

kreativraum

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

Alles blüht! A

Tanja Schmidt-Osterkamp *Künstlerin*

Acryl auf Leinwand

Die Ausstellung ist bis 23.06.2023 zu sehen.

Das was bleibt A

Mimi Mynz *Künstlerin*

Papiercollagen, Acrylfarben und Mischtechnik auf Leinwand

Vernissage 24.06.2023, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 24.06. – 24.07.2023 zu sehen.

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.

06.06., 23.06., 10.07. + 08.08.2023, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,-

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

Creative Ladies Night W

Birgit Löw + Julia Khrantsova

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

Juni: Flowers Forever – kreativ werden für das „Floralia Mail-art-Projekt“. Gestalten Sie eine Postkarte im Flowers-Design und werden Sie Teil der Floralia Ausstellung (07.09. – 17.09., Kunsttreff Moosach)

Juli: Ich packe meinen Koffer und nehme ...

August: All Together

Donnerstag, 29.06., 27.07. + 31.08.2023

19.00 – 22.00 Uhr | Anm. jeweils bis Dienstag

Kostenbeitrag: € 6,-

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*

21.06. + 12.07.2023, 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*

27.06. + 26.07.2023, 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, 13.06. + 11.07.2023, 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, 28.06. + 26.07.2023, 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, 22.06.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

info@bavariafinanzenanlagen.de

sommer-highlights

Zwei große mff-OpenHouse Ideenparties

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!

2 (unabhängige) Termine:

Montag, 19.06. + 24.07.2023, 18.30 – 21.30 Uhr

Anm. jeweils 3 Tage davor

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

Infos unter: muenchner-frauenforum.de/ideenparty

Gemeinsamer Kabarettbesuch

Wussten Sie, dass Frauen* keine Menschen sind? Das behauptet zumindest der Sohn von Kabarettistin Christl Sittenauer. Ihr Soloprogramm „Frauen sind keine Menschen“ ist ein Abend irgendwo zwischen wissenschaftlichen Lebensfragen, gegenderten Kinderbüchern, Normpersonen und dem nächtlichen Adrenalin kick allein am Freisinger Parkplatz. Sittenauer entzündet ein feinfühliges und spitzfindiges Auf und Ab der Missverständnisse und Ungleichheiten und dabei gelingt es auch ihr trotz aller Mühen nicht immer richtig und korrekt zu sein ...

Freitag, 30.06.2023, 19.30 – 22.00 Uhr | Anm. 26.06.

Veranstaltungsort: Kleiner Posthof, Deutsches Museum

Kostenbeitrag: € 22,-



**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



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Edith-Haberland-Wagner Stiftung



Landratsamt München

Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.

Träger von: münchner frauenforum | Betreuter 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



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

münchner **frauenforum**

juni – august 23
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

© Tanja Schmidt Osterkamp

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.

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!

Montag, 19.06. + 24.07.2023, 18.30 – 21.30 Uhr

Anm. jeweils 3 Tage davor

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

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, 20.06.2023, 17.00 – 18.30 Uhr | *Anm. 16.06.*

Kostenbeitrag: kostenlos

Deine Veränderung als Chance W

Anja Kastner *Coach und Trainerin*

Lust auf Veränderung? Lassen Sie sich in diesem Workshop von psychologischen Erkenntnissen inspirieren, erfahren Sie, wie Sie Ihre Veränderung als Chance wahrnehmen und selbstbewusst voranbringen.

Mittwoch, 28.06.2023, 18.30 – 20.30 Uhr | *Anm. 26.06.*

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, 30.06. + 28.07.2023, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

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

Samstag, 01.07.2023, 14.00 – 18.00 Uhr | *Anm. 27.06.*

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.

Sonntag, 02.07.2023, 10.00 – 17.00 Uhr | *Anm. 27.06.*

Kostenbeitrag: € 125,-

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

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

Entspannt & positiv mit Konflikten umgehen W

– the positive & easy way!
Dein Impulsvortrag für Aha-Momente in Sachen Konfliktmanagement

Anja Merkel *Konflikt- & Stressmanagement-Trainerin*

Von unserer Expertin erhalten Sie erste alltagstaugliche Tricks und Strategien zum Verhalten in Konflikten, zum Selbstschutz ebenso wie zur Selbstbehauptung und zur Vorbeugung von Konflikten. Die beste Stress- und Burnout-Prophylaxe!

Montag, 03.07.2023, 18.00 – 21.00 Uhr | *Anm. 30.06.*

Kostenbeitrag: € 30,-

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.

Dienstag, 25.07.2023, 18.30 – 20.30 Uhr | *Anm. 21.07.*

Kostenbeitrag: € 20,-

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 ... 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.

Mittwoch, 14.06. + 19.07.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's talk about ... Wechseljahre W

Saskia StraBe von Ridder *Frauen*netzwerkerin*

Auch wenn die Wechseljahre durchaus Beschwerden mit sich bringen und körperlich wie seelisch herausfordernd sein können, sind sie keine Krankheit. Erfahren Sie mehr über die hormonellen Zusammenhänge, die Vorsorgemöglichkeiten und die Behandlungsmethoden, um den Wechseljahren kraftvoll und selbstbestimmt zu begegnen.

Donnerstag, 15.06.2023, 19.00 – 21.00 Uhr | *Anm. 13.06.*

Veranstaltungsort: Verein f. Fraueninteressen e.V.

Altheimer Eck 13 / Rgb., 80331 München

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... Frauen sind keine Menschen T

Christl Sittenauer *Kabarettistin und Schauspielerin*

Ein Abend irgendwo zwischen wissenschaftlichen Lebensfragen, gegenderten Kinderbüchern und Normpersonen. Christl Sittenauer entzündet in ihrem Soloprogramm ein Auf und Ab der Missverständnisse und Ungleichheiten in der Frauen*welt. Wir gehen gemeinsam in das Kabarett und genießen einen lustigen und gleichzeitig tiefsinnigen Abend.

Freitag, 30.06.2023, 19.30 – 22.00 Uhr | *Anm. 26.06.*

Veranstaltungsort: Kleiner Posthof, Deutsches Museum

Kostenbeitrag: € 22,-

Let's talk about ... Selbstliebe W

Gabi Iffland *Toy- und Dessousberaterin*

Selbstliebe fällt uns oft schwer. Das kritische Bild, das wir von uns selbst haben ist oft ganz tief verankert.

Wir werden im Workshop darüber sprechen, was wir tun können, um Selbstliebe zu lernen und zu praktizieren. Denn sie ist eine wesentliche Voraussetzung für Glück, Zufriedenheit und Erfolg – und lässt sich lernen.

Donnerstag, 13.07.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... Flowers Forever T

Ursula Merz-Georgii *Kunstführerin*

Gemeinsam mit einer Guide besuchen wir die aktuelle Ausstellung der Kunsthalle. Mit Objekten aus Kunst, Design, Mode und Naturwissenschaft schafft die Ausstellung einen Rundgang durch die Kulturgeschichte der Blume. Danach können wir gerne gemeinsam in ein umliegendes Lokal gehen.

Donnerstag, 20.07.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kunsthalle München, Theatinerstraße 8

Kostenbeitrag: € 6,- + Eintritt (vor Ort selbst zu bezahlen)

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, 30.07.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

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

Legende

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