

Faszination Blattgold

Ulrike Bläser *Künstlerin*

Erfahre im Workshop etwas über die alte Handwerkstechnik der Vergoldung und probiere sie selbst aus. Dazu kannst du kleine Gegenstände (z.B. Muscheln, Steine) mitbringen oder aus einem Fundus an Muscheln oder Naturalien auswählen.

Sonntag, 22.06.2025, 11.00 – 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 25,- + € 2,50 / Blatt Gold

Info + Anmeldung: ulrike-blaeser@freenet.de

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*

06.05. + 24.06.2025, 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*

28.05. + 26.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Erbrecht und Mediation mit Claudia Maria Gruber

- individuelles Informationsgespräch

kostenfreies, telefonisches Informationsgespräch

- Informationsvortrag

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

Mittwoch, 04.06.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Claudia Maria Gruber *Rechtsanwältin für Erbrecht, Mediatorin*

Info + Anmeldung: info@kanzleigruber.de | www.cmg.expert

Veranstaltungsort:

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im münchener frauenforum, Rumfordstraße 25, statt.

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Dienstag, 13.05. + 03.06.2025, 17.00 – 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 0177 377 1187

info@brunner-finanzberatung.de | www.brunner-finanzberatung.de

Geld tut Frauen* gut – finanziell unabhängig

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Mittwoch, 07.05. + 28.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzenanlagen.de, info@bavariafinanzenanlagen.de

save the date

mff Sommerfest

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

Freitag, 04.07.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

**INFOBÖRSE
FÜR FRAUEN*
AUS ALLER WELT
DONNERSTAG, 15. MAI 2025
VON 10.00 BIS 13.30 UHR
ALTES RATHAUS MÜNCHEN**



von frauen für frauen* frauen* netzwerken

Das münchener 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@muenchener-frauenforum.de

www.muenchener-frauenforum.de

#vonfrauenfuerfrauen
ig@muenchener.frauenforum
fb.com/muenchenerfrauenforum

Das mff
wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.



Träger von: münchener 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

münchener **frauenforum**

m a i +
j u n i 2 5
veranstaltungsprogramm

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



münchener frauenforum
Rumfordstraße 25, 80469 München
089 293 968 | info@muenchener-frauenforum.de
www.muenchener-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

Expertinnen-Talk

LinkedIn-Power: Dein Karriereturbo W

Luca Kastner *People & Culture Lead*

Unsere Referentin enthüllt die Geheimnisse von LinkedIn und zeigt dir, wie du dich im Bewerbungsprozess von der Masse abhebst. Erfahre mehr über die LinkedIn-Basics und Insider-Tipps.

Freitag, 25.04.2025, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 21.04.

Kostenbeitrag: € 20,-

Kreiere deine wunderbare Zukunft! Visionboard-Workshop W

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.

Sonntag, 11.05.2025, 11.00 – 16.00 Uhr | Anm. 07.05.

Kostenbeitrag: € 49,- (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: Finde wieder mehr Raum für deine Bedürfnisse und schaffe so mehr Balance in deinem Leben.

Montag, 12.05.2025 | 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 09.05.

Kostenbeitrag: € 25,-

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, 02.06.2025, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 28.05.

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.

Samstag, 14.06.2025, 11.00 – 16.00 Uhr | Anm. 11.06.

Kostenbeitrag: € 55,- (inkl. Workbook)

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, 27.06.2025, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

NEU! Mut zur Veränderung – Dein Weg zur beruflichen Zufriedenheit W

Susanne Köster + Anja Kastner *Trainerinnen*

Wenn du in deinem Job unzufrieden bist und das Gefühl hast, nicht am richtigen Platz zu sein, ist dieser Workshop genau richtig. Du erhältst wertvolle Impulse und praxisnahe Unterstützung, um eine berufliche Tätigkeit zu finden, die dich wirklich erfüllt und entdeckst neue Perspektiven.

Samstag, 28.06.2025, 10.00 – 17.00 Uhr | Anm. 24.06.

Kostenbeitrag: € 80,-



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, 21.05. + 11.06.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's talk about ... Dating W

Gabi Iffland *WOMENtorin*

Du fragst dich: Wie lerne ich heute eine:n passende:n Partner:in kennen? Im geschützten Rahmen erwartet dich ein ehrlicher, inspirierender und auch humorvoller Austausch mit anderen Frauen*.

Dienstag, 20.05.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... gemeinsame Wanderung Starnberg – Maisinger See – Possenhofen T

Daniela Wagner *Naturcoach*

Wir nutzen den „Brückentag“ und wandern von Starnberg aus durch die Maisinger Schlucht, pausieren im Biergarten am Maisinger See und gehen gemütlich nach Possenhofen.

Auf- und Abstieg: 140 / 70 hm | **Strecke:** 10 km | **Dauer:** ca. 3 h
Findet NICHT bei Regen oder Unwetter statt.

Freitag, 20.06.2025 | Treffpunkt: Hbf München, 09.45 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- | exklusive Zugticket

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.)

Besuch der KZ-Gedenkstätte Dachau T

Daniela Wagner *Projektleitung „Frauen* netzwerken“*

Der geführte Rundgang gibt einen Überblick über das NS-Frauen* bild und die Situation von Frauen* in Konzentrations- und Vernehmungslagern sowie in einigen Außenlagern.

Samstag, 17.05.2025, 10.30 – 13.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Treffpunkt München: Hbf München (S-Bahn), 09.20 Uhr

Treffpunkt vor Ort: Besucherzentrum um 10.20 Uhr



Legende

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

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 verbringe einen gemütlichen Nachmittag an der frischen Luft.

Findet NICHT bei Regen oder Unwetter statt.

Sonntag, 25.05. + 29.06.2025 | 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Treffpunkt: Trambahn-Haltestelle Bayerischer Landtag (Ostpforte)

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, 25.05.2025, 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

Minga, mein Minga A

Karoline Leopold *Künstlerin*

Tinte, Fineliner und Aquarell auf Papier

Finissage: 15.05.2025, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist bis 16.05.2025 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

Notes to myself A

Laura Schoch *Künstlerin*

Abstrakte Kunst, mixed media

Vernissage: 22.05.2025, ab 19.00 Uhr

Finissage: 03.07.2025, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 19.05. – 06.07.2025 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

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.