

## forum recht + finanzen

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

### Scheidungsrecht und Mediation

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

**07.05. + 10.06.2024, 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

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

**18.06.2024, 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

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

Kostenfreies 30-minütiges, telefonisches Beratungsgespräch

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

### Beratung zu Finanzen und Versicherungen

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

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

**Dienstag, 14.05. + 11.06.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

**Info + Anmeldung:** 0177 377 1187

[info@brunner-finanzberatung.de](mailto:info@brunner-finanzberatung.de) | [www.brunner-finanzberatung.de](http://www.brunner-finanzberatung.de)

### Geld tut Frauen gut

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

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

**Mittwoch, 26.06.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei

**Anmeldung:** 0177 351 0882 | [www.bavariafinanzenanlagen.de](http://www.bavariafinanzenanlagen.de),

[info@bavariafinanzenanlagen.de](mailto:info@bavariafinanzenanlagen.de)

## unsere highlights

### mff Sommerfest

Wir läuten den Sommer ein und freuen uns auf einen kommunikativen Abend mit ganz vielen Besucherinnen\*, Netzwerkpartnerinnen\*, der mff.connects-Community und Freundinnen\* des mffs. Bei einer hoffentlichen lauen Abendstimmung laden wir zum Vernetzen, Stärken und Austauschen ein.

**Mittwoch, 19.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenlos

### Festival für Single-Mamas\*

#### Infotag für Alleinerziehende

Alleinerziehende meistern tagtäglich die größten Herausforderungen mit Kindern im Alleingang, sie sind stark von Armut betroffen und bekommen so gut wie keine Sichtbarkeit. Das wollen wir ändern! Am 12. Juli feiern wir Alleinerziehende.

Liebe Alleinerziehende, freut euch auf einen Tag nur für euch: mit einem Marktplatz von Einrichtungen/Unternehmerinnen\*, Impulsvorträgen mit spannenden Themen, aktiven Workshops, Kinderbetreuung und Mama-Disco von 18.00 – 22.00 Uhr.

**Freitag, 12.07.2024 | 10.00 – 22.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Kulturzentrum Giesinger Bahnhof

**Kostenbeitrag:** 100 % kostenlos



## 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  
oder nach Vereinbarung

Rumfordstr. 25, 80469 München

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

[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)

#vonfrauenfuerfrauen  
[ig@muenchner.frauenforum](mailto:ig@muenchner.frauenforum)  
[fb.com/muenchnerfrauenforum](https://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 | Lesezeichen

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



m a i +  
j u n i 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](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)  
[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)

**Träger: VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.**  
[www.fraueninteressen.de](http://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*

**Susanne Köster** *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 sinnerfüllteren Leben? Ja? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Denn hier findest du dein persönliches IKIGAI. 

**Samstag, 29.06.2024, 10.30 – 14.30 Uhr** | Anm. 26.06.

**Kostenbeitrag:** € 40,-

### 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, 28.06.2024, 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-Projekt. 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, 15.05.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 5,-

### Let's talk about ... Selbstbestimmt leben – rechtzeitig vorsorgen! W

**Claudia Bayer-Feldmann** *Gründerin Regle Deinen Kram*

Unangenehme Themen verdrängen wir gerne. Stressig wird es dann aber, wenn sie uns hautnah betreffen. Um etwaigen Hürden zu entkommen gibt es anschauliche und praktische Tipps zur Umsetzung. Erfahre welche Vorsorgedokumente für wen relevant sind, uvm im Impulsvortrag.

**Donnerstag, 16.05.2024, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 10,-

### Let's talk about ... Perfektionismus und Mut W

**Jutta Lamers** *Businesscoach*

Begegnet dir manchmal deine innere Perfektionistin? Hast du einen hohen Anspruch an dich selbst? Mit solchen Fragen setzen wir uns im Talk auseinander. Bei einer Mischung aus theoretischem Wissen, Reflexionsfragen und Übungen, kommen wir deinem Perfektionismus auf die Schliche.

**Donnerstag, 13.06.2024, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 10,- 

## mff.connects

Dein exklusives Frauennetzwerk in und um München – gemeinsam mehr erreichen.

### Expertinnen-Talk: Finanzielle Unabhängigkeit T

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

Geld ist weit mehr als nur ein Stück Papier oder eine glänzende Münze – es ist der Schlüssel zu deinen Träumen und Zielen. Erhalte Tipps, deine finanziellen Entscheidungen bewusst, zielgerichtet und leichter zu treffen.


**Montag, 13.05.2024, 19.00 – 21.30 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei für mff.connects-Community | € 25,- für Gästinnen\*

### mff Sommerfest T

Wir laden dich zu unserem alljährlichen Sommerfest ein. Genieße einen Abend mit Frauen\* aus der mff.connects-Community, Wegbegleiterinnen\*, Netzwerkpartnerinnen\* uvm. Netzwerken, Austauschen und Kennenlernen bei Snacks und guten Getränken.

**Mittwoch, 19.06.2024, 18.30 – 20.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** kostenfrei für alle 

## 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, 26.05.2024, 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)

### munter bunter A

**Antonia Christofori** *Künstlerin*

Knallige Stilleben, Gouache auf Papier

**Vernissage:** 03.05.2024, ab 18.30 Uhr

**Die Ausstellung ist vom 03.05. – 18.05.2024 zu sehen.**

### AufStand A

**Silke Teschke** *Künstlerin*

Street Art Fotografien, Sprühfarbe auf Leinwand, Acryl

**Vernissage:** 01.06.2024, ab 18.30 Uhr

Streetart-Führungen finden auf Anfrage statt.

**Die Ausstellung ist vom 31.05. – 30.06.2024 zu sehen.**

### Creative Ladies Night W

**Julia Khramtsova** *Künstlerin*

Kreatives Gestalten zu wechselnden Motti in lockerer Runde.

**Donnerstag, 30.05.** En plein air – Ich sehe was, was du nicht siehst + 27.06.2024 Abstrakt. Teil III – Mixed Media

**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, 03.05. + 10.05.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 20,- vor Ort

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

### 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