

Januar – Februar 2019

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

„Im Alter arm – nicht mit mir“ *

Dr. Tatjana Rosendorfer, Finanzkompetenz im Alltag
Dr. Waltraud Kustermann, FIT - FinanzTraining

Donnerstag, 24.01.2019 von 18.00 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/-nachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Montag, 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02. und 25.02.2019 jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Montag, 04.02.2019 von 12.30 bis 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Mittwochnachmittag

Petra Frommel, Business-Coach, Mediatorin

Mittwoch, 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02. und 27.02.2019 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstagnachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Donnerstag, 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2019 von 13.30 bis 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

Infos & Anmeldung für alle Coachings:

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

Zusatztermine nach Vereinbarung möglich!

Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Freitag, 25.01. und 15.02.2019 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Montag, 21.01. und 18.02.2019 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

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
Ab 07.01.2019 wieder geöffnet

Finanzen

„Im Alter arm – nicht mit mir“ *

Dr. Tatjana Rosendorfer, Finanzkompetenz im Alltag

Dr. Waltraud Kustermann, FIT - FinanzTraining

Donnerstag, 24.01.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Für das Alter vorzusorgen, ist eine große Herausforderung unserer Zeit. In jungen Jahren fehlt es oft am Wissen und der Einsicht in die Notwendigkeit, Geld für das Alter zu sparen. Und in fortgeschrittenen Jahren denken viele, dass es ohnehin nichts mehr nützt, noch Altersvorsorge zu betreiben. So sind gerade viele Frauen von Altersarmut betroffen und müssen mit einer schmalen Rente ihren Lebensunterhalt bestreiten.

An diesem Abend wird Frau Dr. Rosendorfer (freiberufliche Dozentin von Finanzkompetenz im Alltag) einen Überblick über Ursachen von Altersarmut geben und Strategien und Lösungsansätze aufzeigen, wie Frauen für ihr Alter vorsorgen können. Frau Dr. Kustermann von FIT – FinanzTraining, einer Einrichtung des Vereins für Fraueninteressen e.V., wird das Trainingsprogramm von FIT zur Konsolidierung der Haushaltsfinanzen vorstellen.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

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

Wohnen

Kleine Wohnung – Große Wirkung! *

Ute Daumiller, Architektin

Donnerstag, 14.02.2019 um 18.00 Uhr

Explodierende Wohnungsmieten, steigende Nebenkosten... Also lieber eine kleinere Wohnung.

Wer kleiner wohnt, spart deutlich. Wie holt man dann das Maximum aus minimalem Wohnraum heraus? Wie kombiniert man so, dass der begrenzte Platz möglichst effizient genutzt wird? Und wie gelingt es, sich trotzdem stilvoll und gemütlich einzurichten? Ute Daumiller gibt Tipps und Handreichungen. Bringen Sie Ihren Grundriss mit. Wir finden eine Lösung.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

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

Erfolgswerkstatt

NEU und ab sofort regelmäßig:

Einmal Impfen gegen Liebeskummer, bitte!



Ich würde Amor am liebsten ein Bein stellen und brüllen: „Wo die Liebe hinfällt...!“

Anja Merkel, Mediatorin, zert. Trauerbegleiterin, Coach

Montag, 14.01., 25.02., 18.03. und 08.04.2019 jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

Wer kennt ihn nicht: Diesen tiefen Herzschmerz, wenn die Liebe zerbricht... Wie können wir mit unserem Liebeskummer am besten umgehen? Wie unsere Traurigkeit überwinden? Und wie lernen wir wieder zu lachen, zu leben und vielleicht sogar neu zu lieben? Hier treffen sich gebrochene Herzen, die wieder genesen möchten. Einstieg jederzeit möglich.

Kostenbeitrag: € 6,- pro Treffen

Infos & Anmeldung:

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

Jetzt geh' ich's an! - Workshop



Manchmal brauchen wir einfach nur jemanden, der sagt: „Egal! Wir machen das jetzt!“

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Erfolgsteam-Leiterin

Freitag, 22.02.2019 von 15.30 bis 20.00 Uhr und Samstag, 23.02.2019 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 & entwickle Umsetzungsstrategien.

• Los!

Ich stärke und motiviere mich, sammle Ideen & lerne, wie ich dranbleibe.

Workshop-Gebühr: € 125,- (max. 14 Teilnehmerinnen)

Infos & Anmeldung:

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

Vorankündigung: Erfolgsteam-Workshop



Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen!

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Erfolgsteam-Leiterin

Ab März 2019: 15.03. bis 24.05.2019 vormittags, jeweils freitags von 9.30 bis 12.00 Uhr

Termine: 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 03.05., 17.05.*, 24.05.2019 (*mit einer Ideenparty abends)

Veranstungsforum

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

Locker und voller Energie in den Tag!

Anita Schlagbauer, Core-Development Therap., Dipl.- Biologin
Dienstag, 15.01.2019 von 19.00 bis 21.00 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
☎ 0151 – 26 74 64 28 ✉ An.Schlagbauer@gmail.com

Wenn das Bauchhirn die Verdauung beeinträchtigt!

Lena Brauer, Heilpraktikerin

Donnerstag, 23.01.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ursachensuche - ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten

Was ist das Bauchhirn? Welchen Einfluss hat unser Kopfhirn und Bauchhirn auf unseren Darm? Wie wirkt sich unsere Stimmung auf die Verdauung aus? Wie Gedanken die Verdauung stören können? Welche Auswirkungen hat Stress auf die Verdauung z.B. Stressdurchfall? Reizdarm – gereiztes Bauchhirn? Was für ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan
☎ 089 – 99 16 20 33 oder 0176 – 20 01 53 35

✉ info@heilpraktikerin-lena-brauer.de
www.heilpraktikerin-lena-brauer.de

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 27.01.2019 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

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

Sich authentisch zeigen und überzeugend gewinnen

Gerlinde Berger, Persönlichkeitscoach

Dienstag, 29.01.2019 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?

Veranstungsforum

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

Nachhaltig investieren & trotzdem gute Erträge erzielen – geht das?

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Dienstag, 05.02.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Sie möchten die Welt zum Besseren verändern auf eine Weise, die Ihren persönlichen Werten entspricht. Aber wie? Es gibt viele Möglichkeiten, mit nachhaltigen Kapitalanlagen sich Schritt für Schritt ein Vermögen aufzubauen. Erfahren Sie mehr und kommen Sie zu diesem Vortrag!

Kostenbeitrag: kostenlos

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

Brain Gym© - Lerngymnastik für Groß und Klein

Nina Hock, Kinesiologin

Donnerstag, 07.02.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Miniworkshop zum Thema Lernen und Konzentration

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“ unter diesem Motto steht der Abend. Wir beschäftigen uns spielerisch mit dem Gehirn. Dabei haben wir die Lösung von Blockaden immer dabei - unsere Hände und den Körper. Mit einfachen Bewegungsübungen kann die Konzentration verbessert werden und die Freude am Lernen kommt wieder.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan
☎ 0171 – 88 02 900 www.kinesiologiezentrum-muenchen.de
kinesiologiezentrum.muenchen@t-online.de

„Unversehrtes Ich“- Der Weg zur inneren Gewissheit

Heike Emmerling, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 11.02.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

„Pflücke den Augenblick!“ Unter all unseren Erfahrungen, Ängsten und Zweifeln verborgen liegt unser „unversehrtes Ich“, unsere wahre Natur. Sie lehrt uns im richtigen Moment am richtigen Ort das Richtige zu tun. Wie Sie aufmerksam und wach in Ihr unversehrtes Ich hineinhorchen und innere Gewissheit erlangen, erfahren Sie an diesem Abend.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan
☎ 0173 – 19 00 547 ✉ kontakt@heike-emmerling.de
www.heilpraktiker-psychotherapie-emmerling.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!

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

Dienstag, 08.01.2019 um 18.00 Uhr und

Donnerstag, 14.02.2019 um 9.30 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 45 24 48 0 www.ht2w.de

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 17.01.2019 um 19.00 Uhr und

Mittwoch, 20.02.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

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

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

Dienstag, 12.02.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos www.birgitfuehrer.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 23 23 08 20

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung
Einzelberatung (kein Vortrag)

Montag, 14.01. und 25.02.2019 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Infos & Anmeldung: ☎ 0177 – 377 11 87

Geld tut Frauen gut

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

Mittwoch, 30.01. und 27.02.2019 um 16.30 Uhr

kostenlos

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

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

Immobilie geerbt, was nun?

Susanne Krüger, Dipl.-Ing., Projektmanagerin

Mittwoch, 30.01.2019 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

Glücksspuren im Leben – biographisches Schreiben

Angelika Blazek, Dipl. Sozialpädagogin

Donnerstag, 31.01.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

In Zeiten des persönlichen und gesellschaftlichen Wandels benötigen wir Ressourcen. Wir wecken die Farbpalette bunter Erinnerungen spielerisch mit kreativen Methoden und gewinnen eine neue Wertschätzung für unser Leben. Erste Schritte für eine „Freudenbiografie“ (Verena Kast) werden entwickelt.

Kostenbeitrag: € 5,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 089 – 50 74 24

Das Geheimnis guter Beziehungen

Kornelia Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 04.02.2019 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

Veranstaltungsforum-Spezial

Swetla Dimitrova, Pädagogin, Coach

Tomke Englfried, Make-up-Stylist

Miteinander - weibliches Bewusstsein – Prinzessin heute...

Mittwoch, 13.02.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Was ist eine Prinzessin?

Wie ist die Frau heute?

Die Prinzessinnenregeln...mit praktischen Übungen...

Im Alltag eine Prinzessin zu sein, die ihre natürliche Macht und Schönheit erlebt, unterstützt von dem Beautyengel...

Wir freuen uns auf unseren gemeinsamen prickelnden Abend!

Kostenbeitrag: € 5,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0176 – 45 92 22 47 oder 0170 – 83 00 348

☒ swetla.beck1@gmail.com oder beautyengel@t-online.de

www.beautyengel.de

Aquarell-Schnupperabend für Männer und Frauen

Pia Edlmann, Kursleiterin für bildnerisches Gestalten

Montag, 18.02.2019 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.

Kostenbeitrag: € 15,- (inkl. Material)

Infos & Anmeldung: erforderlich bis zum 17.02.2019

☎ 089 - 719 56 26 ☒ info@pias-malkurse.de

www.pias-malkurse.de

Erfolgswerkstatt

Info- und Wunschabend

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Erfolgsteam-Leiterin

Mittwoch, 06.02.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wir informieren Sie über das Wishcraft- und Erfolgsteam-Konzept der Karriereberaterin und Bestsellerautorin B. Sher sowie über unsere weiteren Workshop-Angebote. Lassen Sie sich durch einige kreative Übungen inspirieren!

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ☒ info@muenchner-frauenforum.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 regelmäßig abwechselnd mittwochs bzw. donnerstags um 18.00 Uhr in der Seniorenbörse:

17.01., 23.01., 31.1., 06.02., 14.02., 20.02. und 28.02.2019

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

kostenlos

ohne Anmeldung

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

Kunst & Kultur

Ausstellung: „INVENTED – DESTROYED – RELOADED“

Kollagen auf Leinwand und Papier mit Acryl, Öl und Mischtechnik von Nana Meyer-Busche

Vernissage: Freitag, 11.01.2019 um 17.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 07.01. bis zum 22.02.2019 zu sehen.

Ausstellung: Fantasie mit Farben

Bilder aus Aquarell und Gouache von Barbara Klingenberg und Bilder in Öl u. Acryl von Irmgard Markof-Keller

Vernissage: Freitag, 01.03.2019 um 19.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!

Die Bilder sind vom 25.02. bis zum 05.04.2019 zu sehen.

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, 16.01. und 20.02.2019 von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

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

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



Träger von: • münchner frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Talendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenbörse • Sparwechsel 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 münchner frauenforum wird gefördert von:

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Landkreis München

Edith-Haberland-Wagner Stiftung