

kreativraum

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

Space to live A

Astrid Trost *Künstlerin*

Acryl auf Leinwand

Kaffee & Kunst: 05.03.2023, ab 17.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 05.02. – 15.04.2023 zu sehen.

Alles blüht! A

Tanja Schmidt Osterkamp *Künstlerin*

Acryl auf Leinwand

Vernissage: 04.05.2023, ab 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 04.05. – 23.06.2023 zu sehen.

Creative Ladies Night W

Birgit Löw *Designerin, Illustratorin*

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

März: All together now; April: Going big, Mai: It's about style

Donnerstag, 30.03., 27.04. + 25.05.2023

19.00 – 22.00 Uhr | Anm. jeweils bis Dienstag

Kostenbeitrag: € 6,-

Entspannung durch Kreativität W

Birgit Harms *Kunst- und Entspannungspädagogin*

Zeichnen und Malen in Verbindung mit Entspannungsübungen können uns wieder verbinden mit unserem Zentrum, unserer inneren Ruhe. Das ruhige Schaffen steht im Mittelpunkt und nicht das Ergebnis eines „schönen“ Bildes.

03.03., 18.00 – 20.00 Uhr | **17.03., 18.00 – 20.00 Uhr** |

02.04., 15.00 – 17.00 Uhr | **22.04., 15.00 – 17.00 Uhr** |

12.05., 18.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 20,-

Info + Anmeldung: harms.birgit@yahoo.de | Anm. jeweils eine Woche davor

forum recht + finanzen

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

Scheidungsrecht und Mediation E

Birgit Führer *Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin*

09.03. + 25.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

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

Beratung bei Trennung und Scheidung E

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*

22.03., 19.04., 17.05.2023, 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! 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)*

Dienstag, 14.03., 18.04. + 16.05.2023, 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** E

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen

Mittwoch, 08.03., 29.03., 26.04., 17.05.2023,

16.00 – 18.00 Uhr

- **Erfolgreicher und sicherer Vermögensaufbau mit ETF** V

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.

Donnerstag, 20.04.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei je Vortrag / Beratung

Anmeldung: 0177 351 0882 | www.bavariafinanzenanlagen.de,

info@bavariafinanzenanlagen.de

frühlings-highlights

Große mff-OpenHouse Ideenparty

Bei unserer Ideenparty können Sie Ihr Projekt einbringen und erhalten beim inspirierenden Gruppen-Brainstorming kreativen Input und tolle Tipps. Ideenpartys nutzen zur Unterstützung aller Anwesenden die sog. „Schwarmintelligenz“. Es ist ein Phänomen, dass die meisten von uns sich oft erheblich leichter tun, kreativ und innovativ zu denken, wenn es um die Projekte bzw. Visionen anderer geht. Erfolgreiches Geben und Nehmen im Einklang. Männer* sind herzlich willkommen!

20.03.2023, 18.30 – 21.30 Uhr | Anm. 16.03.

Kostenbeitrag: € 15,- (inkl. Getränke + kleiner Snacks)

Infos unter: muenchner-frauenforum.de/ideenparty

Aktionsforum Wiedereinstieg

Wir sind dabei!

Mittwoch, 10.05.2023, 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kolping Bildungswerk, Landsberger Str. 6

Infos unter: www.power-m.net/aktionsforum-wiedereinstieg

10. Infobörse für Frauen* aus aller Welt

Münchner Einrichtungen und Initiativen stellen sich vor

Donnerstag, 11.05.2023, 10.00 – 13.30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Marienplatz

Infos unter: www.frauen-infoboerse.de

**INFOBÖRSE
FÜR FRAUEN*
AUS ALLER WELT**
**DONNERSTAG, 11. MAI 2023
10.00 – 13.30 UHR
ALTES RATHAUS MÜNCHEN**



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:



Landeshauptstadt München
Sozialreferat



Edith-Haberland-Wagner
Stiftung



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Landratsamt
München

Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.



VEREIN FÜR
FRAUENINTERESSEN E.V.

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

Der Verein ist Mitglied bei: Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände



VEREIN FÜR
FRAUENINTERESSEN E.V.

münchner **frauenforum**

m ä r z – m a i 2 3
veranstaltungsprogramm

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



kostengünstige
Coachings im mff

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

Legende

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

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.

Veränderungen erleben

- TÜR-Workshop W

Aller Anfang ist ...? Ja was denn eigentlich? Was ist Ihr Anfang im Moment? Mithilfe des TÜR-Workshops beleuchten wir das näher. Diese drei Themen werden wir durchlaufen: Trennen – Übergang – Raum

3 Sonntage, 05.03., 12.03. + 19.03.2023, 15.00 – 17.00 Uhr | Anm. 01.03. – 3 aufeinander aufbauende Termine

Kostenbeitrag: € 75,-

- BRÜCKE-Workshop W

Brücken sind da um etwas zu überwinden. Sie sind Übergang, Abkürzung und Verbindung. Im Kurs finden Sie Ihren Weg zwischen dem Jetzt und der Zukunft, innere Klarheit, Sicherheit und Veränderung.

Samstag, 01.04.2023, 10.00 – 17.00 Uhr | Anm. 25.03.

Kostenbeitrag: € 125,-

Katalin Ilona Piechotta, *Dipl. Soz.päd. und sys. Beraterin*

Info + Anmeldung: kontakt@megoldas.de, 0170 448 6319

(Selbst-) Sicher durch Haltung & Wirkung W

Anja Merkel *Mental-Coach, Anwaltsmediatorin, Trainerin*

Die innere & äußere Haltung als A & O für einen selbstbewussten & selbstsicheren Auftritt. Wir zeigen Ihnen mit vielen spannenden Übungen, wie's funktioniert.

Montag, 06.03.2023, 18.00 – 21.00 Uhr | Anm. 02.03.

Kostenbeitrag: € 30,-

Gemeinsam brainstormen + Ideen feiern! W

Die große mff-Ideenparty

Anja Merkel *zert. Erfolgsteam-Leiterin, Moderatorin, Coach*

Sie sprühen vor Ideen, wenn es um die Vision anderer geht? Doch bei Ihren eigenen Wünschen kommen Sie nicht voran? Willkommen im Club! Nutzen wir dieses Phänomen gemeinsam: Bei unserer Ideenparty kann jede* ihr Projekt einbringen und erhält durch das Gruppen-Brainstorming sofort kreativen Input und tolle Tipps.

[Erfahren Sie auf muenchner-frauenforum.de/ideenparty mehr!](https://www.muenchner-frauenforum.de/ideenparty)

20.03.2023, 18.30 – 21.30 Uhr | Anm. 16.03.

Kostenbeitrag: € 15,- (inkl. Getränke + kleiner Snacks)

SEO – Suchmaschinen-Optimierung W

Birgit Löw *SEO-Expertin*

Workshop für Laien, die gerne selbst etwas tun möchten. Sie haben bereits eine eigene Website und möchten nun wissen, wie gut (oder schlecht) diese für Google optimiert ist? Hier bekommen Sie praktische Tipps und Tricks.

23.03.2023, 18.30 – 21.00 Uhr und

21.04.2023, 09.30 – 12.00 Uhr | 2 unabhängige Termine,

Anm. 1 Woche davor

Kostenbeitrag: € 35,-

Info + Anmeldung: kontakt@loewdesign.de

Den Sinn des Lebens finden | IKIGAI W

Anja Kastner *Systemische Coach und Trainerin*

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, 29.03.2023, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 27.03.

Kostenbeitrag: € 20,-

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, 31.03., 21.04. + 26.05.2023, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

Vertriebskompetenz W

Wiebke Steinbach *Projektvertrieblerin, Personal- und Business Coach i.A.*

Erfahren Sie was Frauen* von Männern* im Vertrieb unterscheidet und was beide erfolgreich macht. Anhand von praktischen Beispielen sehen Sie, wie Sie Ihre Vertriebskompetenz ausbauen und im Alltag einbauen können.

Freitag, 21.04.2023, 19.00 – 22.00 Uhr | Anm. 17.04.

Kostenbeitrag: € 30,-

Info + Anmeldung: wi.steinbach@web.de

Empowerment & Veränderung W

Anja Merkel *Coach und Trainerin*

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

Sa. + So., 13.05. + 14.05.2023, 09.30 – 17.00 Uhr | Anm. 10.05.

Kostenbeitrag: EarlyBird: € 120,- (bis 01.05.) |

Regulär: € 175,-

Outdoor: Energie-Schatzkiste W

Anja Kastner *Systemische Coach und Trainerin*

Sind Ihre Energieakkus fast leer und müssen wieder mal geladen werden? Dann erleben Sie gemeinsam in der Gruppe Ihren Natur-Energie-Kick. Mit inspirierenden Übungen und Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie bringen Sie neue Leichtigkeit und positive Energie in Ihr Leben.

Mittwoch, 24.05.2023, 17.30 – 19.00 Uhr | Anm. 23.05.

Veranstaltungsort: Rosengarten – der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

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.

frauen* netzwerken

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

Let's talk about ... Wohlfühlgehalt® W

Diana Juric *Geldliebe Coachin*

Frauen* verdienen im Arbeitsleben rund € 700.000,- weniger als Männer. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie diese Lücke umgehen können. Wir klären z.B.: Wieviel Gehalt steht mir zu? Wie führe ich Gehaltsverhandlungen? Wie kommuniziere ich richtig? Mit wertvollen Tipps, Q&A und viel Frauen*power zu Ihrem Wohlfühlgehalt®.

Mittwoch, 08.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 06.03.

Kostenbeitrag: € 10,-

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. Bei Snacks und guter Stimmung können Sie sich zu einem frei gewählten Thema austauschen.

Donnerstag, 16.03. + 18.05.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's do it ... THE ORDINARIES T

Gemeinsamer Kinobesuch zum Filmstart

Zum Kinofilmstart besuchen wir den Film von Regisseurin Sophie Linnenbaum „THE ORDINARIES“. Voller Witz und Kreativität erzählt sie eine überraschende Parabel, die in einer fiktiven, in drei Klassen geteilten „Film-Welt“ spielt. Es ist ein metaphorisches und politisches Plädoyer für eine bessere Zukunft, frei von Ausgrenzung und Diskriminierung.

Donnerstag, 30.03.2023, 20.00 Uhr | Anm. 24.03.

Veranstaltungsort: City Kino München

Kostenbeitrag: kostenlos

Let's talk about ... Simone de Beauvoir T

Gemeinsamer Ausstellungsbesuch mit Führung

Simone de Beauvoir war eine der führenden Feministinnen unserer Zeit. Ihr Werk „Das andere Geschlecht“ ist ein Manifest der Gleichberechtigung. Bei einer privaten Führung im Literaturhaus beleuchten wir gemeinsam inwiefern ihre Thesen heute noch Bestand haben.

Donnerstag, 13.04.2023, 18.30 – 19.45 Uhr | Anm. 07.04.

Veranstaltungsort: Literaturhaus München

Kostenbeitrag: € 15,-

Legende

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

Let's talk about ... Lifestyle-Medizin T

Dr. Yvonne Lemke *Ärztin*

Das Gesundheitsbewusstsein nimmt bei vielen Menschen stetig zu, die Zahl chronischer Erkrankungen leider auch. Wir stellen uns die Frage, ob es möglich ist chronische Erkrankungen durch Lebensstiländerungen frühzeitig zu behandeln bzw. zu verhindern. Lernen Sie deren Säulen kennen.

Mittwoch, 26.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 21.04.

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... Zivilcourage und Selbstsicherheit W

Alexander Fuchs *Polizeioberkommissar*

Im praxisnahem Kurs lernen Sie, wie Sie Gefahren erkennen und in solchen Situationen selbstsicher handeln. Sie erfahren Ihre Stimme und Körpersprache effektiv einzusetzen und richtig mit Notwehr / Nothilfe umzugehen.

Dienstag, 02.05.2023, 09.30 – 12.00 Uhr | Anm. 28.04.

Veranstaltungsort: Verein f. Fraueninteressen e.V.

Altheimer Eck 13 / Rgb, 80331 München

Kostenbeitrag: kostenlos | begrenztes Platzangebot

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 Sie unterstützen? Information, Beratung und Unterstützung für Frauen*.

jeden Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kostenbeitrag: kostenfrei (jeweils 30 Min.)

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, 26.03. + 28.05.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

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