



Information • Beratung • Vernetzung

Mittwoch, 14.07.2021 18.30 - 21.00 Uhr

„Referentinnen*Netzwerktreffen“

Lernen Sie spannende Frauen* kennen und nutzen Sie die Möglichkeit zum Austausch und Kontakteknüpfen. Jede Menge Spaß, Begeisterung und eine Vielzahl von tollen Tipps, Anregungen und Empfehlungen sind garantiert!

8 Treffen jeweils freitags ab dem 24.09.2021

Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher

- **Träume, Wünsche & 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.**

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 1864 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, 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 13.09., 20.09., 27.09.2021
jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag, 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 16.09., 23.09., 30.09.2021
jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

mit Anja Kastner, Coach & Trainerin

Montag, 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 13.09., 20.09., 27.09.2021
jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

mit Petra Frommel, Business-Coach & Mediatorin

Mittwoch, 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 15.09., 22.09., 29.09.2021
jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Coaching in Bewegung – am Montagmorgen

mit Anja Merkel, Coach, Trainerin & Mediatorin

Montag, 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 13.09., 20.09., 27.09.2021
jeweils von 8.00 bis 8.45 Uhr, Treffpunkt vor dem mff
Kostenlos, es wird jedoch um **Anmeldung** gebeten!

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

„Hol Dir Deinen Energie-Kick!“

NEUES FORMAT nach unserem Kick-off im Juni

Dienstag, 27.07. & 21.09. von 12.00 bis 13.30 Uhr mit Anja Merkel
Mittwoch, 18.08. & 13.10. von 18.00 bis 19.30 Uhr mit Anja Kastner
Kostenlos, es wird jedoch um **Anmeldung** gebeten!
Bekanntgabe des **Veranstaltungsorts** bei Anmeldung.

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!

Job – Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

mit Brigitte Herder, Job- & Business-Coach

Freitag, 30.07. und 24.09.2021 von 15.30 bis 17.30 Uhr
Zusatztermine auf Anfrage möglich!

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Job & mehr

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher

Anja Merkel, zert. Erfolgsteam-Leiterin, Coach, Trainerin & Mediatorin

8 Treffen, je freitags **von 9.30 bis 12 Uhr** (Ideenparty: 19.11. 18 Uhr)

Freitag, 24.09., 01.10., 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 03.12.

Workshop-Gebühr: € 330,-

Träume, Wünsche & Talente (wieder-)entdecken • Ziele ableiten • Plan zum Ziel erstellen • Dranbleiben: Schritt für Schritt • Gegenseitig unterstützen mit Ideen, Impulsen, Inspiration & konkreten Tipps • Inklusive Ideenparty beim 7. Treffen des Workshops.

Klar & clever in Konflikten – Workshop

Anja Merkel, Mediatorin, Business Coach & Trainerin

Samstag, 17.07. + Sonntag, 18.07.2021, 9.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 175,-

Konfliktmanagement pur: Welcher Konflikttyp bin ich? Warum entstehen Konflikte und wie kann ich Konflikten am besten vorbeugen bzw. sie (wieder) deeskalieren? Lernen Sie die relevanten Methoden kennen und machen Sie sich mit praktischen Übungen fit & flexibel!

Veränderung als Chance – Workshop

Anja Kastner, Business Coach & Trainerin

Dienstag, 03.08.2021, 18.00 bis 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,-

Lust auf Veränderung? Eventuell befinden Sie sich mittendrin – haben aber keine Ahnung wie es weitergehen soll? Lassen Sie sich in dem Workshop vom psychologischen Prozess der Veränderung inspirieren.

Kunst & Kultur

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

Ausstellung: „Wesentliches“

Bilder auf Papier, Leinwand und Holz von Silke Heinrich

Finissage: Freitag, 23.07.2021 um 19:00 Uhr

Die Bilder sind aktuell bis 23.07.2021 für alle im mff zu sehen.

Ausstellung:

„Illusion & Bewegung in der magischen Malerei“

Bilder in Aquarell mit Tusche von Dina Lombardi

Vernissage: Freitag, 30.07.2021 um 19:00 Uhr

Die Bilder sind vom 26.07. bis 18.09.2021 für alle im mff zu sehen.

Kunst-Café

Jeden 3. Mittwoch im Monat treffen sich Künstlerinnen* und kreative Frauen* in unserem Café bei einer Tasse Tee zur Vernetzung und zum Austausch von Gedanken und Erfahrungen.

Mittwoch, 21.07., 18.08. (Sommerfest), 15.09. von 16 bis 17Uhr

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

Veranstaltungsforum

Begeistert Finanzen managen

Agnes Wilhelm, Bankfachwirtin und Auratherapeutin
Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)

Freitag, 02.07.2021, 14.00 bis 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 77,-

Verantwortung übernehmen für Ihren inneren und äußeren Wohlstand!
Wir helfen Ihnen, Ihre Beziehung zu Geld zum Erblühen zu bringen.
Ein Praxis-Seminar ohne Fachchinesisch für Frauen*, die endlich
begeistert Managerin* ihres Wohlstands sein möchten.

Infos & Anmeldung:

☎ 0177 3771187

✉ info@brunner-finanzberatung.de

www.agneswilhelm.de

www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Geld sicher anlegen

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Donnerstag, 23.09.2021, 18.00 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Wie Sie trotz steigender Inflation und Nullzinsen sicher und erfolgreich
Vermögen aufbauen, welche Möglichkeiten Sie haben, und welche
Anlageformen sich für wen eignen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 64 58 25

✉ info@bavariafinanzanlagen.de

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 25.07. und 26.09.2021 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:

☎ 089 – 2155 8369

www.gewaltfrei-muenchen.de

✉ kontakt@gewaltfrei-muenchen.de

„Wo drückt der Schuh?“

Allgemeine Sprechstunde zu Ihrem Anliegen

mit Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Freitag, 23.07. und 10.09.2021 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

Wir bitten um **Einhaltung** der aktuell gültigen **Hygienevorschriften**
und um **vorherige Anmeldung**. Die Veranstaltungen können teilweise im
Online-Format stattfinden. **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

Dienstag, 13.07.2021 jeweils um 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

Donnerstag, 09.09.2021 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 Karetsou, Europäische Anwältin, Schwerpunkt: Familienrecht

Dienstag, 20.07.2021 um 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

www.rechtsanwaeltinnen.com

☎ 089 – 30 77 91 44

✉ ekaterini.karetsou@gmail.com

Beratung bei Trennung und Scheidung

Vortrag

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 15.07. & 30.09.2021 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, 06.07. und 21.09.2021 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 20.09.2021 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

Infos & Anmeldung:

☎ 0177 377 11 87

www.finanzberatungvonfrauazufrau.de

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 21.07. und 29.09.2021 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

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

„Der Glockenbach Hofflohmarkt“

Samstag, 03.07.2021 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Wir sind mit unserem Team und unserem Hinterhof mit von der Partie! Schauen Sie vorbei und stöbern Sie in aller Seelenruhe bei uns in der Rumfordstr. 25 und in der ganzen Nachbarschaft!

„Referentinnen Netzwerktreffen“

Für Referentinnen* des mff und die, die es noch werden wollen!

Mittwoch, 14.07.2021 von 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

Anmeldung & eine kurze Vorstellung sind zwingend erforderlich!

Lernen Sie spannende Frauen* kennen und nutzen die Möglichkeit zum Austausch und Kontakteknüpfen. Viel Spaß, Begeisterung und eine Vielzahl toller Tipps, Anregungen und Empfehlungen garantiert.

„Künstlerinnen Sommerfest!“

Mittwoch, 18.08.2021 von 16.00 bis 18.00 Uhr

Das Kunst-Café ist zurück und lädt Künstlerinnen* und kreative Frauen* zur Vernetzung und zum Austausch ein. Im August laden wir hierzu in lockerer Runde zum Sommerfest. Für Getränke ist gesorgt.

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