

forum recht + finanzen

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

Beratung bei Trennung und Scheidung E

Birgit Rothley Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

10.12.2025, 14.01. + 12.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Scheidungsrecht und Mediation E

Birgit Führer Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin

13.01. + 02.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Erbrecht und Mediation – individuelles Informationsgespräch E

Claudia Maria Gruber Rechtsanwältin für Erbrecht, Mediatorin

kostenfreies, telefonisches Informationsgespräch

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: www.cmg.expert (Termin online buchbar)

Immobilie geerbt, was nun? V

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.

Donnerstag, 22.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- (vor Ort zu zahlen)

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

Beratung zu Finanzen und Versicherungen E

Angelika Brunner Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Dienstag, 09.12.2025, 13.01. + 17.02.2026, 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, 28.01. + 25.02.2026, 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, 24.02.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer Dipl.-Kauffrau

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzanlagen.de, info@bavariafinanzanlagen.de

Ab Dezember 2025: Neue Ticketpreise – gemeinsam stark für alle Frauen*

Aufgrund der aktuellen Finanzlage müssen wir unsere Kostenbeiträge ab Dezember 2025 leicht anpassen. Damit aber weiterhin alle Frauen* Zugang zum mff haben, führen wir ein neues 2-Ticket-System ein:

Basis-Ticket – für alle, die den regulären Beitrag zahlen möchten.

Solidaritäts-Ticket – für alle, die sich Frauen*solidarität leisten können.

Im Programm steht immer zuerst der Basis-Preis und danach der Solidaritäts-Preis.

Wir möchten, dass das mff ein Ort bleibt, an dem jede* Frau* willkommen ist – unabhängig von der finanziellen Situation. Personen mit dem München-Pass erhalten unser Angebot weiterhin stark reduziert. Wenn du Besitzerin* des München-Pass bist, sprich uns gerne darauf an.

Gemeinsam schaffen wir, dass Frauen*solidarität spürbar bleibt – im Herzen und im Eintrittspreis.



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.



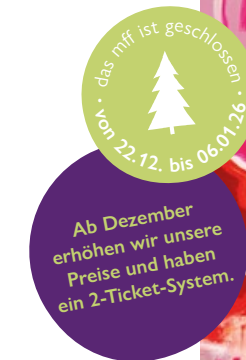
Träger von: münchner frauenforum | Begleiteter Umgang | FIT-FinanzTraining | Freiwilligen-Agentur TATENDRANG | fremdvertraut | HausWirtschaftliche Beratung | JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen | LESEZEICHEN | Mama lernt Deutsch | Neuer Start | Offener Treff für Frauen aus aller Welt | Seniorenbörse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

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



de z e m b e r 2 5 –
f e b r u a r 2 6
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 unseren Coaches. 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

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.

Donnerstag, 04.12.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Erfolgsfaktor Resilienz

Susanne Köster systemische Coach und Trainerin

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

- Optimistisch durch HerausforderungenW

Stärke deine Resilienz mit Fokus auf Optimismus und den Aufbau eines unterstützenden Netzwerks – für einen positiven Umgang mit Herausforderungen.

Montag, 15.12.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

- Werteorientiertes HandelnW

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

Montag, 19.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

- Selbstfürsorge im AlltagW

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

Montag, 23.02.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag / Workshop: € 30,- | € 40,-

Die Workshops bauen nicht aufeinander auf.

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

Job-SprechstundeE

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, 30.01. + 27.02.2026, 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

Erstelle dein persönliches Visionboard – ein großartiges Tool, um deine Wünsche, Ziele und Visionen zu visualisieren. Es hilft dir ein klares Bild deiner Zukunft zu entwickeln und dieses umzusetzen.

Samstag, 31.01.2026, 11.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 65,- | € 85,-

Beratung Wiedereinstieg nach KrankheitE

Susanne Köster systemische Coach und Trainerin

In dieser individuellen Beratung erhältst du Informationen zum Rückkehrprozess im Unternehmen, welche Rechte und Pflichten du hast und weitere Unterstützungsangebote.

Montag, 09.02.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: s.koester@muenchner-frauenforum.de

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.

Dienstag, 10.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Info + Anmeldung:
Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff. **Verbindliche Anmeldung:** Deine Anmeldung ist immer verbindlich! Für Coachings und Veranstaltungen bis € 29 ist eine kostenfreie Stornierung bis 48 Stunden vor Beginn möglich, für Workshops ab € 30 bis spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

frauen* netzwerken

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

Let's talk about ... anythingT

Daniela Wagner Projektleitung „Frauen* netzwerken“

Der offene Treff für female Empowerment – bei Snacks und guter Stimmung zu einem frei gewählten Thema austauschen.

Mittwoch, 17.12.2025, 21.01. + 11.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 8,- | € 10,-

Let's do it ... SoulCraft –W

kreative Selbstfürsorge

Daniela Wagner Achtsamkeitstrainerin

Ein Abend für Herz, Hände und Seele: Wir gestalten mit Naturmaterialien kleine Schätze wie Notizbücher oder Sonnenfänger. Achtsames Tun und Impulse schenken Ruhe, Kreativität und liebevolle Selbstfürsorge.

Dienstag, 02.12.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,- + € 5,- Materialkosten

Let's do it ... achtsame Winter-WanderungT

zum Perlacher Mugl

Daniela Wagner Naturcoach

Bei der Wanderung bleiben wir in München und genießen den oft klaren Weitblick vom Perlacher Mugl. Während des Gehens machen wir kleine Pausen mit Impulsen für einen achtsamen Alltag. Findet nur bei Schönwetter statt! | Strecke: ca. 7 km

Sonntag, 18.01.2026 | 10.30 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: U1 Mangfallplatz | Ausgang Mangfallplatz oben

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Let's do it ... Stress reduzierenW

Amelie Eck Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bei diesem Workshop bekommst du hilfreiche Werkzeuge an die Hand, um deinen Stress im Alltag zu erkennen, zu regulieren und zu reduzieren.

Dienstag, 03.02.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Let's do it ... gemeinsam demonstrierenT

und tanzen | One Billion Rising

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

Samstag, 14.02.2026

Treffpunkt und Uhrzeit wird noch bekanntgegeben.

Kostenbeitrag: kostenfrei

raum für dialoge

Wir bieten jederzeit unkomplizierte Beratung. Das mff ist ein Raum für Dialoge jeglicher Art.

Sprechstunde zu deinem AnliegenE

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 MünchenT

NW „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Du hast Gelegenheit zum Kennenlernen, zur Unterstützung und Vertiefung. Männer* sind herzlich willkommen.

Sonntag, 25.01.2026, 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.

Love is the MessageA

Sara von Meer Künstlerin

Expressive Acryl Gemälde

Vernissage: 15.11.2025, ab 17.30 Uhr

Finissage: 14.12.2025, ab 11.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 10.11. – 14.12.2025 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

are you free?A

Nele Pye Künstlerin

Acryl auf Leinwand

Vernissage: 20.12.2025, 15.00 – 18.00 Uhr

Finissage: 17.01.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Die Ausstellung ist vom 20.12.2025 – 17.01.2026 zu sehen.

Anmeldung erforderlich.

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