

kreativraum

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

Look at her Now

Lumturije Schmidhuber *Künstlerin*

Acryl auf Leinwand

Finissage: 09.10.2025, ab 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist bis zum 10.10.2025 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

Flausen

Birgit Michaelis *Künstlerin*

Malerei

Vernissage: 11.10.2025, ab 17.30 Uhr

Finissage: 09.11.2025, ab 15.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 11.10. – 09.11. zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

forum recht + finanzen

Rechts- und Finanzfragen im mff klären. Expertinnen* stehen dir mit Vorträgen oder Beratungen zur Verfügung.

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*

Mittwoch, 15.10. + 12.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer *Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin*

Dienstag, 21.10. + 25.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 089 232 308 20 | info@birgitfuehrer.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, 19.11.2025, 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

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Dienstag, 14.10. + 18.11.2025, 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

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen

Mittwoch, 29.10.2025, 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, 04.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzenanlagen.de, info@bavariafinanzenanlagen.de

Immobilie geerbt, was nun?

Susanne Krüger *Immobilienberaterin*

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

Freitag, 17.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

Für Coachings und Veranstaltungen bis € 30 ist eine kostenfreie Stornierung bis 48 Stunden vor Beginn möglich, für Workshops über € 30 bis spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Veranstaltungsort:

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



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 | 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

münchner **frauenforum**

o k t o b e r –
n o v e m b e r 2 5
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*

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

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Unsere Resilienz-Workshops stärken aktiv deine mentale Widerstandskraft und fördern einen gesunden Umgang mit Stress.

- Werteorientiertes Handeln W

Erkenne deine persönlichen Werte um bewusst danach zu handeln. So lassen sich Stressquellen besser verstehen und gezielt verändern.

Montag, 06.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 03.10.

- Selbstfürsorge im Alltag W

Lerne besser mit Herausforderungen umzugehen und wie du mehr Balance in dein Leben bringst. Im Mittelpunkt stehen deine Bedürfnisse und deren achtsame Wahrnehmung.

Montag, 17.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr | Anm. 14.11.

Kostenbeitrag / Workshop: € 25,-

Die Workshops bauen nicht aufeinander auf.

- ONLINE Resilienz leben, gesund arbeiten: W

Selbstfürsorge im Joballtag

Im Rahmen der 10. Münchner Woche für Seelische Gesundheit geht es in diesem Vortrag über Resilienzfaktoren und konkrete Ansatzpunkte, um die eigene Widerstandskraft zu stärken.

Dienstag, 14.10.2025, 13.00 – 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-



NEU! Mut zur Veränderung – W

Dein Weg zur beruflichen Zufriedenheit

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, 18.10.2025, 10.00 – 17.00 Uhr | Anm. 13.10.

Kostenbeitrag: € 80,-

Netzwerkabend: T

Austausch rund um berufliche Veränderung

Susanne Köster + Anja Kastner *Trainerinnen*

Ob du dich gerade neu orientierst oder bereits den Schritt aus dem alten Job gewagt hast – wir begleiten dich auf deinem Weg. Mit hilfreichen Tools, persönlicher Begleitung und dem Austausch schaffen wir Raum für Klarheit und neue Perspektiven.

Montag, 03.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,-



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, 21.11.2025, 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, 22.11.2025, 11.00 – 16.00 Uhr | Anm. 18.11.

Kostenbeitrag: € 55,- (inkl. Workbook)

Feministisches Rathaus

Im Zuge des 40-jährigen Jubiläums lädt die Gleichstellungsstelle München von 09. – 11. Oktober in ein „Feministisches Rathaus“ ein, um zu feiern und feministische Zukunftsperspektiven für München zu entwickeln.

Mehr unter: www.muenchen.de/40jahre-gst

Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen, Mädchen, Jungen und nonbinären Menschen

Von 04. – 20. November finden in ganz München anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.) zahlreiche Veranstaltungen, Aktionen, Lesungen, Vorträge und Demos statt um auf die Bekämpfung von Männergewalt aufmerksam zu machen.

Mehr dazu: aktiv-gegen-maennergewalt.de

frauen* netzwerken

Bei offenen Treffen können sich Frauen* verbinden, stärken und Erfahrungen austauschen.

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, 22.10. + 05.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Let's talk about ... Frauen*power in Konflikten W

Antje Groth & Petra Marzin *Konfliktprofis*

Was brauchen wir Frauen*, damit wir selbstbewusst und souverän erfolgreich für uns eintreten können? Im Impulsvortrag stellen uns die Referentinnen vier Schlüsselfaktoren dazu vor.

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... gemeinsame Wanderung T

Tegernseer Höhenwanderweg

Daniela Wagner *Naturcoach*

Ein Klassiker unter den Wanderungen – der Tegernseer Höhenweg ab Gmund. Wir wandern bis nach Tegernsee, kehren ein und fahren gemütlich mit der BOB zurück nach München.

Findet nur bei Schönwetter statt!

Auf- und Abstieg: 100 hm | Strecke: 4,1 km | Dauer ca. 1.30 h

Freitag, 24.10.2025

Treffpunkt: Hbf München, Gleis 33 um 13.50 Uhr

Abfahrt: 14.02 Uhr | Rückfahrt: zwischen 19.00 und 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- | exklusive Zugticket

Let's talk about ... Datenschutz – Fluch und Segen? V

Petra Ronneburg *Expertin im Datenschutzrecht*

Datenschutz: Schutz der Freiheit oder Innovationsbremse? Im interaktiven Vortrag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen. Denn Datenschutz betrifft uns alle.

Donnerstag, 27.11.2025, 19.30 – 21.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,-

Legende

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

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 verbringe einen gemütlichen Nachmittag an der frischen Luft. *Findet NICHT bei Regen oder Unwetter statt.*

Sonntag, 26.10. + 30.11.2025 | 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Treffpunkt: Trambahn-Haltestelle Bayerischer Landtag (Ostspforte)

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, 30.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

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

www.gewaltfrei-muenchen.de



mff-Weihnachtsfest

Wir laden dich zu unserem alljährlichen Weihnachtsfest ins münchen frauenforum ein.

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

Donnerstag, 26.11.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei