

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, 22.10. + 26.11.2024, 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, 08.10. + 18.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Erbrecht und Mediation

- individuelles Informationsgespräch

kostenfreies 30-minütiges, telefonisches Beratungsgespräch

- Informationsvortrag

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

Montag, 28.10. + 25.11.2024, 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

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Dienstag, 15.10. + 12.11.2024, 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, 23.10. + 27.11.2024, 16.00 – 18.00 Uhr

- Sicherer Vermögensaufbau mit ETFs

ETFs sind für jeden Anlegertyp geeignet, auch in schwierigen Zeiten – baue langfristig und sicher dein Vermögen auf.

Dienstag, 05.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzanlagen.de, info@bavariafinanzanlagen.de

unsere highlights

Geschlechtsspezifische digitale Gewalt

Eine Veranstaltung des Vereins für Fraueninteressen e.V. und One Billion Rising München e.V. | im Rahmen der Münchner Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen*, Kindern und nonbinären Menschen vom 04. – 30.11.2024.

Am 14.11.2024 laden wir dich herzlich zu einem informativen Abend ein, der einen umfassenden Einblick in die Herausforderungen und Lösungsansätze im Bereich geschlechtsspezifischer digitaler Gewalt bietet.

Donnerstag, 14. November 2024, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Veranstaltungsort: Verein für Fraueninteressen e.V., Altheimer Eck 13 / Rgb.

Infos + Anmeldung: www.fraueninteressen.de

mff-Weihnachtsfest

Wir laden dich zu unserem Weihnachtsfest ins münchner frauenforum ein.

Bei vorweihnachtlicher Atmosphäre mit anregenden Gesprächen, Plätzchen, Glühwein, Tee und tollen Geschichten von Katharina Ritter, Geschichtenerzählerin, lassen wir den Alltag hinter uns und genießen einen entspannten Abend mit lockeren Gesprächen, wertvollem Netzwerken und viel Spaß.

Donnerstag, 28.11.2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei



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 | 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



o k t o b e r –
n o v e m b e r 2 4
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



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.

Erfolgsfaktor Resilienz – Optimismus W

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Wie gut gelingt es dir optimistisch an Herausforderungen heranzugehen? Lerne im Workshop deine eigene Resilienz mit dem Fokus auf Optimismus und persönliches Netzwerk zu stärken.

Montag, 30.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 26.09.

Kostenbeitrag: € 25,-



EmpowHer W

Céline Kalula *Erwachsenenpädagogin*

Im Workshop dreht sich alles um dich: Junge Frauen*, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihr Potenzial entfalten möchten.

Samstag, 05.10.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 25,-

Info + Anmeldung: kalulalifecoaching.de/workshops-events

Job-Sprechstunde E

Brigitte Herder *Job- und Business-Coach*

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

Freitag, 25.10. + 29.11.2024, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

Ein sinnerfüllteres Leben finden | IKIGAI W

Anja Kastner *systemische Coach und Trainerin*

Bist du auf der Suche nach einem sinnerfüllteren Leben? Ja? Dann bist hier richtig: Finde dein persönliches IKIGAI.

Samstag, 26.10.2024, 11.00 – 15.00 Uhr | Anm. 23.10.

Kostenbeitrag: € 40,-

Erfolgsfaktor Resilienz – Selbstfürsorge W

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Fühlst du dich manchmal herausgefordert und möchtest mehr Balance in dein Leben bringen? Möchtest du lernen deine Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen? Dann besuche den Resilienz-Workshop zum Thema Selbstfürsorge.

Montag, 11.11.2024, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 07.11.

Kostenbeitrag: € 25,-

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, 23.10. + 13.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's do it ... gemeinsame Wanderung G Josefsthaler Wasserfälle

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Wir wandern vom Bahnhof Fischhausen zu den Josefsthaler Wasserfällen am Schliersee. Danach lassen wir den Tag im Wirtshaus Café Stickl ausklingen.

Auf- und Abstieg: 150 hm | Strecke: 3,2 km | Dauer: ca. 1.30 h

Freitag, 18.10.2024 | **Treffpunkt:** Hbf München, 13.45 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- | exklusive Zugticket

Let's talk about ... Baby- und Kleinkindschlaf W

Susanne Scholz *Schlafcoachin für Babys und Kleinkinder*

Lerne die Grundlagen des Baby- und Kleinkindschlafs, wie sich der Schlaf deines Kindes entwickelt und wie du eine entspannte Schlafumgebung schaffst kennen. Zudem erhältst du praktische Tipps, die dein Familienleben erleichtern.

Samstag, 09.11.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-



Legende

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

mff.connects

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

mff.connects Netzwerkabend T

Daniela Wagner *münchner frauenforum*

Lerne die Frauen* der mff.connects-Community kennen. Lass uns gemeinsam deine Erfolge feiern, über deine Anliegen sprechen und Erfahrungen austauschen.

Montag, 14.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Expertinnen-Talk: KI trifft Frauen*power W

Xiao Chen *KI-Expertin, Google*

Bist du neugierig, wie Künstliche Intelligenz (KI) unseren Alltag und unsere Arbeitswelt revolutioniert? Möchtest du verstehen, wie du KI für deinen persönlichen und beruflichen Erfolg nutzen kannst? Dann lass dich beim Impulsvortrag begeistern.

Montag, 04.11.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Veranstaltungsort: wird noch bekanntgegeben

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



mff.connects Ideen-Ping-Pong: W Ideen teilen, Lösungen finden

Anja Kastner *systemische Businesscoach*

Bist du bereit, deine Ideen endlich in die Tat umzusetzen? Bei unserem Ideen-Ping-Pong erhältst du Unterstützung und frische Impulse für deine Ideen und Projekte.

Dienstag, 19.11.2024, 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, 24.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

Offener-GFK-Treff@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de

kreativraum

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

Tiefe Welten A

Sequoia Kollektiv *Künstlerinnen*

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

Künstlerinnen-Gespräch: 11.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Workshop „Postkarten-Werkstatt – Freude am Collagieren entdecken“: 12.10.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

Finissage: 12.10.2024, ab 18.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 15.09. – 13.10.2024 zu sehen.

Citylights A

Lydia Geißler *Künstlerin*

Mixed Media und Acryl auf Leinwand

Vernissage: 17.10.2024, ab 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist vom 14.10. – 30.11.2024 zu sehen.

Creative Ladies Night W

Julia Khramtsova *Künstlerin*

Kreatives Gestalten zu wechselnden Motti in lockerer Runde.

Freitag, 01.11., 10.00 – 13.00 Uhr: Eigene Mandalas zeichnen

Samstag, 30.11., 14.00 – 17.00 Uhr: Postkarten an Frauen* der Zukunft gestalten

Kostenbeitrag: € 15,- (exkl. Material)

Info + Anmeldung: creativeladiesnight@gmail.com

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.