

März – April 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

„Explodieren oder Argumentieren?“ Auswege aus der Streitfalle *

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Mediatorin, zert. Coach

Mittwoch, 27.03.2019 von 19.00 bis 21.00 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, 11.03., 18.03., 25.03., 08.04. und 29.04.2019

jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Montag, 01.04.2019 von 12.30 bis 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Mittwochnachmittag

Petra Frommel, Business-Coach, Mediatorin

Mittwoch, 13.03., 20.03., 27.03., 03.04. und 10.04.2019

jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstagnachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Donnerstag, 14.03., 21.03., 28.03., 04.04. und 11.04.2019

jeweils 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, 15.03. und 26.04.2019 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage

Infobörse für Frauen aus aller Welt

Donnerstag, 04.04.2019 von 10.30 Uhr bis 14.30 Uhr

im alten Rathaus!

Besuchen Sie uns am Stand – wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Verein für Fraueninteressen



Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
mff geschlossen am 04.03., 05.03. und 11.04.2019

Gesundheit

Gerade jetzt gesund leben!

Nicht nur mit 50 plus! *

Dr. Eva Mathilde Fuchs, Dipl.-Chem., Ganzheitliche Beraterin für Ernährung, Mentales und Bewegung

Donnerstag, 11.04.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Frühlingsstimmung heißt Aufbruchstimmung und gerade dann wollen wir uns wieder verstärkt um unsere Gesundheit kümmern. Ernährung und Bewegung haben darauf mehr Einfluss als die eigenen Gene. Unliebsame Gewohnheiten abschütteln und Motivationskiller abstellen sind ein guter erster Schritt.

Das Ziel ist, durch natürliche Lebensmittel, eine ausgeglichene Lebensweise inklusive der Freude an Bewegung dauerhaft mehr Lebensenergie zu spüren, aktiv und gesund zu bleiben und die Balance für Körper, Seele und Geist zu finden!

In dem Vortrag werden wissenschaftliche Hintergründe verständlich gemacht und wertvolle Praxistipps für eine erfolgreiche und alltagstaugliche Umsetzung gegeben. Auch komplexe Themen wie die Aktivierung des Stoffwechsels, Entgiftung und Darmpflege werden von Referentin Dr. Eva Fuchs genauer erklärt.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Montag, 25.03. und 29.04.2019 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

Job & mehr

"Explodieren oder Argumentieren?" Auswege aus der Streitfalle *

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Mediatorin, zert. Coach

Mittwoch, 27.03.2019 von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Sie schäumen vor Wut, könnten gar platzen oder verstehen die Welt nicht mehr? Ärger, Verzweiflung und Frustration sind häufig die Folge von energieraubenden Streitigkeiten.

Ob innerhalb der Familie, auf der Arbeit, unter Nachbarn, mit Handwerkern, im Verein oder mit Freunden – Streit zerrt an unseren Nerven, kostet Kraft und schlimmstenfalls sogar viel Geld.

Nutzen Sie die Chance, umzudenken und sich auf sinnvolle Lösungsmöglichkeiten zu konzentrieren. Erfahren Sie von unserer Expertin, wie Sie konstruktive Auswege aus Streitigkeiten finden und damit Konflikte für alle Beteiligten harmonisch lösen.

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, 18.03. und 08.04.2019

jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

Wer kennt ihn nicht: Diesen tiefen Herzscherz, 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

f Besuchen Sie uns auch auf Facebook

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

Veranstungsforum

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

Wenn mein Lebensweg die Richtung wechselt!

Daniela Beser, Systemische Beraterin

Mittwoch, 13.03.2019 von 18.30 bis 19.30 Uhr

Durch verschiedene Situationen kann unser Leben komplett aus den Fugen geraten. Mit diesen Wendepunkten so umzugehen, dass Sie die Richtung selbst bestimmen, ist ebenso wichtig, wie zu erkennen, dass die Zeit für einen Wendepunkt gekommen ist. Sie erfahren anhand von kleinen Beispielen mehr über Methoden, mit denen ich in meiner Praxis arbeite.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

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

Hypnose – jetzt endlich ein paar Pfund verlieren!

Sabine Barten-Caselli, Hypnotherapeutin

Freitag, 15.03.2019 oder 05.04.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Nur ca. 5% unseres Handelns wird vom Wachbewusstsein gelenkt. Die verbleibenden 95% werden aus unserem Unterbewusstsein heraus gesteuert. Daher ist es so schwer, eingefahrene (Ess-) Gewohnheiten zu verändern. Als Hypnotherapeutin möchte ich mit Ihnen neue positive Anker im Unterbewusstsein setzen und Verhaltensmuster neu definieren. Ich freue mich auf Sie!

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0172 – 81 24 585 ✉ sabart02@googlemail.com

Durch sanftes Spüren viel Bewirken - CST

Petra Westen, Heilpraktikerin

Dienstag, 19.03.2019 von 17.00 bis 19.00 Uhr

Die Cranio-Sacral-Therapie, eine sanfte Heilmethode bei vielfältigen Schmerzen und Beschwerden. Praxisnaher Vortrag mit anschließender Gelegenheit einer Kurzbehandlung (möglichst mit Anmeldung).

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0173 – 65 05 724 ✉ PWesten@web.de

„Intuition“

Swella Dimitrova, Pädagogin, Lebensberatung

Mittwoch, 20.03.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Was ist Intuition und wo ist sie? Was haben weibliches Bewusstsein, Wasser, Stille und Intuition miteinander gemeinsam? Wie belebe ich meine Intuition?

Veranstungsforum

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

Deine Räume erfüllen Träume!

Marie Windisch, Feng Shui Beraterin & Sozialpädagogin

Montag, 01.04.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wieso bleiben bestimmte Plätze immer frei? Wieso sind manche Kinder unkonzentriert? Wieso werden so viele Ehen geschieden? Und wieso sind einige Cafés deutlich besser besucht als andere?

Wenn Du um diese Zusammenhänge wissen möchtest und sie für Deine Räume nutzen möchtest, lade ich Dich herzlich zu meinem Impulsabend ein. Ich freue mich auf Dich.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: Komm gerne spontan & bring mit, wen Du möchtest.

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

📘 Gib Dir Raum. 📷 marie.windisch

Einfach richtig Geld anlegen mit ETFs

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Donnerstag, 04.04.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Globalisierung, Demographie, Digitalisierung, Urbanisierung... Diese Megatrends umfassen alle Ebenen unserer Gesellschaft. Wie Sie mit einem breit gestreuten ETF-Portfolio von diesen Megatrends profitieren können und was ETFs für Ihre Vermögensanlage so interessant macht, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

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

Ist eine Hormontherapie heute noch sinnvoll? Aber NATÜRLICH!

Andrea Moser, Heilpraktikerin

Mittwoch, 10.04.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Die Behandlung mit künstlichen Hormonen steht zunehmend in der Kritik. Es gibt eine Alternative: die Therapie mit natürlichen/bioidentischen Hormonen. Was versteht man darunter? Wann ist sie sinnvoll? → z.B. Zyklusstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, Kinderwunsch. Was können Sie selbst im Alltag tun? Das erfahren Sie bei mir. Ich freue mich.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0157 – 72 72 74 50 ✉ cosmiclima@web.de
www.andreamosernaturheilpraxis.de

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 & Anmeldung: 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend

Carmen Wieser, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Arbeitsrecht

Montag, 11.03.2019 und Mittwoch, 03.04.2019

jeweils um 18.00 Uhr

kostenlos **mit** Anmeldung

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 45 24 48 0 www.ht2w.de

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Freitag, 29.03.2019 um 13.00 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, 09.04.2019 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, 18.03.2019 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, 27.03. und 17.04.2019 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

Ich freue mich auf Euren Mut an unserem gemeinsamen interessanten Abend!

Kostenbeitrag: € 12,-

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 0176 – 45 92 22 47 ✉ swetla.beck1@gmail.com

Die Zukunft der Arbeitswelt – Was kommt auf uns zu?

Sabine Zdunnek, Dipl.-Pädagogin, New Work Consultant

Donnerstag, 21.03.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Digitalisierung treibt den Wandel der Arbeitswelt rasant voran. Neue Technologien revolutionieren den Markt. Neue Berufe entstehen. Firmen experimentieren mit neuen Formen der Zusammenarbeit. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Zukunftstrends die Arbeitswelt radikal verändern werden, wie große Unternehmen wie Google, Microsoft oder Daimler darauf reagieren u. was Sie tun können, um in Zukunft agil zu arbeiten.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

✉ info@sabine-zdunnek.de www.sabine-zdunnek.de

Heilung durch das JETZT

Eva Serafina Nusser, Systemische Therapeutin & Coach

Donnerstag, 28.03.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Frei von Ängsten, Blockaden, Schmerzen in allen Bereichen u. Ebenen. EFT hilft tiefe emotionale Blockaden, Ängste, körperl. Blockaden/Schmerzen u. Traumata zu finden u. an der Wurzel aufzulösen. Die Sedona Methode ist eine hocheffiziente Art Belastendes loszulassen. Dies wird von der Harvard Universität bestätigt. Heilung darf sein. Lebensenergie kann wieder frei fließen! Im Vortrag wird dies erklärt und der Lösungsweg praktisch gezeigt.

Kostenbeitrag: € 9,-

Infos & Anmeldung:

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

www.heil-im-sein.com

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 31.03.2019 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.

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: www.gewaltfrei-muenchen.de

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

Kunst & Kultur

Ausstellung: Fantasie mit Farben

Bilder in Aquarell und Gouache v. Barbara Klingenberg und Bilder in Öl und 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.

Ausstellung: FLUCHTEN

Bilder in Öl, Acryl und Mischtechnik von Heidi Hahn

Vernissage: Freitag, 12.04.2019 um 19.00 Uhr
mit Lesung aus „Mann o Mann“

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!
Die Bilder sind vom 12.04. bis zum 31.05.2019 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, 20.03. und 17.04.2019 von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

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

Künstlerinnen des münchner frauenforums

Ausstellung: schau hin

Abstrakte Bilder von Christel Ploppa-Lechner, Traudl Pfeiffer, Serena Granaroli, Liz Schinzler

Vernissage: Mittwoch, 20.03.2019 um 19.00 Uhr

Die Bilder sind vom 20.03. bis 31.03.2019 im Bürgerhaus Gräfelfing, Bahnhofplatz 1 zu sehen.

Hinweis neuer Start

Sprungbrett für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg

Nächster Kurs: 11.03. bis 07.06.2019

Information & Beratung: Inga Fischer, Kursleiterin
Tel. 089 - 88 90 67 49 www.neuer-start-muenchen.de

Das münchner frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München

Sozialreferat

Landkreis München



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Edith-Habertand-Wagner
Stiftung

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

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

Jeden Dienstag von 09.45 bis 11.30 Uhr (außer 5.3.2019)

Auch regelmäßig um 18.00 Uhr in der Seniorenbörse:
06.03., 20.03., 03.04. und 17.04.2019

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

Erfolgswerkstatt

Erfolgsteam-Workshop



Lebensträume und Berufsziele
entdecken und verwirklichen!

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

15.03. bis 24.05.2019 jeweils freitags v. 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)

- 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:

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

Das Team des münchner frauenforums wünscht Ihnen Frohe Ostern!



Träger von: • münchner 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