

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.

Mittwoch, 02.04.2025, 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, 18.03. + 15.04.2025, 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, 26.03.2025, 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, 08.04.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer Dipl.-Kauffrau

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzenanlagen.de, info@bavariafinanzenanlagen.de

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.

unsere highlights

Equal Care Day

Das Bündnis Equal Care MUC, das sich die gerechte Verteilung von Sorgearbeit auf die Fahnen geschrieben hat, lädt alle Interessierten ein, sich auf einer ganztägigen Veranstaltung irgendwo zwischen Konferenz und Festival mit den großen Fragen unserer Zeit zu befassen: Wer sorgt in der Stadt unter welchen Bedingungen und kann gesellschaftliche Fürsorge heute überhaupt noch aufrechterhalten werden?

Samstag, 01.03.2025, 09.00 – 18.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Veranstaltungsort: Kulturzentrum LUISE

Infos + Anmeldung: m-i-n.net/equal-care-day

Equal Pay Day

Das Münchner Aktionsbündnis EPD setzt ein Zeichen und trifft sich am 6. März um 16 Uhr auf dem Marienplatz! Lasst die Frauen* nicht im Regen stehen!
Der Equal Pay Day markiert symbolisch den geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied zwischen Frauen* und Männern*. Laut Statistischem Bundesamt verdienten Frauen im Jahr 2024 in Deutschland immer noch 18% weniger als Männer. Rechnet man diese Zahl in Tage um, so arbeiten Frauen vom 1. Januar bis 7. März, also 66 Tage, umsonst.

Donnerstag, 06.03.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Marienplatz

Infos: epd-muenchen.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

m ä r z
a p r i l 2 5
veranstaltungsprogramm

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



© Karoline Leopold

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*

Susanne Köster *systemische Business-Coach, Trainerin*

Leider kommt es aktuell immer noch zu sehr langer Wartezeit. Wir bitten um dein Verständnis. Vielen Dank!
Info: 089 293 968 oder info@muenchner-frauenforum.de

Erfolgsfaktor Resilienz – Werte W

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Wie gut kennst du deine Werte und handelst nach ihnen? Bist du oft gestresst und kannst Dir manchmal gar nicht so recht erklären, woran das liegt? Dann besuche diesen Workshop.

Montag, 17.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 13.03.

Kostenbeitrag: € 25,-

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 nach dem japanischen System.

Samstag, 05.04.2025, 11.00 – 15.00 Uhr | Anm. 01.04.

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, 28.03. + 25.04.2025, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

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, 07.04.2025, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 03.04.

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, 19.03. + 16.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's talk about ... verbindende Kommunikation W

Daniela Wagner *Achtsamkeitstrainerin*

Oft bleiben Gespräche oberflächlich. In diesem Workshop lernst du, durch aktives Zuhören, bewusste Fragen und Offenheit tiefere Verbindungen aufzubauen. Hol dir wertvolle Tools für echte Begegnungen und mehr Gemeinschaft!

Dienstag, 11.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... gemeinsame Wanderung Oberaudorfer Rundweg T

Daniela Wagner *Naturcoach*

Wunderschöner Rundweg rund um Oberaudorf mit vielen kleinen Details am Wegesrand und tollen Blicken auf Oberaudorf und die umliegenden Berge.

Auf- und Abstieg: 150 hm | **Strecke:** 9 km | **Dauer:** ca. 3 h

Findet NICHT bei Regen oder Unwetter statt.

Freitag, 11.04.2025 | **Treffpunkt:** Hbf München, 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- | exklusive Zugticket

Let's talk about ... Vorurteile W

Maria Beimborn *Projekt „Mit.Reden“*

Wir alle haben Vorurteile! Ja, ok. Aber was prägt eigentlich meine Wahrnehmung und mein Handeln? Und wie werde ich das wieder los? Methoden der „Anti Bias Bildung“ helfen uns diese Muster zu erkennen und dagegenzuwirken.

Montag, 28.04.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

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.)

Gemeinsamer Spaziergang T

Katharina Erlmeier *Leitung münchen frauenforum*

Komm mit zu einem schönen Sonntagsspaziergang an der Isar oder im Englischen Garten. Lerne neue Frauen* kennen und bringe einen gemütlichen Nachmittag an der frischen Luft.

Findet NICHT bei Regen oder Unwetter statt.

Sonntag, 30.03. + 27.04.2025 | **14.00 Uhr**

Kostenbeitrag: kostenlos

Treffpunkt: Bayerischer Landtag, Max-Planck-Straße 1 an der Ostpforte bei Trambahn-Haltestelle.

Keine Anmeldung erforderlich.

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, 30.03.2025, 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

Echo A

Emily Strowitzki *Künstlerin*

Digitale Gemälde, Öl auf Leinwand

Finissage: 14.03.2025, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 03.02. – 16.03.2025 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

Minga, mein Minga A

Karoline Leopold *Künstlerin*

Tinte, Fineliner und Aquarell auf Papier

Vernissage: 22.03.2025, ab 16.30 Uhr

Finissage: 15.06.25, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 22.03. – 18.05.2025 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

Creative Ladies Night W

Julia Khramtsova *Künstlerin*

Kreatives Gestalten zu wechselnden Motti in lockerer Runde.

Thema: „Der Frühling ist da“

Donnerstag, 27.03.2025, 18.30 – 21.30 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*

10.03. + 01.04.2025, 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*

13.03. + 30.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Legende

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

**INFOBÖRSE
FÜR FRAUEN*
AUS ALLER WELT**

**DONNERSTAG, 15. MAI 2025
VON 10.00 BIS 13.30 UHR
ALTES RATHAUS MÜNCHEN**