz

**Dienstag, 17.04.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Hat Sie mal wieder ein dummer Spruch sprachlos gemacht? Schlagfertigkeit ist erlernbar! Ziel des Workshop ist, das eigene Reaktionsmuster zu erkennen und neues, smartes Verhalten einzuüben. Wirkungsvolle Strategien und Taktiken ermöglichen einen angemessenen und gekonnten Auftritt.

Kostenbeitrag: € 5,-

**Infos & Anmeldung:** gerne auch spontan

☎ 089 – 20 04 33 81    ✉ romanis@gmx.de,

www.romanis-training.de

### "Spieglein, Spieglein in meiner Hand...was gibt es alles zu entdecken?"

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Coach, Profilerin

**Mittwoch, 18.04.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Wo liegen meine Begabungen/meine Blockaden? Passt er/sie als Partner zu mir? Eigne ich mich für einen bestimmten Job? Wie tickt mein Kind?

Dies ist nur ein kleiner Auszug der Fragen, die Ihnen die Psychophysiognomik (= GesichtslESEKUNST) beantworten kann. Es gibt aber noch viel mehr zu entdecken. Aus dem äußeren Erscheinungsbild eines jeden Menschen lassen sich Rückschlüsse auf seine Fähigkeiten, Erfahrungen, Anlagen, Talente, sein Verhalten sowie seine Persönlichkeit ziehen. Lassen Sie sich überraschen und begeistern. Und bringen Sie bitte einen kleinen Handspiegel zum Vortrag mit!

Kostenbeitrag: € 10,-

**Infos & Anmeldung:** ☎ 089 – 23 07 75 56,

mobil: 0173 – 373 42 24, ✉ post@mecome.de  
www.mecome.de

## Regelmäßige Veranstaltungen

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

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

Anja Merkel, Rechtsanwältin & Mediatorin

**Individuelle Termine & Kosten auf Anfrage**

**Infos:** ☎ 089 – 230 77 556 oder 0173 – 373 42 24

### Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend NEU!!

Carmen Wieser, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Arbeitsrecht

**Donnerstag, 08.03. und Mittwoch, 11.04.2018 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 – 210 25 150

### Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Eva von Ah, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

**Freitag, 23.03. und 27.04.2018 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, 01.03. und 12.04.2018 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

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

### Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin, Mediatorin

**Dienstag, 13.03.2018 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos & Anmeldung:**

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

### Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Einzelberatung (kein Vortrag)

**Montag, 19.03.2018 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.-Kauffrau

**Mittwoch, 21.03. und 25.04. um 16.30 Uhr**

kostenlos

**Infos & Anmeldung:**

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

## Lebenshilfe über das Unterbewusstsein

Eva-Serafina Nusser, Freude&Leichtigkeits Coach

**Donnerstag, 15.03.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Frei von Ängsten, Blockaden, Schmerzen in allen Bereichen u. Ebenen. PsychoNeuro-Kinesiologie nutzt den Dialog mit dem Unterbewusstsein in Verbindung mit EFT, um tiefe emotionale Blockaden, Ängste, körperl. Blockaden/Schmerzen u. Traumata 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.

Kostenbeitrag: € 9,-

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

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

www.heil-im-sein.com

## Wenn Du es eilig hast, gehe langsam (L. Seiwert)

Gerlinde Berger, Persönlichkeitscoach

**Mittwoch, 21.03.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Und wenn Du unglücklich bist, umgib Dich mit glücklichen Menschen. Wissen würden wir oft, wie es besser wäre. Aber umsetzen? Leichter gesagt als getan. Besonders in diesen hektischen Zeiten. Wie es wirklich gelingen kann, Stress, Einsamkeit oder alten Gewohnheiten den Rücken zu kehren, erleben Sie an diesem Abend in Wort und Tat und mit allen Sinnen

Kostenbeitrag: € 8,-

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

☎ 0179 – 32 68 556 ✉ sinnesreisen@gerlinde-berger.de

www.gerlinde-berger.de

## Das Entgelttransparenzgesetz - Verdienen Sie so viel Geld wie ein männlicher Kollege in derselben Position?

Carmen Wieser, Rechtsanwältin

**Donnerstag, 22.03.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Seit dem 06.07.2017 ist das Entgelttransparenzgesetz in Kraft getreten. Der Grundsatz lautet: Gleiches Entgelt für Frauen und Männer bei gleicher oder gleichwertiger Tätigkeit, doch welche Auswirkungen hat das auf Ihr Gehalt? Ihre Möglichkeiten nach der Gesetzesneuerung möchte ich Ihnen gerne in meinem Vortrag aufzeigen. Ich freue mich auf Sie!

Kostenbeitrag: € 5,-

**Infos & Anmeldung:** ✉ wieser@ht2w.de

☎ 089 – 45 24 480

www.ht2w.de

das münchener frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt  
München

Sozialreferat



Landkreis München

Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Edith-Haberland-Wagner  
Stiftung

## Hilfe, ich bin jetzt Eigentümerin und Vermieterin

Kristina Häfner, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, RA in Mediation

**Donnerstag, 19.04.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Die Eigentumswohnung gewinnt als Baustein der Altersvorsorge oder günstige Alternative zum eigenen Haus an Bedeutung. Doch ohne Kenntnisse im Wohnungseigentumsrecht sind Eigentümer bei der Durchsetzung ihrer Rechte gegenüber Hausverwaltung und Eigentümergemeinschaft, bei Vermietung ggf. auch gegenüber Mietern, schnell überfordert. Der Vortrag erläutert Rechte und Pflichten des Eigentümers und gibt auch Tipps, falls vermietet werden soll.

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** Anmeldung erforderlich

✉ info@warnke-rechtsanwaelte.de

www.warnke-rechtsanwaelte.de

## Nicht nur träumen, sondern RÄUMEN

Marie Windisch, Feng Shui Beraterin & Sozialpädagogin

**Montag, 23.04.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Wieso bleiben bestimmte Plätze immer frei? Wieso sind Kinder häufig so unaufmerksam? Wieso sind manche Cafés besser besucht als andere? Wieso wird jede dritte Ehe geschieden? Wenn Du um diese Zusammenhänge wissen möchtest und sie für Deine Räume nutzen möchtest, lade ich Dich herzlich zu meinem Feng Shui Impulsabend ein. Ich freue mich auf Dich.

Kostenbeitrag: € 8,-

**Infos & Anmeldung:**

Komm gerne spontan & bring mit, wen du möchtest.

☎ 0151 – 46 31 76 11 www.marie-windisch.de

✉ fengshui@marie-windisch.de

## Unterstützen Sie das münchener frauenforum!

Wir freuen uns über Ihre Spende. Herzlichen Dank!

Spendenkonto: Verein für Fraueninteressen e.V.

Stadtparkasse München

IBAN: DE 11 7015 0000 0000 1288 84

Betreff: "Spende münchener frauenforum"



VEREIN FÜR  
FRAUENINTERESSEN E.V.  
www.vffm.de

**Träger von:** • münchener 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 • Juno • Offener Treff • Lesezeichen

Der Verein ist Mitglied bei:

Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände

## 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

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

Barbara Ludwig

**Mittwoch, 28.03. und 25.04.2018 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

## Offener Treff für Frauen aus aller Welt

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

**Jeden Dienstag von 09.45 bis 11.30 Uhr (nicht 03.04.18)**

**Auch 14-tägig mittwochs 18.00 Uhr in der Seniorenbörse 07.03., 21.03., 04.04. und 18.04.2018**

Frauen internationaler Herkunft können in einer zwanglosen Runde Deutsch sprechen, ihre Sprachkenntnisse erweitern u. 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

## Kunst & Kultur

### Ausstellung: „Yamadera“

Acrylbilder und Papierarbeiten von Sabine Lendorf-Sandler

**Vernissage: Freitag, 02.03.2018 um 19.00 Uhr**

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 26.02. bis zum 13.04.2018 zu sehen.

### Ausstellung:

„EINFACH LINIE – zwischen Präzision und Freiheit“

One-Liner Zeichnungen, Tuschemalerei, Druckgrafik und Papierobjekte von Christiane Gaebert

**Vernissage: Freitag, 20.4.2018 um 19.00 Uhr**

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 16.04. bis zum 08.06.2018 zu sehen.

### NEU: Kunst-Cafe

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

**Mittwoch, 21.03 und 18.04.2018 von 16.00 bis 17.00**

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

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