



Information • Beratung • Vernetzung

Mittwoch, 16.06.2021 18.00 - 21.00 Uhr

„Abend der offenen Tür“ Lernen Sie uns (neu) kennen!

Es gibt viel Neues im mff... neue Angebote, neue Teamfrauen und ein neu designtes Foyer! Das alles möchten wir Ihnen sehr gerne an unserem Abend der offenen Tür vorstellen.

Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie mit uns in den Austausch. Wir freuen uns über Ihre Anregungen zu Themen, die Sie interessieren und bewegen.

Dienstag 04.05. und Mittwoch 05.05.2021

„Frauen netzwerken“

Ein neues mff-Modellprojekt startet, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales. Jeden Monat präsentieren wir Veranstaltungen rund um das Thema Frauen* netzwerken. Anfang Mai starten wir mit:

- **„Bewerben trotz Corona: Kein Problem!“**
- **„Corona Hilfen für Selbstständige“**

Mehr Infos finden Sie auf den Programminnenseiten.

Rumfordstr. 25 • 80469 München
Telefon: 089-29 39 68 • info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

Träger: Verein für Fraueninteressen e.V.

www.fraueninteressen.de



VEREIN FÜR
FRAUENINTERESSEN E.V.
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

Job & mehr

Coaching (persönlich, online, telefonisch)

Ressourcen & Potenziale entdecken; Klarheit & Struktur erlangen;
Ziele definieren und umsetzen; Motivation & Mut zum Tun gewinnen.

Kostenbeitrag: € 30,- für je 50 Minuten

Infos & Anmeldung für **alle** Coachings:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung mindestens 24 Stunden vorab.

mit Anja Merkel, Coach, Trainerin & Mediatorin

Montag, 03.05., 10.05., 17.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2021

jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag, 06.05., 20.05., 10.06., 17.06., 24.06.2021

jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

mit Anja Kastner, Coach & Trainerin

Montag, 03.05., 10.05., 17.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.,

28.06.2021 **jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr**

mit Petra Frommel, Business-Coach & Mediatorin

Mittwoch, 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.,

23.06., 30.06.2021 **jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Coaching in Bewegung – am Montagmorgen

mit Anja Merkel, Coach, Trainerin & Mediatorin

Montag, 03.05., 10.05., 17.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2021

jeweils von 8.00 bis 8.45 Uhr, Treffpunkt vor dem mff

Kostenlos, es wird jedoch um **Anmeldung** gebeten!

Beim Walken an der Isar Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen.

Jetzt geh ich's an – Workshop

mit Anja Merkel, Coach, Trainerin & Mediatorin

Samstag & Sonntag, 12. & 13.06.2021 von 09.00 bis 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 150,-

Manchmal brauchen wir einen, der sagt: „Egal! Wir machen das jetzt!“

- **Auf die Plätze!** - Ich entdecke meine Träume, Talente & Potentiale
- **Fertig!** - Ich entwerfe meine persönliche / berufliche Zukunft & entwickle Umsetzungsstrategien
- **Los!** - Ich motiviere mich, sammle Ideen & lerne dranzubleiben

Job – Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

mit Brigitte Herder, Job- & Business-Coach

Freitag, 28.05. und 25.06.2021 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich!

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung:

✉ bh@BHerder.info

Veranstaltungsforum

Neustart in der Krise – Zurück in die Erfolgsspur

Conny Marx, Mentorin & Coach für Businessaufbau

Donnerstag, 06.05.2021, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 20,-

Wenn uns etwas aus der Bahn geworfen hat, ist es umso wichtiger einen Weg zurück in die Erfolgsspur zu finden. Dieser Vortrag zeigt den Weg auf, um wieder Klarheit und Motivation zu bekommen.

Infos & Anmeldung: www.conny-marx.com

☎ 0176 66876007 ✉ hello@conny-marx.com

Geldwissen für Frauen – Immobilie & Finanzierung

Agnes Wilhelm, Bankfachwirtin und Auratherapeutin

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)

Freitag, 07.05.2021, 13.00 bis 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 88,-

Die eigene Immobilie vermittelt Sicherheit doch ist oft Wunschdenken? Wir finden heraus, ob und wie der Wunsch realisierbar ist und vermitteln Praxiswissen, das Sie nicht im Internet finden.

Infos & Anmeldung: www.agneswilhelm.de

☎ 0177 3771187 ✉ info@finanzberatungvonfrauzufrau.de

Abbau von Stress und Druck

Nina Hock, Kinesiologin

Mittwoch, 12.05.2021, 18.30 bis 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Manchmal liegt die Ursache für Verspannungen ebenso im emotionalen Druck wie im langen Sitzen am Rechner. Wir machen Übungen für wichtige Muskeln und Meditationen zum Wohlfühlen.

Infos & Anmeldung: www.kinesiologiezentrum-muenchen.de

✉ kinesiologiezentrum.muenchen@t-online.de

Kreative Selbsterfahrung: Gesicht in Farben fühlen

Andrea, Müller, Kunsttherapeutin

Dienstag, 18.05.2021 18.00 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- begrenzte Teilnehmerinnenzahl

„Du musst Dein Gesicht wahren“ heißt es oft im Alltag. Dieser Abend lädt Dich ein zu sinnlich-kreativen Übungen und spielerischem Gestalten. Lerne Dich neu kennen in Farben und Linien.

Infos & Anmeldung: www.coaching-kunst.com

☎ 0171 1723617 ✉ info@coaching-kunst.com

Erfolgreicher Vermögensaufbau mit ETFs

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Donnerstag, 20.05.2021, 18.00 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Mit ETFs lässt sich auch für Anlegerinnen* mit wenig Erfahrung, eine Grundlage für erfolgreichen Vermögensaufbau schaffen. Wie genau und welche Vorteile ETFs bieten, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Infos & Anmeldung:

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

Veranstaltungsforum

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 30.05.2021 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Bei unseren offenen GFK-Treffen haben Sie die Gelegenheit zum Kennenlernen, „Reinschnuppern“ und zur Unterstützung und Vertiefung. Auch Männer* sind herzlich willkommen.

Infos & Anmeldung: www.gewaltfrei-muenchen.de

✉ kontakt@gewaltfrei-muenchen.de

Modellprojekt: „Frauen netzwerken“

Diese Veranstaltungen werden präsentiert vom mff-Modellprojekt und gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Familie, Arbeit & Soziales.

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

„Bewerben trotz Corona: Kein Problem“

Dorothee Bischof, Business Coach & Expertin für Kleinunternehmen

Dienstag, 04.05.2021 von 10.30 bis 12.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Einblicke hinter die Kulissen der Personalentscheiderinnen* - Raum für spontanes Ausprobieren - Antworten auf Ihre Fragen

„Coronahilfen für Selbständige“ Aktueller Überblick und Praxistipps

Gabriele Taphorn, Fördermittel- und Finanzierungsexpertin

Mittwoch, 05.05.2021 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Das mff übernimmt einmalig die Kosten für diese Veranstaltung, um Solopreneurinnen* und Selbständige zu unterstützen!

Der Abend zeigt Ihnen Finanzierungsmöglichkeiten auf, erläutert erforderliche Abläufe und gibt hilfreiche Tipps zur Umsetzung.

„Hol Dir Deinen Energie-Kick!“ Einfach mal raus und zusammenkommen!

Anja Merkel, Coach & Trainerin, Anja Kastner, Coach & Trainerin

Kick-Off zum Sommerbeginn, Montag, 21.06.2021 18.00 - 19.30 Uhr

In der Natur! (Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.)

Kostenbeitrag: kostenlos

Gemeinsam in der Gruppe bringen Sie neue Leichtigkeit und positive Energie in Ihren Alltag. Schöpfen Sie Kraft, tauschen Sie sich aus und vernetzen Sie sich. Unsere Coaches liefern motivierenden Input!

Wir bitten um **Einhaltung** der aktuell gültigen **Hygienevorschriften** und um **vorherige Anmeldung**. Die Veranstaltungen finden großteils im **Online-Format** statt. **Aktuelle Infos & Änderungen** sind unserer Webseite zu entnehmen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Regelmäßige Veranstaltungen

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich. Infos und Anmeldung direkt bei ihnen! Die Beratungen sind kostenlos. Es wird um eine Spende für das mff gebeten.

Besser eine Mediation im mff 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, 19.05. & Dienstag 15.06.2021 je ab 18.00 Uhr

Ggf. finden **telefonische Informationsgespräche** statt.

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

Fragen rund um's Mietrecht – Informationsabend Mieterverein

Angela Lutz-Plank & Anja Franz, Rechtsanwältinnen

Mittwoch, 27.05.2021 ab 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

www.mieterverein-muenchen.de

☎ 089 – 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Vortrag

Katharina Karetsov, Europäische Anwältin, Schwerpunkt: Familienrecht

Freitag, 25.06.2021 um 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

www.rechtsanwaeltinnen.com

☎ 089 – 30 77 91 44

✉ ekaterini.karetsov@gmail.com

Beratung bei Trennung und Scheidung

Vortrag

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 17.06.2021 um 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

www.lex-familia.de

☎ 089 – 12 76 34 67

Auch telefonisch nach Vereinbarung.

Scheidungsrecht und Mediation

Vortrag

Birgit Führer, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

Dienstag, 11.05., 08.06.2021 um 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 23 23 08 20

www.birgitfuehrer.de

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Einzelberatung

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Montag, 03.05. und 07.06.2021 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

☎ 0177 – 377 11 87

www.finanzberatungvonfrau.zufrau.de

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 19.05., 30.06.2021 von 16.00 bis 18.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 64 58 25

✉ info@bavariafinanzanlagen.de

Schöner und gesünder wohnen - aber wie?

Einzelberatung

Ute Daumiller, Architektin

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: ☎ 089 – 68 07 27 07

✉ ute.daumiller@gmx.de

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.

Dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr & Mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr

Bekanntgabe des **Veranstaltungsorts** bei Anmeldung!

Infos & Anmeldung:

✉ info@offener-treff-muenchen.de

„Wo drückt der Schuh?“ Allgemeine Sprechstunde zu Ihrem Anliegen

mit Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Freitag, 21.05. und 25.06.2021 von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos (jeweils 30 Min)

Was ist Ihr Anliegen? Welche Beratungsangebote gibt es im mff und anderswo in München? Was sind die nächsten Schritte?

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

Finissage: Freitag, 14.05.2021 ab 18:00 Uhr

Die Bilder sind aktuell bis 14.05.2021 mit Anmeldung im mff zu sehen. Frauen* und Männer* sind herzlich dazu eingeladen!

Ausstellung: „Wesentliches“

Bilder auf Papier, Leinwand und Holz von Silke Heinrich

Vernissage: Freitag, 11.06.2021 ab 19:00 Uhr

Die Bilder sind vom 17.05. bis 23.07.2021 im mff zu sehen. Frauen* und Männer* sind herzlich dazu eingeladen!

Büro-Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr

Rumfordstr. 25 ● 80469 München

Telefon: 089-29 39 68 ● info@muenchner-frauenforum.de

**Mehr Infos zu unseren Angeboten und allen
Veranstaltungen finden Sie außerdem im Netz:**

www.muenchner-frauenforum.de



@muenchner.frauenforum



/muenchnerfrauenforum

Das münchner frauenforum wird gefördert von:



Landkreis München



Landeshauptstadt
München

Sozialreferat Stadtjugendamt



Edith-Haberland-Wagner
Stiftung



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



VEREIN FÜR
FRAUENINTERESSEN E.V.
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

Träger von: • münchner frauenforum • Betreuter Umgang • Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start Seniorenbörse • Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • Mama Lernt Deutsch • FIT-Finanztraining-Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesezeichen

Der Verein ist Mitglied bei:

Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände