

kreativraum

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

Worte werden Bilder A

Erika Lohr *Künstlerin*
Kalligraphische Arbeiten
Die Ausstellung ist vom 01.08. – 24.09.2022 im mff zu sehen.

Season A

Teresa Gessert *Künstlerin*
Abstrakte Arbeiten als Papiermosaik, minimalistische Siebdrücke, verspielte Acrylarbeiten.
Midissage: Freitag, 07.10.2022, ab 18.30 Uhr
Die Ausstellung ist vom 26.09.2022 – 26.11.2022 zu sehen.

Creative Ladies Night W

Birgit Löw *Designerin, Illustratorin*
freudiges Gestalten zu wechselnden Motti in einer lockeren Runde von kreativen Frauen*
Donnerstag, 26.09., 27.10. + 24.11.2022, 19.00 – 22.00 Uhr | Anm. jeweils bis Dienstag
Kostenbeitrag: € 5,-

Mit der Natur arbeiten mit Silke Heinrich

- Kleine Naturapotheke W
Schafgarben-Öl, Spitzwegerich-Tinktur, Fichtennadelsalz, Oxydel mit Mitteln aus der Natur selber herstellen.
Samstag, 24.09.2022, 11.00 – 13.30 Uhr | Anm. 15.09.
Kostenbeitrag: € 25,- (zzgl. Materialkosten)

- Holzbilder und -skulpturen W
Die eigene Kreativität entdecken: aus Holz und anderen Naturmaterialien werden eigene Kunstwerke geschaffen.
Samstag, 15.10.2022, 15.00 – 18.30 Uhr | Anm. 08.10.
Kostenbeitrag: € 35,- (inkl. Materialkosten).

- Malkurs Acryl W
In kleinem Format entstehen mit Fotos, Naturmaterialien und Acrylmalerei eigene individuelle Kunstwerke.
Samstag, 12.11.2022, 11.00 – 15.30 Uhr | Anm. 05.11.
Kostenbeitrag: € 35,- (zzgl. Materialkosten / Leinwand)

- Kleine Anhänger und Figuren aus Speckstein W
Aus Speckstein einen kleinen Gegenstand zaubern und beim Arbeiten der Hand schmeicheln.
Samstag, 27.11.2022, 11.00 – 14.00 Uhr | Anm. 20.11.
Kostenbeitrag: € 25,- (zzgl. Materialkosten)

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

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 *Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin*
21.09., 25.10. + 09.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 089 – 23 23 08 20 | info@birgitfuehrer.de

Beratung bei Trennung und Scheidung E

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*
15.09., 12.10. + 23.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 089 127 634 67

Besser eine Mediation im mff als ein Prozess vor Gericht! E

Anja Merkel *Rechtsanwältin + Mediatorin*
Individuelle Termine + Kosten auf Anfrage
Info + Anmeldung: beim mff

Beratung zu Finanzen und Versicherungen E

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*
26.09., 17.10. + 14.11.2022, 17.00 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 0177 – 37 71 187
info@brunner-finanzberatung.de | www.brunner-finanzberatung.de

Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- Langfristig Vermögen aufbauen V
Wer langfristig bis zum Lebensende Vermögen aufbauen und absichern will, sollte trotz Krisen jetzt damit anfangen. ETFs sind für jeden Anleger typ geeignet, auch in schwierigen Zeiten.
Donnerstag, 22.09. + 10.11.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

- Geld tut Frauen gut E

Einzelberatung + individuelle Tipps rund ums Thema Geld
Mittwoch, 28.09., 26.10. + 30.11.2022, 16.00 – 18.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*
Kostenbeitrag: kostenfrei je Vortrag / Beratung
Anmeldung: 0177 – 35 10 882 | info@bavariafinanzenanlagen.de

Legende

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



herbst-highlights

herCareer – Karrieremesse für Frauen*

Wir sind dabei!
Do. + Fr., 06. + 07.10.2022
Ort: Stand C.11.4 / Halle 1, MOC München

Als KickOff zur herCareer veranstalten wir einen spannenden Netzwerkabend zum Thema „Recruiting“ mit HR-Expertin Claudia Brandt (siehe „Let's talk about ... Recruiting“).

Erfolgsteam-Workshop nach B. Sher

In acht Wochen zum persönlichen Erfolg – in der Gruppe!
8x montags, ab 05.09.2022 | Nachmittag- und Abendgruppe
Kostenbeitrag: € 350,-
Näheres finden Sie unter der Kategorie „erfolgswerkstatt“

Wer schweigt, bleibt Opfer

Vortragsabend im Rahmen der Aktionswochen „Gegen Gewalt an Frauen“
Andrea Kleim (*Münchner Kommissariat für Verhaltensorientierte- und Technische Prävention und Opferschutz*) informiert über die Phänomene „Partnerschaftsgewalt und Stalking“: Prävention + Wege aus der Opferrolle, Anzeigerstattung, unterstützende Initiativen. Auch für Betroffene und Fachpublikum.
Mittwoch, 16.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Verein für Fraueninteressen e.V. | Altheimer Eck 13
Anmeldung: www.fraueninteressen.de
Kostenbeitrag: kostenlos



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
089 293 968 | 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 | Betreuter Umgang | Freiwilligen-Agentur Tatendrang | Zu Hause gesund werden | Neuer Start | Seniorenbörse | 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



september –
november 22
veranstaltungsprogramm

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



münchner frauenforum
Rumfordstraße 25, 80469 München
089 293 968 | 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:

089 293 968 oder info@muenchner-frauenforum.de

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

Outdoor **Die Natur: Deine Energie-Schatzkiste!** W

Anja Kastner + Anja Merkel *Trainerinnen*

Einfach mal raus, Energie aufladen und sich austauschen!

01.09., 27.09., 18.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Hybrid **Erfolgsteam-Workshop nach B. Sher** W

Anja Merkel *zert. Erfolgsteam-Leiterin*

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.

Montags, 05.09., 19.09., 03.10., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11.

(optional Ideenparty), 28.11.2022

Nachmittags-Workshop: 14.30 – 17.00 Uhr

(optional Ideenparty: 22.11.2022, 17.00 – 22.00 Uhr)

Abend-Workshop: 18.00 – 20.30 Uhr | Anm. 31.08.

Kostenbeitrag: EarlyBird: € 320,- (bis 15.08.) | Regulär: € 350,-

Hybrid **Stand up! Speak up!** W

Anja Merkel *Kommunikations-Trainerin, Moderatorin*

Spontan reden leicht gemacht! Verschaffen Sie sich Gehör. Lernen Sie, Ihre Argumente und Ihren Redebeitrag selbstsicher zu platzieren.

Montag, 26.09.2022, 18.30 – 21.30 Uhr | Anm. 23.09.

Kostenbeitrag: € 30,-



Job-Sprechstunde E

Brigitte Herder *Job- und Business-Coach*

Freitag, 30.09., 28.10. + 25.11.2022, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

Veränderungs-Workshops W

Anja Kastner + Anja Merkel *Coaches*

Loslegen + durchstarten leicht gemacht! Sie möchten etwas in Ihrem Leben ändern, alte Muster verlassen, endlich ins Tun kommen? Beginnen Sie hier Ihren Veränderungsprozess.

2 Termine:

Sa. + So., 29. – 30.10.2022, 9.00 – 16.30 Uhr | Anm. 26.10.

Sa., 19.11 + 26.11.2022, 9.00 – 16.30 Uhr | Anm. 15.11.

Kostenbeitrag: EarlyBird: € 120,- (bis 14.10. bzw. 04.11.) |

Regulär: € 175,-

Balance und Energie – gewusst wie! W

Anita Schlagbauer *energetische Heilarbeit, Core-Development*
Erhöhen Sie Ihr Energieniveau durch einfache Bewegungsübungen in nur wenigen Minuten. Mit Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Integration im Alltag.

Dienstag, 11.10.2022, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr | Anm. 11.10.

Kostenbeitrag: € 12,-

Info + Anmeldung: 0151 267 464 28 | an.schlagbauer@gmail.com

Hybrid **Resilienz – das Immunsystem der Seele** W

Anja Merkel *Resilienz- und Stressmanagement-Trainerin*

Im Impuls-Workshop durchleuchten Sie Ihre psychische Widerstandskraft und erfahren, wie Sie diese erfolgreich stärken können. Sie erhalten Theorie und Alltagstipps.

Montag, 17.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 14.10.

Kostenbeitrag: € 20,-

Wie finde und finanziere ich meine Weiterbildung? T

Bildungsberatungsstelle der LH München

Infoabend: die Bildungsberatung stellt sich vor. Sie interessieren sich für eine berufliche Weiterbildung und wissen nicht so richtig, in welche Richtung es gehen könnte? Erfahren Sie mehr über Finanzierung, Anlaufstellen und Möglichkeiten.

Dienstag, 18.10.2022, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 17.10.

Kostenbeitrag: kostenlos

Den Sinn des Lebens finden | IKIGAI W

Anja Kastner *systemische Business Coach*

Sind Sie auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben? Ja?

Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Denn hier finden Sie Ihr persönliches IKIGAI.

Mittwoch, 26.10.2022, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 24.10.

Kostenbeitrag: € 20,-

frauen* netzwerken

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

Let's do it ... Upcycling T

Vera May *Künstlerin*

Ein Schrank voller Kleidung, aber was tragen Sie wirklich? Mischen Sie Altes aus und gestalten Sie es um! Geben Sie Ihrer Kleidung eine persönliche Note!

Mittwoch, 14.09.2022, 19.00 – 21.30 Uhr | Anm. 12.09.

Kostenbeitrag: € 15,-

Let's do it ... Waldbaden zum Herbstbeginn W

Daniela Wagner *Natur- und Erlebniscoach*

Der Herbst beginnt, die Natur kommt zur Ruhe und auch für uns ist es Zeit das bisherige Revue passieren zu lassen. Achtsam, wertschätzend und mit allen Sinnen erleben wir den Herbst in der Natur und in uns.

Freitag, 23.09.2022, 15.00 – 17.30 Uhr | Anm. 21.09.

Kostenbeitrag: € 10,-

Treffpunkt: Isar-Eingang, Tierpark Hellabrunn

Let's talk about ... Fair Fashion – ein klares Frauenthema T

Raquel Serrano *Sustainability Consultant*

Kleidung wird von Frauen* für zu wenig Lohn genäht und von Frauen* für wenig Geld geshoppt. Wie können wir Näherinnen* mit unserem Konsumverhalten unterstützen? Welche nachhaltigen Labels, Möglichkeiten gibt es? Netzwerke – Austauschen – Inspirieren.

Dienstag, 20.09.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 19.09.

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's talk about ... Recruiting T

Claudia Brandt *sys. Business-Coach und HR-Managerin*

KickOff-Event zur herCareer: Wir beleuchten die Bewerbungswelt heute und damals – damals vor Corona. Was hat sich geändert? Worauf muss frau* bei der Bewerbung achten?

Mittwoch, 05.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 03.10.

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... Collagenkunst W

Elfie Bilger *Künstlerin*

Kreativität kennt keine Grenzen! Unter Anleitung gestalten Sie im 2-tägigen Workshop mit verschiedenen Techniken und Materialien eine individuelle und kreative Collage.

Sa. + So., 08. + 09.10.2022, 11.00 – 15.00 Uhr | Anm. 05.10.

Kostenbeitrag: € 60,- (zzgl. Materialkosten, ca. € 15,-)

Let's talk about ... Sex T

Consent Calling *Sexshopkollektiv*

Sex ist überall und omnipräsent und gleichzeitig immer noch so tabuisiert. Lassen Sie uns wirklich über Sex sprechen und kritische Perspektiven einnehmen.

Donnerstag, 20.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 18.10.

Kostenbeitrag: € 10,-

Info + Anmeldung:
Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff:
Tel. 089 293 968
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.



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

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

Veranstaltungsort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Buchpräsentation „Die innere Mutter“ V

Katia Pinal-Dittrich *Heilpraktikerin für Psychotherapie*

„Die innere Mutter“ befasst sich mit der Problematik einer unzureichenden Mutter-Tochter-Beziehung und deren Folgen für die erwachsene Tochter.

Samstag, 10.09.2022, 10.00 – 12.00 Uhr | Anm. 03.09.

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: beratung@pinal.de | 0152 337 887 73

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, 25.09. + 27.11.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: 089 – 2155 8369 |

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

Legende

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

