

forum recht + finanzen

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

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer *Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin*
13.12.2022 + 18.01. + 08.02.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 089 232 308 20 | info@birgitfuehrer.de

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*
31.01.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 089 127 634 67 | www.lex-familia.de

Besser eine Mediation im mff als ein Prozess vor Gericht!

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

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*
05.12.2022 + 17.01. + 14.02.2023, 17.00 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenlos
Info + Anmeldung: 0177 377 1187
info@brunner-finanzberatung.de | www.brunner-finanzberatung.de

Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- Geld tut Frauen gut
Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen
Mittwoch, 01.02.2023, 16.00 – 18.00 Uhr

- Langfristig Vermögen aufbauen

Wer langfristig bis zum Lebensende Vermögen aufbauen und absichern will, sollte trotz Krisen jetzt damit anfangen. ETFs sind für jeden Anlegertyp geeignet, auch in schwierigen Zeiten.
Dienstag, 07.02.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei je Vortrag / Beratung
Anmeldung: 0177 351 0882 | www.bavariafinanzenanlagen.de,
info@bavariafinanzenanlagen.de

Legende

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

Ihre Spende bewirkt Gutes!

Eine einmalige oder regelmäßige Spende ermöglicht Frauen* in Notsituationen oder Krisen schnelle Hilfe sowie individuelle Unterstützung und Begleitung.



€ 10,- für Netzwerk-Treffen

Austauschen, inspirieren und sich gegenseitig stärken – bei den Netzwerk-Treffen geben wir Frauen* den Raum, sich zu ihren Themen zusammenzuschließen.
Spenden Sie 1x Empowerment pur.

€ 20,- für Workshops

In unseren Workshops finden Frauen* Anstöße zur Veränderung, Hilfe zur Selbsthilfe, stärken ihre Widerstandskraft und finden Lösungswege aus ihren Konflikten. Schenken Sie einer Frau* diese Unterstützung.



€ 35,- für Coachings

Oft hilft ein Impuls von außen, etwas in Bewegung zu bringen. In unseren Coachings finden Frauen* Lösungen zu ihren persönlichen oder beruflichen Anliegen. Ermöglichen Sie einer Frau* diese Chance.



€ 100,- für Coaching-Patenschaften

Meist braucht es mehr als eine Coachingstunde, um eine echte Veränderung zu bewirken. Deshalb bieten wir Frauen* mit dem „München-Pass“ fünf Coachingstunden zu einem persönlichen Sonderpreis. **Mit Ihrer Spende übernehmen Sie eine Patenschaft und bewirken echten Wandel.**



Überweisen per QR-Code: Ganz bequem Code mit der Banking-App scannen.

Helfen Sie helfen!

Unterstützen Sie Frauen* mit Ihrer Spende



Vielen Dank! Wir freuen uns über jede Spende –egal wie klein oder groß sie ist.

Kontoinhaber: Verein für Fraueninteressen
IBAN: DE38 7015 0000 0000 430165
Swift BIC: SSKMDEM
Verwendungszweck: Spende mff



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 | 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



de z e m b e r –
f e b r u a r 2 3
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.

Sicher für den nächsten Karriereschritt:

- Job-Sprechstunde E

Freitag, 16.12.2022, 27.01. + 24.02.2023, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

- Fit für's Vorstellungsgespräch W

... und der neue Job kann kommen! Üben Sie Ihren selbstbewussten Auftritt im Vorstellungsgespräch mit exklusivem Kleingruppen-Training + persönlichem Feedback.

Donnerstag, 02.02.2023, 18.00 – 20.30 Uhr | Anm. 30.01.

Kostenbeitrag: € 35,-

Brigitte Herder *Job- und Business-Coach*

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

Mit sportlichen Erlebnissen sich selbst neu erfinden

- Mut und Selbstvertrauen mit Spaß + Action W

Nutzen Sie sportliche Herausforderungen für Ihre Ziele. Häufig fehlt der Mut, endlich anzufangen. Doch nicht dieses Jahr! Beginnen Sie mit Spaß und Action systematisch Mut und Selbstvertrauen aufzubauen.

Dienstag, 10.01.2023, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr | Anm. 06.01.

Kostenbeitrag: € 30,-



- Selbstbestimmt + mutig mit Ü50 W

Kinder aus dem Haus, endlich Zeit für sich selbst und Lust, etwas Neues auszuprobieren? Lernen Sie, wie Sie mit kleinen sportlichen Herausforderungen mutiger werden und in ein Jahr voller neuer Möglichkeiten starten.

Dienstag, 24.01.2023, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr | Anm. 20.01.

Kostenbeitrag: € 30,-

Lydia Kubik

Info + Anmeldung: info@growtack.de

Hybrid **Mein starkes Ich – Ein Hoch auf die eigene Widerstandskraft!** W

Anja Merkel *Resilienz- und Stressmanagement-Trainerin*

Ihr Impuls-Workshop für Aha-Momente in Sachen Resilienz. Erfahren Sie, wie Sie künftig sehr viel entspannter & energiegelvoller mit den ständig wachsenden Anforderungen aus Beruf und Privatleben umgehen können. Mit vielen wertvolle Tools & Tipps in Sachen Resilienz stärken Sie sich und bringen sich optimal zur Geltung.

Montag, 16.01.2023, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 13.01.

Kostenbeitrag: € 20,-

Klar & clever in Konflikten W

Anja Merkel *Konflikt- & Stressmanagement-Trainerin*

3 Abende für Aha-Momente in Sachen Konfliktmanagement. In diesem Intensiv-Workshop dreht sich alles um cleveres Konfliktmanagement: Spannender Input sowie viele praktische Tipps & Übungen machen Sie fit, um künftig jeden Konflikt zu meistern.

3 Abende: immer montags 23.01., 30.01. + 06.02.2023,

18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 20.01.

Kostenbeitrag: € 60,-

Kreieren Sie Ihre wunderbare Zukunft! W

Anja Kastner *Systemische Coach und Trainerin*

Erstellen Sie Ihr persönliches Visionboard - ein großartiges Tool, um Ihre Wünsche, Ziele und Visionen zu visualisieren. Es hilft Ihnen ein klares Bild von Ihrer privaten und beruflichen Zukunft zu entwickeln und Ihre Ziele und Visionen motiviert umzusetzen.

Mittwoch, 25.01.2023, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 23.01.

Kostenbeitrag: € 20,- (inkl. Material)



Online **Life-Balance und Nutzung der Mega-Ressource „Beziehung“** W

Carolyn Litzbarski *Beziehungskoach*

Unser aller Leben wird komplexer. Nicht immer gelingt der Spagat zwischen Beruf, Familie, Studium und Freizeit. Das hat auch Auswirkung auf die Beziehung. Erlernen Sie die ersten Schritte die Partnerschaft als Ressource voll zu nutzen!

Montag, 06.02.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr | Anm. 06.02.

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: kontakt@litzbarski-coaching.de

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

Anja Merkel *zert. Erfolgsteam-Leiterin*

Ein Workshop zum Entdecken und Verwirklichen Ihrer Lebensträume und Berufsziele.

Bei 8 Treffen werden Sie:

– Ihre ganz eigenen Träume Wünsche und Talente (wieder-)entdecken.

– Daraus konkreten Ziele ableiten.

– Großartige Pläne zum Ziel erstellen.

– Motiviert dranbleiben: Schritt für Schritt zum Wunschziel.

– Sich gegenseitig unterstützen & stärken mit Ideen, Tipps & Inspiration.

Montags, 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05.

(optional Ideenparty, 18.00 – 23.00 Uhr), 22.05.2023

18.00 – 20.30 Uhr | Anm. 31.01.

Kostenbeitrag: **EarlyBird: € 320,- (bis 15.01.)** | Regulär: € 350,-

Haben Sie Fragen zum Erfolgsteam?

Dann kontaktiere mich gerne:
a.merkel@muenchner-frauenforum.de
oder telefonisch unter:
089 293 968



Anja Merkel

frauen* netzwerken

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

Let's talk ... bei Punsch + Co T

Bei Glühwein, Punsch und Leckereien netzwerken und eine stressfreie Zeit haben. Kommen Sie vorbei und lernen Sie dabei uns, unsere Räumlichkeiten und vor allem die spannenden Besucherinnen* kennen. Unsere Türen sind ab 16.00 Uhr geöffnet.

Freitag, 02.12.2022, 16.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: Freie Spende



Let's do it ... Einfach mal was Schönes T Gemeinsamer Kinoabend + Diskussion

Lassen Sie uns gemeinsam die Komödie mit Karoline Herfurth „Einfach mal was Schönes“ ansehen und anschließend in einem Lokal über den Film reden, diskutieren, Wahrnehmungen und Emotionen teilen.

zwischen 5. und 10.12.2022*

Veranstaltungsort: RIO Filmpalast

Kostenbeitrag: zwischen € 8,50,- und € 10,-

**Kinos planen ihre Spielzeiten immer sehr kurzfristig. Deswegen kann aktuell noch kein genauer Termin festgelegt werden. Bei Interesse schreiben Sie uns Ihre eMail-Adresse und wir kontaktieren Sie sobald der Termin bekannt ist.*

Let's talk about ... anything T

Daniela Wagner *Projektbeauftragte „Frauen* netzwerken“*

Der „Stammtisch“ für female Empowerment. Mit einer positiven Affirmation steigen wir in einen bunten Netzwerk- und Gesprächsabend ein. Tauschen Sie sich mit anderen Frauen* über alles aus, was Sie gerade beschäftigt. Musik und Snacks sorgen für gute Stimmung.

Donnerstag, 19.01. + 16.02.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Legende

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

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.)

kreativraum

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

ArtBeat – Listen to Colors A

Nadine Gillmaier *Künstlerin*

Abstrakte Bilder – Acryl auf Leinwand sowie Mixed Media und Plakatives.

Vernissage: Freitag, 02.12.2022 ab 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 28.11.2022 - 03.02.2023 zu sehen.

Creative Ladies Night W

Birgit Löw *Designerin, Illustratorin*

Freudiges Gestalten zu wechselnden Motti in einer lockeren Runde von kreativen Frauen*.

Motto Januar: Hand-Lettering; Motto Februar: Print-Making

Donnerstag, 26.01., 23.02.2023,

19.00 – 22.00 Uhr | Anm. jeweils bis Dienstag

Kostenbeitrag: € 6,-

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.