

September – Oktober 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

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

## „Arm aber Bio!“\*

**Ökologische Ernährung mit wenig Geld – geht das?**

**Rosa Wolff, Ernährungsberaterin und Autorin**

**Donnerstag, 11. Oktober 2018 um 18.30 Uhr**

Näheres siehe unten



## Veranstungsforum

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

### Ich bin wie ich bin – und das ist gut so!

Daniela Beser, Systemische Beraterin

**Donnerstag, 13.09.2018 um 18.30 Uhr**

Eine Voraussetzung für ein glückliches und erfülltes Leben ist Selbstakzeptanz. Sich selbst annehmen mit allen Schwächen und Stärken ist nicht immer einfach. Doch hat unser innerer Kritiker wirklich immer Recht? Sich selbst anzunehmen kann man lernen. Machen Sie den 1. Schritt!

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung, gerne auch spontan

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

### Wissenswertes über Immobilienfinanzierung

Angelika Brunner, Fachwirtin f. Finanzberatung

**Donnerstag, 27.09.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Immobilie ja oder nein? Was kostet mich das? Was kann ich mir leisten? Was muss ich bei einer Finanzierung beachten? Kurze oder lange Zinsbindung? Welche Finanzierung ist die Richtige? Kleingedrucktes? Wer erklärt mir Fachbegriffe? Hier finden Sie Antworten und bekommen Entscheidungshilfen.

Kostenbeitrag: € 10,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung

☎ 089 – 23 03 53 33 oder 0177 – 37 71 187

☒ a.brunner@brunner-finanzberatung.de  
www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

### Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

**Sonntag, 30.09.2018 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. [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

### „Schritt für Schritt Vermögen aufbauen“

Susanne Fischer, Dipl. Kauffrau

**Donnerstag, 04.10.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Die gesetzliche Rente reicht in Zukunft nicht mehr zum Leben, die Zinsen verharren auf niedrigstem Niveau.

## Veranstungsforum

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

### Wege entstehen, indem wir sie gehen!

Jutta Biedermann, Therapeutin, Teamcoach

Bettina Bartels, HP für Psychotherapie, Tanztherapeutin

**Montag, 15.10.2018 von 18.30 bis 21.30 Uhr**

Haben Sie eine Entscheidung zu treffen, Ihre Beziehung zu einer anderen Person zu klären oder wollen Sie Ihren „Inneren Antreiber“ kennenlernen? Walking In Your Shoes® kann Ihnen Antworten auf viele Fragen geben. Stellvertretend für Ihr Anliegen begibt sich der „Walker“ auf Entdeckungsreise. Die Alternative zum Familienstellen.

Kostenbeitrag: € 12,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0152 – 53 39 94 09 oder 0172 – 85 38 233

☒ info@ich-sowieichbin.de [www.ich-sowieichbin.de](http://www.ich-sowieichbin.de)

### Stellung beziehen gegen Stammtischparolen

Hannah Schieferle, Systemische Moderatorin

**Dienstag, 16.10.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Unrechtes zu hören oder zu sehen und nichts dagegen zu unternehmen, hinterlässt ein ungutes Gefühl. In diesem aktiven Training erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, in solchen Situationen zu reagieren und üben diese. Ziel: die Sprachlosigkeit überwinden und im Alltag für die eigenen Werte einstehen.

Kostenbeitrag: € 20,-

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

info@schieferle-moderation.de, [www.schieferle-moderation.de](http://www.schieferle-moderation.de)

### Miteinander – Weibliches Bewusstsein

Swetla Dimitrova, Pädagogin, Coach

**Mittwoch, 17.10.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Wir diskutieren gemeinsam, was ist Weiblichkeit und Bewusstsein... Wie ist die Rolle der Frau in der heutigen Gesellschaft... Was sind die vier F's und... Was ist eigentlich mit der Prinzessin...? Ich freue mich auf unseren gemeinsamen interessanten Abend!

Kostenbeitrag: € 4,-

**Infos & Anmeldung:** ohne Anmeldung

### 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!

### Besser eine Mediation im Münchner Frauenforum als ein Prozess vor Gericht!

Anja Merkel, Rechtsanwältin & Mediatorin

**Individuelle Termine & Kosten auf Anfrage**

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

### Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend

Carmen Wieser, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Arbeitsrecht

**Montag, 10.09. und Dienstag, 02.10.2018 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 – 45 24 48 0 [www.ht2w.de](http://www.ht2w.de)

### Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Kanzlei Maltry, Rechtsanwältinnen, Schwerpunkt Familienrecht

**Freitag, 28.09. und 26.10.2018 um 19.00 Uhr**

kostenlos ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 – 30 77 91 44

### Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

**Freitag, 14.09. um 9.00 Uhr und**

**Donnerstag, 18.10.18 um 19.00 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,

Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

**Dienstag, 18.09.2018 um 19.00 Uhr**

kostenlos [www.birgitfuehrer.de](http://www.birgitfuehrer.de)

**Infos & Anmeldung:** ☎ 089 – 23 23 08 20

### Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Einzelberatung (kein Vortrag)

**Montag, 01.10.2018 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, 26.09. und 24.10.2018 um 16.30 Uhr**

kostenlos

**Infos & Anmeldung:**

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

Am Aktienmarkt sorgen die fast schon regelmäßigen globalen Krisen wie z.B. Subprimekrise, Griechenlandkrise, Brexit, Italienkrise... immer wieder für Turbulenzen. Dennoch ist private Vorsorge ein Muss! Wie Sie Schritt für Schritt ein Vermögen mit den richtigen, nachhaltigen Strategien aufbauen, schützen und Vorhandenes vermehren können, erfahren Sie in diesem Vortrag!

Kostenbeitrag: kostenlos

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

### "Locker und voller Energie in den Tag!"

Anita Schlagbauer, Core-Development Therap., Dipl.-Biologin  
**Dienstag, 09.10.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Erleben Sie, wie Sie mit einfachen praktischen Übungen Ihr Energieniveau in wenigen Minuten erhöhen und Ihre Tatkraft stärken. Atem, Körpergefühl und bewusstes Spüren bringen Sie zurück in Ihre Mitte.

Kostenbeitrag: € 6,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung, gerne auch spontan  
☎ 01512 – 67 46 428    ✉ an.schlagbauer@gmail.com

### Sich authentisch zeigen und überzeugend gewinnen

Gerlinde Berger, Persönlichkeitscoach

**Mittwoch, 10.10.2018 von 19.30 bis 21.30 Uhr**

Wenn gutes Auftreten Freude macht, ist es zugleich erfolgreich. Ausstrahlung und Begeisterung wirken immer anstiftend. Nun sind Sie eher bescheiden, ruhig und bleiben lieber unauffällig? Oder fühlen sich unwohl, wenn Sie sich zeigen? Dann ist dieser Abend der Anlass, sich seinem ganz persönlichen, idealen und trotzdem authentischen Weg anzunähern.

Kostenbeitrag: € 7,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung, gerne auch spontan  
☎ 0179 – 32 68 556    ✉ info@gerlinde-berger.de

www.gerlinde-berger.de

**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

Das münchner frauenforum wird gefördert von:

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Landkreis München

Edith-Haberland-Wagner Stiftung

### Das Geheimnis guter Beziehungen

Kornelia Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Montag, 22.10.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Ihre Beziehungen zu Ihren Mitmenschen reflektieren Ihre Beziehung zu sich selbst. Wie schaffen Sie es, Ihre Themen nicht mehr auf Ihren Partner, Ihre Freunde, Kollegen oder Ihre Kinder zu projizieren? Wie können Sie diese Mechanismen erkennen und verhindern? An diesem Abend wollen wir diesem Geheimnis auf den Grund gehen.

Kostenbeitrag: € 10,-

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung  
✉ info@kornelia-mueller.de    www.kornelia-mueller.de

### Immobilie geerbt, was nun?

Susanne Krüger, Dipl.-Ing., Projektmanagerin

**Donnerstag, 25.10.2018 von 19.00 bis 20.30 Uhr**

Sie wollen nicht verkaufen? Sie wollen mehr aus der Immobilie machen? Sie wollen wissen, wie das geht? Anhand von Beispielen werden die Grundlagen und die einzelnen Schritte und Fallstricke für eine erfolgreiche Immobilienentwicklung erläutert. Die Referentin ist Mediatorin, Projektmanagerin und Bauingenieurin.

Kostenbeitrag: kostenlos

**Infos & Anmeldung:** mit Anmeldung, gerne auch spontan  
www.susanne-krueger-immobilienberatung.de

### Kunst & Kultur

#### Ausstellung: „Werkschau Christina Corell“

Mixed media von Christina Corell

**Vernissage: Freitag, 14.09.2018 um 19.00 Uhr**

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 10.09. bis zum 02.11.2018 zu sehen.

#### Kunst und Brez'n\*

**Sonntag, 16.09.2018 von 11.00 bis 13.30 Uhr**

11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Brez'n-Frühstück im mff.

Christina Corell führt durch ihre Ausstellung im mff.

Danach gemeinsamer Rundgang durch einige Galerien im Gärtnerplatzviertel im Rahmen der OPEN ART.

Kostenbeitrag: € 6,- mit Anmeldung

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

#### Kunst-Café

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, 19.09. und 17.10.2018 von 16.00 bis 17.00 Uhr**

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

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

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

Barbara Ludwig

**Mittwoch, 26.09. und 24.10.2018 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**

**Auch 14-tägig mittwochs 18.00 Uhr in der Seniorenbörse 05.09., 19.09., 17.10. und 31.10.2018**

Offener Treff für Frauen aus aller Welt, die ihre Deutschkenntnisse vertiefen wollen. Jeden Monat eine Exkursion.

kostenlos

ohne Anmeldung

**Infos:** ☎ 089 - 30 41 50    ✉ offentreff@gmail.com

### Erfolgswerkstatt

#### ▲ Jetzt geh' ich's an! - Workshop



Ich finde heraus, was ich wirklich will und wie ich es in mein Leben holen kann.

Anja Merkel, Mediatorin und Coach

**Freitag, 19.10.2018 von 15.30 bis 20.00 Uhr und**

**Samstag, 20.10.2018 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

- **Mein Wunschkonzert** - Ich entdecke meine persönlichen/beruflichen Träume, Talente und Potentiale.
- **Mein Aktionsplan** - Ich entwerfe meine persönliche/berufliche Zukunft & entwickle Umsetzungsstrategien.
- **Mein Motivationskick** - Ich stärke und motiviere mich & lerne, wie ich dran bleibe.
- **Meine Ideenliste** - Ich sammle Ideen und Strategien & baue mein eigenes Netzwerk auf/aus.

Workshop-Gebühr: € 125,- (max. 12 Teilnehmerinnen)

**Infos & Anmeldung:**

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

#### Vorankündigung: ▲ Jetzt geh' ich's an! - Workshop

Anja Merkel, Mediatorin und Coach

**Freitag, 07.12.2018 von 15.30 bis 20.00 Uhr und**

**Samstag, 08.12.2018 von 10.00 bis 17.00 Uhr**