

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*

Dienstag, 09.07.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*

Montag, 22.07.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 089 127 634 67 | 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 | 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, 16.07. + 24.09.2024, 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

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen

Mittwoch, 03.07. + 25.09.2024, 16.00 – 18.00 Uhr

- Erfolgreicher und sicherer 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, 02.07. + 19.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

info@bavariafinanzenanlagen.de



* mit dem Begriff inkludieren wir alle alleinerziehenden Personen – egal welchen Geschlechts

10.00 – 17.00 UHR
**INFOSTÄNDE,
WORKSHOPS +
IMPULSVORTRÄGE**

AB 18.00 UHR
MAMA-DISCO

FREU DICH AUF
gratis Kinderbetreuung bis 17.00 Uhr
Büchertisch
Festival-Flair
Vernetzung



ALLE INFOS
muenchner-frauenforum.de/festival

Eine Veranstaltung vom



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 – 14.00 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: 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 | Leesezeichen



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

münchner **frauenforum**

2024 juli –
september
veranstaltungsprogramm

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



© Sophia de Contijoul

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



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

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

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, 26.07. + 20.09.2024, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

Empowerment-Workshop: W

Veränderung – deine Chance

Anja Kastner *Coach und Trainerin*

Willst du deine Veränderung angehen und brauchst dabei Unterstützung? Im Workshop erfährst du alles über den psychologischen Veränderungsprozess. Du lernst Strategien, die dich unterstützen, deine Veränderung selbstbewusst umzusetzen. Erfahre, wie du deine Veränderung als Chance nutzen kannst!

Dienstag, 20.08.2024, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 16.08.

Kostenbeitrag: € 25,-

Kreiere deine wunderbare Zukunft! W

Visionboard-Workshop

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, 08.09.2024, 11.00 – 15.00 Uhr | Anm. 05.09.

Kostenbeitrag: € 40,- (inkl. Material)

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, 17.07. + 21.08.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's do it ... Selbstverteidigung W

Cordula Weidner *WEN DO Trainerin, Frauennotruf München*

Lerne wie du dich im Alltag und in bedrohlichen Situationen wirksam schützt und abgrenzt. Der Kurs stärkt dein Selbstvertrauen und deine Widerstandskraft.

Samstag, 27.07.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Winzerer Straße 47, 80797 München

Kostenbeitrag: € 15,-

Let's do it ... gemeinsame Feierabend-Wanderung auf die Denkmale G

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Die Wanderung in Lenggries eignet sich perfekt für eine gemütliche Wanderung nach der Arbeit. Wir fahren gemeinsam mit der Bahn zum Ausgangspunkt, genießen die sommerliche Abendstimmung und die Kühle des Waldes mit abschließender Brotzeit bei Ausblick übers Tal. *Findet nur bei Schönwetter statt!*
Details: Keine Einkehrmöglichkeit am Weg, deshalb Verpflegung selbst mitnehmen.

Auf- und Abstieg: 400 hm | **Strecke:** 8,4 km | **Dauer ca.** 2.30 h

Mittwoch, 07.08.2024

Treffpunkt: Hbf München, Gleis 27–36 um 15.50 Uhr

Abfahrt: 16.04 Uhr | **Rückfahrt:** zwischen 20.00 und 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos | exklusive Zugticket

Info + Anmeldung:

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff: 089 293 968 oder 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.*

mff.connects

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

Expertinnen-Talk: Social Media T

Sophie Ilkay *Social Media Expertin*

Fragst du dich, wie du deinen Instagram-Account optimal startest und langfristig erfolgreich führst? Dann bist du hier genau richtig! Erfahre, wie du ein professionelles und ansprechendes Profil erstellst, das genau deine Zielgruppe anspricht.

Montag, 16.09.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

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

mff.connects Think Tank: T

Ideen teilen, Lösungen finden

Anja Kastner *systemische Businesscoach*

Bist du bereit, deine Ideen endlich in die Tat umzusetzen? Dann besuche unsere Brainstorming-Party. In einer inspirierenden Atmosphäre erhältst du Unterstützung und frische Impulse für deine Ideen, Projekte und Wünsche. Gemeinsam brainstormen wir, teilen Herausforderungen und finden kreative Lösungen.

Montag, 29.07.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

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

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, 28.07. + 29.09.2024, 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

Elements of Life A

Séverine Lang *Künstlerin*

Schwarz-weiß und Farbfotografie, Natur

Vernissage: wird noch bekannt gegeben

Die Ausstellung ist vom 30.06 – 03.08.2024 zu sehen.

Nostalgie A

Victoria Vinokurova *Künstlerin*

Kleinformatige Alltagsmomente, Öl auf Leinwand/ Malplatten

Vernissage: 08.08.2024, ab 19.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 04.08. – 15.09.2024 zu sehen.

Tiefe Welten A

Sequoia Kollektiv *Künstlerinnen*

Mixed Media auf Papier, Aquarell, Acryl auf Leinwand, Linoldruck

Vernissage: 20.09.2024, ab 18.00 Uhr

Finissage: 12.10.2024, ab 18.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 15.09. – 13.10.2024 zu sehen.

Creative Ladies Night W

Julia Khramtsova *Künstlerin*

Kreatives Gestalten zu wechselnden Motti in lockerer Runde.

Donnerstag, 25.07. Bitte ganz still bleiben, es wird gezeichnet!

+ 29.08. Ich packe meinen Koffer und nehme ... ein Sketchbook mit, **26.09.2024** Tiere zeichnen

jeweils 19.00 – 22.00 Uhr | Anm. jeweils bis zwei Tage davor

Kostenbeitrag: € 15,- (exkl. Material)

Legende

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