

## Finanzen und Versicherungen mit Angelika Brunner

- Beratung zu Finanzen und Versicherungen E  
Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

**Dienstag, 19.03. + 23.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Kostenbeitrag: kostenfrei**

- Fit in deiner Finanzwelt V

Geld regiert die Welt! Greife zum Zepter! Überlasse deine Geldanlagen nicht dem Zufall. Erfahre im Vortrag, worauf es ankommt und wie du das Geldsystem für dich nutzen kannst.

**Samstag, 23.03.2024, 09.30 – 13.00 Uhr**

**Kostenbeitrag: € 55,-**

**Angelika Brunner** *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

**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, 27.03. + 24.04.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

- Erfolgreicher und sicherer V

Vermögensaufbau mit ETF

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, 30.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr**

**Susanne Fischer** *Dipl.-Kauffrau*

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

**Anmeldung:** 0177 351 0882 | www.bavariafinanzanlagen.de,

info@bavariafinanzanlagen.de

## unsere highlights

### Shine – Karrieremesse für Frauen\*

Auch dieses Jahr sind wir auf der Shine als Ausstellerin\* vertreten. Freu dich auf einen informativen, inspirierenden Messetag mit über 50 Ausstellerinnen\*, Vorträgen, Workshops und ganz vielen Netzwerkmöglichkeiten.

**Freitag, 08.03.2024, 12.00 – 18.00 Uhr**

**Info + Tickets:** www.shine.club

50 % Rabatt mit „FF50ES“ (reguläres Ticket) + „FF50EX“ (Experience-Ticket)

**Veranstaltungsort:** Kleine Olympiahalle, München

### Aktionsforum Neustart

Wie die Rückkehr in den Beruf nach einer Familienphase gelingen kann, zeigt das Aktionsforum Neustart. Besucherinnen\* können sich auf Vorträge und Ausstellerinnen\* freuen.

**Montag, 18.03.2024, 09.00 – 13.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** MVHS im Einstein 28 – Einsteinstraße 28

### Festival für Single-Mamas\*

#### Infotag für Alleinerziehende

Zum ersten Mal veranstalten wir gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen\* einen Infotag für Alleinerziehende mit einem Marktplatz, Impulsvorträgen, Workshops, Kinderbetreuung und Mama-Disko.

**Mehr Infos folgen bald auf unserer Website!**

**Veranstaltungsort:** Kulturzentrum Giesinger Bahnhof



## von frauen für frauen\* frauen\* netzwerken

Das münchen 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:** münchen frauenforum | Betreuer 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 | Leesezeichen

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



m ä r z +  
a p r i l 2 4  
veranstaltungsprogramm

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



**münchen 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

Vereinbare einen individuellen Coaching-Termin mit unserer Coach. Kontaktiere uns dafür gerne per eMail oder telefonisch im mff.

**Anja Kastner** *systemische Business-Coach, Trainerin*

#### Termine nach Vereinbarung

**Kostenbeitrag:** € 35,- für je 50 Minuten

**Info + Anmeldung** für alle Coachings unter:

089 293 968 oder [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

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

### Ein sinnerfülltes Leben finden | IKIGAI W

**Anja Kastner** *systemische Coach und Trainerin*

Bist du auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben? Ja? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Denn hier findest du dein persönliches IKIGAI.

**Mittwoch, 27.03.2024, 18.30 – 21.00 Uhr** | Anm. 25.03.

**Kostenbeitrag:** € 30,-

### Kreiere deine wunderbare Zukunft! W

**Anja Kastner** *Systemische Coach und Trainerin*

Erstellen dein persönliches Visionboard – ein großartiges Tool, um deine Wünsche, Ziele und Visionen zu visualisieren. Es hilft dir ein klares Bild von deiner privaten und beruflichen Zukunft zu entwickeln und deine Ziele und Visionen motiviert umzusetzen.

**Sonntag, 28.04.2024, 10.00 – 14.00 Uhr** | Anm. 25.04.

**Kostenbeitrag:** € 40,- (inkl. Material)

### Job-Sprechstunde E

**Brigitte Herder** *Job- und Business-Coach*

Hier bekommst du Antworten auf alle deine Fragen rund um den Bewerbungsprozess: Unterlagen-Check, Bewerbungsstrategie-Planung, Vorstellungsgesprächs-Training.

**Freitag, 26.04.2024, 15.30 – 17.30 Uhr**

*Zusatztermine auf Anfrage möglich*

**Kostenbeitrag:** € 20,- für je 30 Minuten

**Info + Anmeldung:** [bh@BHerder.info](mailto:bh@BHerder.info)

## 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, 20.03. + 17.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 5,-

### Let's talk about ... Personal Branding W

**Kitty Fried** *Personal Brand Expertin*

Personal Branding beginnt nicht bei LinkedIn Posts, sondern darin, sich selbst.bewusster zu sehen! Endlich „dein Ding“ zu finden und mit dir selber rauszugehen. Du bekommst Impulse, wie du das anstellst und für deine Karriere nutzen kannst.

**Donnerstag, 21.03.2024, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 10,-

### Let's talk about ... Power statt Tabu – Zyklus am Arbeitsplatz W

**Erika Eisele** *Gründerin von Impact Period*

Es ist an der Zeit, den weiblichen Zyklus als Stärke zu betrachten. Denn das kommt nicht nur Menstruierenden zugute, sondern auch Teams und Unternehmen. Bekomme Tools an die Hand, wie du deinen Zyklus für die Arbeit nutzen und dabei langfristig in Balance bleiben kannst.

**Mittwoch, 10.04.2024, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 10,-

### Let's do it ... Kleidertauschparty T

**Daniela Wagner** *Projektleitung „Frauen\* netzwerken“*

Passend zum Frühling findet wieder eine Kleidertauschparty statt. Miste deinen Kleiderschrank aus, entdecke neue Schätze und handle nachhaltiger.

**Freitag, 19.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 5,- + € 5,- Pfand für mitgebrachte Kleidung

## raum für dialoge

Wir bieten jederzeit unkomplizierte Beratung. Das mff ist ein Raum für Dialoge jeglicher Art.

### Sprechstunde zu deinem Anliegen E

**Katharina Erlmeier und Myriam Kavelar**

Allgemeine Beratung zu unterschiedlichen Anliegen. Wie kann das mff dich 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.“**

Du hast Gelegenheit zum Kennenlernen, zur Unterstützung und Vertiefung. Männer\* sind herzlich willkommen.

**Sonntag, 31.03.2024, 18.00 – 20.00 Uhr**

**Info + Anmeldung:** 089 215 583 69 |

[kontakt@gewaltfrei-muenchen.de](mailto:kontakt@gewaltfrei-muenchen.de) | [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

## kreativraum

Das mff ist ein freier Raum für Künstlerinnen\* und Vernetzungsplattform. | [galerie@muenchner-frauenforum.de](mailto:galerie@muenchner-frauenforum.de)

### Done is better than perfect A

**Daniela Rudolph** *Künstlerin*

Abstrakte Formen und Schwünge in Acryl auf Leinwand

**Vernissage:** 02.03.2024, ab 18.30 Uhr

**Die Ausstellung ist vom 26.02. – 31.03.2024 zu sehen.**

### Wasserwerke II A

**Sabine Cziepluch** *Künstlerin*

Spiegelungen, Licht, die Bewegung des Wassers – eingefangen in Acryl und Öl auf großen und kleinen Leinwänden und ergänzt durch Tuschzeichnungen.

**Vernissage:** 11.04.2024, ab 19.30 Uhr

**Finissage:** 26.04.2024, ab 18.30 Uhr

**Die Ausstellung ist vom 01.04. – 30.04.2024 zu sehen.**

### Creative Ladies Night W

**Julia Khramtsova** *Künstlerin*

Kreatives Gestalten zu wechselnden Motti in lockerer Runde.

**Donnerstag, 28.03.** Abstrakt Teil I – Bunt, bunt ist meine Welt + 25.04. Abstrakt Teil II – Monochrom. Elegant. Schick.

**jeweils 19.00 – 22.00 Uhr** | Anm. jeweils bis Dienstag

**Kostenbeitrag:** € 15,- (exkl. Material)

### Entspannung durch Kreativität W

**Birgit Harms** *Kunst- und Entspannungspädagogin*

Achtsames Zeichnen und Malen in Verbindung mit Entspannungsübungen und Kurzmeditationen als Auszeit im Alltag.

**Freitag, 12.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 20,- vor Ort

**Info + Anmeldung:** [info@kreative-entspannung.de](mailto:info@kreative-entspannung.de)

## forum recht + finanzen

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

### Scheidungsrecht und Mediation E

**Birgit Führer** *Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin*

**18.03. + 09.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

**Info + Anmeldung:** 089 232 308 20 | [info@birgitfuehrer.de](mailto:info@birgitfuehrer.de)

### Beratung bei Trennung und Scheidung E

**Birgit Rothley** *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*

**14.03. + 18.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

**Info + Anmeldung:** 089 127 634 67 | [www.lex-familia.de](http://www.lex-familia.de)

### Erbrecht und Mediation

- **individuelles Informationsgespräch** E

kostenfreies 30-minütiges, telefonisches Beratungsgespräch

- **Informationsvortrag** V

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

**Dienstag, 16.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

**Claudia Maria Gruber** *Rechtsanwältin für Erbrecht, Mediatorin*

**Info + Anmeldung:** [info@kanzleigruber.de](mailto:info@kanzleigruber.de) | [www.cmg.expert](http://www.cmg.expert)

#### Info + Anmeldung:

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff: 089 293 968 oder [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

**Verbindliche Anmeldung:** Deine Anmeldung ist immer verbindlich! Bei Absage und Verhinderung ab 24 Stunden vor Eventbeginn ist der gesamte Kostenbeitrag fällig.

#### Legende

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

**INFOBÖRSE  
FÜR FRAUEN\*  
AUS ALLER WELT**  
**DONNERSTAG, 18. APRIL 2024  
10.00 – 13.30 UHR**  
**ALTES RATHAUS MÜNCHEN**