

Creative Ladies Night

W

Julia Khramtsova *Künstlerin*

Kreatives Gestalten zu wechselnden Motti in lockerer Runde.

Donnerstag, 30.01.2025: Fashion Illustration **27.02.2025:**

Traumhäuser | **immer 19.30 – 22.00 Uhr**

Kostenbeitrag: € 15,- (exkl. Material)

Info + Anmeldung: creativeladiesnight@gmail.com

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*

12.12.2024, 16.01. + 04.02.2025, 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*

Dienstag, 03.12.2024, 14.01. + 11.02.2025,

19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Immobilie geerbt, was nun?

V

Susanne Krüger *Immobilienberaterin*

Mittwoch, 15.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Vom Eigentumsübergang über die Wertermittlung, der Erbschaftsteuer bis zum Verkauf, Vermietung oder selbst drin wohnen, Sanierung, Finanzierung, uvm. – all diese Themen beleuchtet die Referentin im Vortrag.

Kostenbeitrag: € 5,- (vor Ort zu zahlen)

Info + Anmeldung: kontakt@susanne-krueger-immobilienberatung.de | www.susanne-krueger-immobilienberatung.de

Erbrecht und Mediation mit Claudia Maria Gruber

- individuelles Informationsgespräch

E

kostenfreies 30-minütiges, telefonisches Informationsgespräch

- Informationsvortrag

V

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

Montag, 03.02.2025, 19.30 – 21.00 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)*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Dienstag, 10.12.2024, 21.01. + 25.02.2025,

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, 29.01. + 26.02.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

- Sicherer Vermögensaufbau mit ETFs

V

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

Dienstag, 18.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzanlagen.de, info@bavariafinanzanlagen.de



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 – 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: münchen frauenforum | Begleiteter Umgang | FIT-FinanzTraining | Freiwilligen-Agentur TATENDRANG | fremdvertraut | HausWirtschaftliche Beratung | JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen | LESEZEICHEN | Mama lernt Deutsch | Neuer Start | Offener Treff für Frauen aus aller Welt | Seniorenbörse | Spurwechsel ab 55 | Zu Hause Gesund Werden

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

münchen **mff** frauenforum

de z e m b e r 2 4 –
f e b r u a r 2 5
v e r a n s t a l t u n g s p r o g r a m m

e r f o l g s w e r k s t a t t | f r a u e n *
n e t z w e r k e n | r a u m f ü r d i a l o g e |
k r e a t i v r a u m | f o r u m r e c h t + f i n a n z e n



© Mona Tenorth

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

Legende

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

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.

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*

Leider haben wir bis Februar keine Kapazitäten neue Klientinnen* fürs Coaching aufzunehmen. Wir bitten um dein Verständnis. Vielen Dank!

Info: 089 293 968 oder info@muenchner-frauenforum.de

Wieder fit im Job – der erfolgreiche Wiedereinstieg nach Krankheit W

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Bist du schon länger als 6 Wochen krank und suchst nach Möglichkeiten erfolgreich und langfristig gesund an den Arbeitsplatz zurückzukehren? Erfahre über Eingliederungsmanagement, Rechten und Pflichten für Arbeitgeberinnen* und -nehmerinnen*.

Montag, 09.12.2024, 18.30 – 20.00 Uhr | Anm. 05.12.

Kostenbeitrag: € 10,-

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 persönlichem Netzwerk zu stärken.

Montag, 27.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr | Anm. 23.01.

Kostenbeitrag: € 25,-

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, 31.01. + 28.02.2025, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

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 deiner privaten und beruflichen Zukunft zu entwickeln und deine Ziele und Visionen motiviert umzusetzen.

Samstag, 08.02.2025, 11.00 – 15.00 Uhr | Anm. 04.02.

Kostenbeitrag: € 40,- (inkl. Material)

Job und Familie im Einklang – Hol dir mehr Balance in deinen Alltag W

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Hast du das Gefühl weder Job noch Familie gerecht zu werden? Dann bist du hier richtig. Dieser Workshop richtet sich an Frauen*, die wieder mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse schaffen wollen und so mehr Balance in ihr Leben bringen.

Montag, 24.02.2025 | 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 20.02.

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, 22.01. + 19.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's do it ... achtsam Atmen W

Hannah Stahl *Atem- und Achtsamkeitstrainerin*

Heute schon tief durchgeatmet? Um die 22.000 Mal am Tag hast du die Möglichkeit, deinem Tag eine neue Richtung zu geben. Deinem ganzen System etwas Gutes zu tun. Im Workshop erfährst du Neues rund um deinen Atem.

Mittwoch, 04.12.2024, 19.30 – 21.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... Gemeinsamer T

Weihnachtsmarktbesuch

Chinesischer Turm – Englischer Garten

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Wir spazieren gemeinsam durch den Englischen Garten mit dem Weihnachtsmarkt am Chinesischen Turm als Ziel. An diesen Abend kannst du nicht nur die festliche Stimmung am Markt genießen, sondern auch neue Kontakte knüpfen.

Mittwoch, 11.12.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Treffpunkt: Professor-Huber-Platz

Let's do it ... Eisstockschießen T

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Wir lassen die Eisstöcke fliegen und genießen die tolle und ungezwungene Stimmung am Nockherberg. Im Anschluss ans „Turnier“ können wir bei der Location verweilen.

Freitag, 17.01.2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Veranstaltungsort: Paulaner am Nockherberg

Let's do it ... Gemeinsame Wanderung T

von Possenhofen nach Tutzing

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Bei hoffentlich schöner Winterlandschaft wandern wir von Possenhofen, entlang am Starnberger See, nach Tutzing. Am Weg oder am Ende ist Zeit einzukehren.

Gehzeit: ca. 2,5 h | **Entfernung:** 8,3 km | flaches Gelände

Freitag, 31.01.2025, 13.30 – 18.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- (exkl. Zugticket)

Treffpunkt: Hauptbahnhof München, SBahn-Gleis (S6)

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

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 zur Initiative: www.onebillionrising-muenchen.de

Mittwoch, 14.02.2025

Treffpunkt und Uhrzeit wird noch bekanntgegeben.

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, 26.01.2025, 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

Imperfections A

Mona Tenorth *Künstlerin*

Paper Art

Vernissage: 07.12.2024, ab 18.00 Uhr

Kunst & Glühwein: 08.12. + 15.12.2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Neujahrsempfang: 05.01.2025, 11.00 – 15.00 Uhr

Finissage: 25.01.2024, ab 18.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 01.12.2024 – 31.01.2025 zu sehen.

Echo A

Emily Strowitzki *Künstlerin*

Digitale Gemälde, Öl auf Leinwand

Vernissage: 06.02.2025, ab 18.30 Uhr

Finissage: 14.03.2025, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 03.02. – 16.03.2025 zu sehen.

Legende

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