

kreativraum

Das mff ist ein freier Raum für Künstlerinnen* und Vernetzungsplattform. | galerie@muenchner-frauenforum.de

AndersGleich A

Sabine Fritsch-Eiba *Künstlerin*
Collage, Mischtechnik, Acrylfarben und Kreide
Die Ausstellung ist von 10.04. – 04.06.2022 zu sehen.

Facetten A

Eva Teske *Künstlerin*
Acrylfarben und Mischtechnik auf Leinwand
Midissage 24.06.2022, ab 18.30 Uhr
Die Ausstellung ist vom 06.06. – 30.07.2022 zu sehen.

Worte werden Bilder A

Erika Lohr *Künstlerin*
Kalligraphische Arbeiten auf Papier und Leinwand
Die Ausstellung ist vom 01.08. – 24.09.2022 zu sehen.

Feng Shui mit Alexandra Bohrer

- Besser arbeiten im Homeoffice W
Mit Feng Shui können Sie aus jeder Raumsituation einen guten Homeoffice-Platz gestalten. Sie erhalten viele Anregungen, wie Sie auch zuhause konzentriert und effizient arbeiten können.
Mittwoch, 18.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr | Anm. 13.05.
Kostenbeitrag: € 12,-

- Feng Shui-Sprechstunde E
Ausgehend von Ihrer Situation erhalten Sie Anregungen mit Hilfe von Feng Shui Wohlfühlräume zu schaffen und so neue Kräfte zu tanken und den Alltag entspannter meistern zu können.
Donnerstag, 19.05.2022, 10.00 – 11.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos

Alexandra Bohrer *zert. Feng-Shui-Beraterin*
Info + Anmeldung: 0151 – 56164713
taoflow.muenchen@gmail.com, www.taoflow-fengshui.de

Mit der Natur arbeiten mit Silke Heinrich

- Holzbilder/ -skulpturen gestalten W
Die eigene Kreativität entdecken: aus Holz und anderen Naturmaterialien werden eigene Kunstwerke geschaffen, farbiges Gestalten nach Wahl.
Samstag, 28.05.2022, 11.00 – 14.30 Uhr | Anm. 21.05.
Kostenbeitrag: € 35,-

- DIY: Lavendel- und Gänseblümchenöl W
Wir stellen verwöhnende und heilsame Pflege für unsere Haut selber her! In kurzer Zeit und mit wenig Aufwand, viel Liebe zur Natur und Freude am gemeinsamen Tun.
Samstag, 18.06.2022, 11.00 – 13.30 Uhr | Anm. 11.06.
Kostenbeitrag: € 25,- (zzgl. Materialkosten)

- Deo und Duftbalsam herstellen W
Schnell entstehen eigene Duftkompositionen aus wenigen natürlichen Zutaten! Stellen Sie ein Deo oder ein Duftbalsam her. Ein Fest für den Geruchssinn!
Samstag, 09.07.2022, 11.00 – 13.00 Uhr | Anm. 02.07.
Kostenbeitrag: € 20,- (zzgl. Materialkosten)

Silke Heinrich *Künstlerin und Kräuterpädagogin*
Info + Anmeldung: info@silkeheinrich.de | silkeheinrich.de

Info + Anmeldung:
Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff:
Tel. 089 – 29 39 68
eMail: info@muenchner-frauenforum.de

¹⁾ **Covid19-Hygienemaßnahmen**
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 Website zu entnehmen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

forum recht + finanzen

Rechts- und Finanzfragen im mff klären. Expertinnen* stehen Ihnen bei Vorträgen oder mit Beratungen zur Verfügung.

Scheidungsrecht und Mediation V
Birgit Führer *Rechtsanwältin, FA für Familienrecht*
Dienstag, 03.05., 31.05., 28.06. + 12.07.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 089 – 23 23 08 20 | info@birgitfuehrer.de

Fragen rund um's Mietrecht *Infoabend Mieterverein* V
Angela Lutz-Plank + Anja Franz *Rechtsanwältinnen*
Donnerstag, 12.05.2022, ab 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info: www.mieterverein-muenchen.de

Beratung bei Trennung und Scheidung E
Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*
Mittwoch, 11.05., 23.06. + 21.07.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 089 – 12 76 34 67

Beratung zu Finanzen und Versicherungen E
Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*
16.05., 20.06. + 18.07.2022, 17.00 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 0177 – 37 71 187
info@brunner-finanzberatung.de
www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer V
- So bauen Sie mit ETFs ein Vermögen auf
...und erfüllen sich Ihre Wünsche, auch in turbulenten Zeiten. Sie erfahren, wie ETFs funktionieren, welche ETFs sich für Sparpläne eignen und vieles mehr!
Donnerstag, 02.06.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

- Geld tut Frauen gut E
Einzelberatung + individuelle Tipps rund ums Thema Geld
Mittwoch, 25.05., 29.06. + 27.07.2022, 16.00 – 18.00 Uhr
Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*
Kostenbeitrag: kostenfrei je Vortrag / Beratung
Anmeldung: 0177 – 35 10 882 |
info@bavariafinanzanlagen.de | www.bavariafinanzanlagen.de

Legende
E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag,
A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss



von frauen für frauen* frauen* netzwerken

Das münchner frauenforum – kurz mff – ist ein Treffpunkt für alle Frauen* mit Ideen und Initiative in und um München.

Das Angebot des mff umfasst individuelle Beratungen und Coachings. Es bietet Raum für Dialoge, Vorträge, Workshops, ist Kreativraum und Netzwerkplattform zu Themen wie: Beruf, Finanzen, Gesundheit, Rechtsfragen, Kunst und Kultur.

Ziel ist es, Frauen* in beruflicher und persönlicher Umorientierung zu unterstützen und zu begleiten.

Unsere Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch von 15.00 – 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Rumfordstr. 25, 80469 München
089 – 29 39 68 | info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

#vonfrauenfuerfrauen
ig@muenchner.frauenforum
fb.com/muenchnerfrauenforum

Das mff wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.



Träger von: münchner frauenforum | Betreuer Umgang | Freiwilligen-Agentur Tatendrang | Zu Hause gesund werden | Neuer Start | Seniorenborse | Spurwechsel ab 55 | fremdvertraut | 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



mai – august 22
veranstaltungsprogramm

erfolgsworkstatt | frauen* netzwerken | raum für dialoge | kreativraum | forum recht + finanzen



münchner frauenforum
Rumfordstraße 25, 80469 München
089 – 29 39 68 | info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

Träger: VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.
www.fraueninteressen.de

erfolgswerkstatt

Potenziale entdecken | Klarheit erlangen | Ziele definieren und umsetzen | Motivation + Mut zum Tun gewinnen

Coaching (persönlich, online, telefonisch) E

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Coaching-Termin mit einer unserer drei Coaches. Kontaktieren Sie uns dafür gerne per eMail oder telefonisch im mff.

Anja Merkel *Mediatorin, Business-/ Personal-Coach, Trainerin*

Anja Kastner *systemische Business-Coach, Trainerin*

Petra Frommel *Mediatorin, systemische Business-Coach*

Termine nach individueller Vereinbarung

Kostenbeitrag: € 35,- für je 50 Minuten

Info + Anmeldung für alle Coachings unter:

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung mindestens 24 Stunden vorab, zur Vermeidung einer Ausfallgebühr.

Kreativ-Workshop **Wie entspannt bin ich?** W

Anja Merkel *Business Coach und Resilienz-Trainerin*

Hier dreht sich alles ums Thema „Entspannung“: Input, Austausch, Kreation Ihres eigenen Relax- Moodboards.

Montag, 09.05.2022, 18.00 – 20.00 Uhr | *Anm. 06.05.*

Kostenbeitrag: € 25,- (inkl. Materialkosten)

Stress ist kein Statussymbol V

Patricia Zinnecker *Unternehmerin + Chillpreneur*

Die Autorin, selbst Burnout erfahren, liest aus ihrem Buch „Vom Burnout zurück ins Leben“ & gibt uns wichtige Tipps zum richtigen Umgang mit Stress. Danach: Erfahrungsaustausch & Netzwerken.

Mittwoch, 01.06.2022, 19.00 – 21.30 Uhr | *Anm. 30.05.*

Kostenbeitrag: kostenfrei

Starkes Ich – Resilienz-Intensiv-Workshop W

Anja Merkel *Resilienz-Trainerin*

An 4 Abenden durchleuchten wir unsere psychische Widerstandskraft & erproben effektive Methoden zur Selbststärkung. So schaffen Sie es, Ihren Stress & Alltagswahnsinn locker zu managen.

immer Montags, 20.06., 27.06., 04.07., 18.07.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | *Anm. 15.06.*

Kostenbeitrag: € 160,-

Outdoor **Energie-Kick** W

Anja Kastner *systemische Business Coach*

Bringen Sie neue Leichtigkeit und positive Energie in Ihr Leben – mit viel Spaß in der Gruppe und stärkenden Übungen aus der Positiven Psychologie.

Mittwoch, 22.06.2022, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr | *Anm. 20.06.*

Treffpunkt: Rosengarten

Kostenbeitrag: € 10,-

Empowerment-Workshop **Jetzt geh ich's an!** W

Anja Merkel *Business Coach und Resilienz-Trainerin*

Auf die Plätze! (Ich entdecke meine Potentiale) – Fertig! (Ich entwerfe meine Zukunft & entwickle Umsetzungsstrategien) – Los! (Ich stärke mich & starte durch)

Wochenende, 25. + 26.06.2022, 09.00 – 16.30 Uhr |

Anm. 21.06.

Kostenbeitrag: € 175,-

Wir – gemeinsam nie mehr einsam! W

Anja Merkel *Business Coach und Resilienz-Trainerin*

An 3 Abenden entwickeln wir Super-Strategien, um uns zu stärken & die Basis für ein tolles Unterstützer*innen-Netzwerk zu schaffen. Und dann heißt es: Auf Wiedersehen Einsamkeit!

Montags, 11.07., 27.07. + 12.09.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | *Anm. 06.07.*

Kostenbeitrag: € 120,-

Kreativ-Workshop **Meine wunderbare Zukunft!** W

Anja Kastner *systemische Business Coach*

Erstellen Sie Ihr Visionboard. Visualisieren Sie ein klares Bild von Ihrer Zukunft und setzen Sie Ziele und Visionen motiviert um.

Mittwoch, 13.07.2022, 18.30 Uhr – 20.30 Uhr | *Anm. 08.07.*

Kostenbeitrag: € 25,- (inkl. Materialkosten)

Konfliktmanagement **Impulsvortrag** W

Anja Merkel *Resilienz-/Konfliktmanagement-Trainerin*

Unsere Expertin zeigt Ihnen alltagstaugliche Tricks & Strategien zum Verhalten in Konflikten, zum Selbstschutz, zur Selbstbehauptung & zur Vorbeugung von Konflikten. Die beste Stress- & Burnout- Prophylaxe!

Dienstag, 19.07.2022, 18.00 – 20.00 Uhr | *Anm. 15.07.*

Kostenbeitrag: € 25,-

„IKIGAI“ – Wofür stehen Sie morgens auf? W

Anja Kastner *systemische Business Coach und Trainerin*

Lernen Sie die japanische Lebensphilosophie kennen und bringen Sie mit ihrem persönlichen IKIGAI Sinn, Zufriedenheit und Freude in Ihr Leben.

Mittwoch, 20.07.2022, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 25,-

Job-Sprechstunde E

Brigitte Herder *Job- und Business-Coach*

Hier bekommen Sie Antworten auf alle Ihre Fragen rund um den Bewerbungsprozess: Unterlagen-Check; Bewerbungsstrategie-Planung, Vorstellungsgesprächs-Training.

Freitag, 20.05., 24.06. + 29.07.2022, 15.30 – 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info



Info + Anmeldung:
Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff:
Tel. 089 – 29 39 68
eMail: info@muenchner-frauenforum.de

Verbindliche Anmeldung

Ihre Anmeldung ist immer verbindlich! Bei Absage und Verhinderung ab 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn ist der gesamte Kostenbeitrag fällig.



frauen* netzwerken

... ein mff-Modellprojekt. Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit + Soziales.

Let's do it ... Kräuterwanderung W

Silke Heinrich *Künstlerin und Kräuterpädagogin*

Natur erleben: wir wandern und sammeln vormittags Kräuter in der Natur, die wir am Nachmittag zu einem selbst gemachten leckeren Wildkräutersenf verarbeiten.

Samstag, 07.05.2022, 10.00 – 15.00 Uhr | *Anm. 03.05.*

Treffpunkt: Großhessellohe S-Bahn

Kostenbeitrag: € 30,- (zzgl. € 5,- Materialkosten)

Let's talk about ... Geld + Altersvorsorge T

Anette Röttcher *selbstständige Finanzberaterin*

Mittendrin im Familienleben vergisst man oft die private Altersvorsorge. Eine gute Vorsorge schafft es, später finanzielle Engpässe zu vermeiden. Ein offener Dialog unter Frauen*.

Mittwoch, 22.06.2022, 18.30 – 21.00 Uhr | *Anm. 20.06.*

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's talk about ... working moms mit „Superheldin.io“, „mymary“, uvm. T

Beruf + Familie unter einen Hut zu bekommen, ist oft nicht einfach. Sprechen Sie mit Unternehmerinnen + Initiativen über Schwierigkeiten und Lösungswegen von berufstätigen Mamas*.

Donnerstag, 30.06.2022, 18.30 – 21.00 Uhr | *Anm. 27.06.*

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's do it ... Selbstverteidigung W

Cordula Weidner *WEN DO Trainerin, Frauennotruf München*
Lernen Sie sich im Alltag und in bedrohlichen Situationen wirksam zu schützen und abzugrenzen. Es stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Widerstandskraft.

Samstag, 02.07.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Winzerer Straße 47, 80797 München

Kostenbeitrag: kostenfrei

Let's talk about ... Wein + uns T

Conny Marx *Gründerin „Her WoW Club“*

Zu Wein mit und von Frauen* sagen wir nie „Nein“. Conny stellt uns leckere Weine von Frauen* und ihren Weinclub für Frauen* vor. Einen Abend lang genießen und netzwerken.

Donnerstag, 07.07.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | *Anm. 05.07.*

Kostenbeitrag: € 15,- (inkl. Weinverkostung)

Legende

E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag, A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss

Let's do it ... Waldbade-Quickie W

Daniela Wagner *Natur- und Erlebniscoach*

Schenken Sie sich selbst eine Auszeit und erleben Sie den Wald achtsam mit allen Sinnen.

Eintauchen – Bewusst wahrnehmen – Innehalten.

Freitags, 20.05. + 24.06., 15.07.2022, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: vor Tierpark Hellabrunn | Isar-Eingang

Kostenbeitrag: € 10,-

raum für dialoge

Wir bieten jederzeit unkomplizierte Beratung an.
Das mff ist ein Raum für Dialoge jeglicher Art.

Sprechstunde zu Ihrem Anliegen E

Katharina Erlmeier

Allgemeine Beratung zu unterschiedlichen Anliegen. Wie kann das mff unterstützen? Information, Beratung und Unterstützung für Frauen*.

jeden Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr | *Anmeldung erforderlich*

Kostenbeitrag: kostenfrei (jeweils 30 Min.)

Offener Treff für Frauen* aus aller Welt T

Konversationskurs für Frauen* aus aller Welt, mit Exkursionen. Grundkenntnisse der deutschen Sprache erforderlich.

Dienstags, 10.30 – 12.00 Uhr im mff |

Veranstaltungsort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info + Anmeldung: info@offener-treff-muenchen.de

Freitags, 15.30 – 17.30 Uhr im Bellevue, Müllerstr. 2 |

Ohne Anmeldung

Offener GFK-Treff in München T

NW „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sie haben Gelegenheit zum Kennenlernen, zur Unterstützung und Vertiefung. Männer* sind herzlich willkommen.

Sonntag, 29.05. + 31.07.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: 089 – 2155 8369 |

kontakt@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de