

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: SSKMDEMM
Verwendungszweck: Spende mff



von frauen für frauen* frauen* netzwerken

Das münchenner 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: münchenner 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



de z e m b e r –
f e b r u a r 2 4
veranstaltungsprogramm

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



münchenner 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*

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.

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.

Dienstag, 23.01.2024, 18.30 – 21.00 Uhr | Anm. 19.01.

Kostenbeitrag: € 25,- (inkl. Material)

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, 26.01. + 23.02.2024, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

Empowerment-Workshop: Veränderung – Ihre Chance W

Anja Kastner *Coach und Trainerin*

Sie wollen Ihre Veränderung angehen und brauchen Unterstützung? Im Workshop erfahren Sie alles über den psychologischen Veränderungsprozess. Sie erlernen Strategien, die Sie unterstützen, Ihre Veränderung selbstbewusst umzusetzen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Veränderung als Chance nutzen können!

Donnerstag, 29.02.2024, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 27.02.

Kostenbeitrag: € 20,-

Legende

E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag,

A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss

frauen* netzwerken

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

Let's talk about ... anything T

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Der „Stammtisch“ für female Empowerment. Bei Snacks und guter Stimmung zu einem frei gewählten Thema austauschen.

Mittwoch, 13.12.2023, 17.01. + 21.02.2024

immer von 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's do it ... Kräuterkarten gestalten W

Sandra Kappel *Künstlerin*

Im Workshop können Sie ganz besondere Weihnachts- bzw. Glückwunschkarten basteln: aus getrockneten, heimischen Kräutern und Strohblumen. Getrocknete Pflanzen, hochwertiges Papier und Drähte werden zur Verfügung gestellt.

Dienstag, 05.12.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- + Materialkosten (ca. € 20,-)

Let's do it ... Achtsam ins Jahr starten W

Daniela Wagner *Achtsamkeitscoach*

Lassen Sie all die Neujahrsvorsätze hinter sich und starten Sie bewusst ins neue Jahr. Ohne Stress, aber dafür mit ganz viel Selbstfürsorge. Im Workshop erhalten Sie Wissen, Tipps und Ideen für einen achtsamen Start in das neue Jahr.

Donnerstag, 11.01.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... gemeinsam demonstrieren und tanzen | One Billion Rising T

Tanz-Flashmob und Demo: Rise! Dance! Resist!

Am 14. Februar gehen weltweit Menschen auf die Straße und demonstrieren gegen die Gewalt an Frauen, Mädchen und weiblich gelesenen Menschen und für ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit und Sicherheit.

Infos: www.onebillionrising-muenchen.de

Vorbereitungstreffen

Lernen des Tanzes „Break the Chain“ und Gestalten von Schildern / Transparenten. Bitte selbst Materialien mitbringen!

Mittwoch, 07.02.2024, 19.30 – 22.00 Uhr

Demonstration

Gemeinsam demonstrieren und tanzen als Zeichen von Kraft, Mut und Stärke.

Mittwoch, 14.02.2024

Treffpunkt: 16.15 Uhr – Karl-Stützel-Platz

Weiterer Verlauf: 17.00 Uhr – Karlsplatz | 17.30 Uhr – Marienplatz | ab ca. 18.00 Uhr Odeonsplatz

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 und Myriam Kavelar

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

jeden Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr | Nur mit Anmeldung!

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, 28.01. + 25.02.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

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

kreativraum

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

Formatted island A

Sabine Fritsch-Eiba *Künstlerin*

Collage, Mischtechnik, Acrylfarben und Kreide

Die Ausstellung ist vom 23.10. – 10.12.2023 zu sehen.

Weihnachtsausstellung A

Diverse Künstlerinnen u.a. Teresa Gessert,

Miimi Mynz, Sabine Fritsch-Eiba

Weihnachtsmarkt – Kunst verschenken:

16.12. + 17.12.2023, 11.30 – 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 10.12. – 23.12.2023 zu sehen.

In Farben A

Barbara Sedlmayer *Künstlerin*

Acryl auf Leinwand

Vernissage: 13.01.2024, ab 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 07.01. – 25.02.2024 zu sehen.

Info + Anmeldung:

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff: 089 293 968 oder info@muenchner-frauenforum.de
Verbindliche Anmeldung: Ihre Anmeldung ist immer verbindlich! Bei Absage und Verhinderung ab 24 Stunden vor Eventbeginn ist der gesamte Kostenbeitrag fällig.

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*

15.01. + 22.02.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Beratung bei Trennung und Scheidung E

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*

11.12.2023, 16.01. + 27.02.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Erbrecht und Mediation

- individuelles Informationsgespräch E

kostenfreies 30-minütiges, telefonisches Beratungsgespräch

- Informationsvortrag

Vor und nach dem Erbfall: Input zum Thema Mediation und Erbrecht. Erfahren Sie mehr über die ToDos im Erbfall.

Donnerstag, 18.01.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Claudia Maria Gruber *Rechtsanwältin für Erbrecht, Mediatorin*

Info + Anmeldung: info@kanzleigruber.de | www.cmg.expert

Beratung zu Finanzen und Versicherungen E

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Dienstag, 12.12.2023, 30.01. + 20.02.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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, 31.01. + 21.02.2024, 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.

Dienstag, 06.02.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

info@bavariafinanzenanlagen.de