münchner **frauenforum**

dezember 26 – februar 27
veranstaltungsprogramm



Frauen* stärken – Zukunft bewegen
individuelle Beratungen, Coachings, Workshops & Vorträge

Dienstag bis Freitag von 9.00 – 14.00 Uhr
Rumfordstr. 25, 80469 München
089 293 968 | info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

Träger:
Verein für Fraueninteressen e.V.

Förderer:
Landeshauptstadt München **Sozialreferat**
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
Edith-Haberland-Wagner Stiftung

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.
Kostenbeitrag: € 40,– | € 60,–

Anja Kastner *systemische Business-Coach, Trainerin*

Susanne Köster *systemische Business-Coach, Trainerin*

Aktuell kommt es immer wieder zu Wartezeit.
Wir bitten um dein Verständnis. Vielen Dank!
Info: 089 293 968 | info@muenchner-frauenforum.de

Beratung Wiedereinstieg nach Krankheit *E*

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.
Termin nach Vereinbarung
Kostenbeitrag: € 15,– *für je 30 Minuten*
Info + Anmeldung: s.koester@muenchner-frauenforum.de

Bedürfnisse bewusst machen und Grenzen setzen *W*

Susanne Köster und Annika Gehrmann *Trainerinnen*

Grenzen setzen im Alltag: Lerne deinen Bedürfnis-Kompass kennen und entwickle Strategien für gesunde Grenzen in Beruf und Privatleben.
Donnerstag, 03.12.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 30,– | € 40,–

Dein Weg beginnt jetzt – Berufliche Ziele aktiv gestalten *W*

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Beruflich weiterkommen: Kläre im Workshop deine Ziele, erkenne deine Ressourcen, überwinde Widerstände und plane ganz gezielt erste Schritte.
Montag, 18.01.2027 | 18.30 – 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: € 30,– | € 40,–

Kreiere deine wunderbare Zukunft! Visionboard-Workshop *W*

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, 23.01.2027 | 11.00 – 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 65,– | € 85,–

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, 13.02.207 | 11.00 – 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 65,– | € 85,– (inkl. Workbook)

Resilienz – Selbstfürsorge im Alltag *W*

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Erfolgsfaktor Resilienz: Meistere Herausforderungen besser, achte auf deine Bedürfnisse und finde mehr Balance.
Montag, 22.02.2027 | 18.30 – 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: € 30,– | € 40,–

Job-Sprechstunde *E*

Brigitte Herder *Job- und Business-Coach*

Kläre hier alle Fragen zur Bewerbung: Unterlagen-Check, Strategieplanung und Gesprächstraining.
Freitag, 11.12.2026, 29.01. + 26.02.2027 | 15.30 – 17.30 Uhr
Zusatztermine auf Anfrage möglich
Kostenbeitrag: € 20,– *für je 30 Minuten*
Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

women up! gleichstellung jetzt!

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

Unter Frauen* – Gesprächsabende die verbinden *T*

Daniela Wagner *Projektleitung „Women up!"*

Gespräche unter Frauen* bringen uns oft am meisten voran: neue Perspektiven, ehrlicher Austausch, das Gefühl, nicht allein zu sein. Mehr als ein Netzwerkabend: ein Raum zum Wachsen.
08.12.2026 – Dankbarkeit | 19.01.2027 – Stärken | 16.02.2027 – Vereinbarkeit | 18.30 – 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 8,– | € 10,–

ONLINE KI? Kann ich! – Wie du als Frau* die KI-Zukunft mitgestaltest *W*

Bao Nguyen *KI-Coachin & Design Thinking Expertin*

KI verändert Arbeit und Alltag, und Frauen* sollten mitgestalten. Unser kompaktes, interaktives Online-Webinar bietet dir einen lebensnahen Einstieg in der Welt der KI.
Freitag, 04.12.2026 | 12.00 – 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 8,– | € 10,–

* **Gendersternchen:** Mit Frauen* sprechen wir alle an, die sich als Frau identifizieren oder weiblich gelesen werden.

€ **Preisgestaltung:** Im Programm steht zuerst der Basis-Preis (= regulärer Beitrag) – Solidaritäts-Ticket: für alle, die Frauen*solidarität unterstützen möchten. Alle Preise zzgl. Gebühren

✉ **Info + Anmeldung:** Deine Anmeldung erfolgt, sofern nicht anders angegeben, über das mff. Bitte beachte die Stornierungsfristen auf unserer Website.

Gründerinnen*potluck – Abendnetzwerktreffen für selbstständige Frauen* T

Daniela Wagner *Projektleitung „Women up!“*

Das mff und guide feiern gemeinschaftlich mit dir den Jahresabschluss. Lasst uns zusammen den Abend verbringen, schöne Gespräche führen und dazu ein paar Köstlichkeiten verzehren.

Dienstag, 15.12.2026 | 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: guide | Westendstraße 123, 80339 München
Kostenbeitrag: € 10,–
Anmeldung: guide-muenchen.de

Das Altersvorsorgedepot: Was Frauen* wissen sollten W

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Weitsicht statt Schnellschuss! Lerne Chancen und Risiken des Altersvorsorgedepots kennen und finde mit digitaler Unterstützung deinen Weg.

Samstag, 09.01.2027 | 09.30 – 12.30 Uhr
Kostenbeitrag: € 40,– | € 50,–

Stark. Selbstbewusst. Voller Ressourcen. W

Erika Ebner *HR-Beratung & Coaching*

Zum Jahresbeginn schauen wir nicht darauf, was noch besser werden soll, sondern auf das, was dich schon heute ausmacht und stark macht. Entdecke deine Stärken und Energiequellen.

Montag, 25.01.2027 | 18.30 – 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: € 30,– | € 40,–

Wie soll das alles zusammenpassen? Familie und Beruf gemeinsam gestalten W

Jacqueline Donié *Gründerin FAEM HIVE*

Meeting bis fünf, aber wer holt jetzt das Kind oder die eigenen Eltern beim Arzt ab? Im Workshop geht es um Entlastung, geteilte Verantwortung und das „Dorf“ mitten in der Stadt.

Donnerstag, 18.02.2027 | 10.00 – 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 30,– | € 40,–

raum für dialoge

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

Sprechstunde zu deinem Anliegen E

Annika Gehrmann *Trainerin*

Allgemeine Beratung zu unterschiedlichen Anliegen. Wie kann das mff dich unterstützen? Information, Beratung und Unterstützung für Frauen*.

Jeden Freitag | 09.00 – 13.00 Uhr | Nur mit Anmeldung!
Kostenbeitrag: kostenfrei *(jeweils 30 Min.)*
Info: 089 293 968 | info@muenchner-frauenforum.de

Empathiekreis T

NW „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Zuhören und Gehört-werden – ein Empathiekreis. Jeden Monat zu einem neuen Thema.

07.01. – Zuwanderung | 04.02.2027 – Leistungsgesellschaft | 19.00 – 21.00 Uhr
Spende: nach Selbsteinschätzung, wenn möglich € 10,–
Info + Anmeldung: empathiekreis@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de

Lesung: „Die Schwerkraft des Lichts“ T

Sandra Mastropietro *SPIEGEL Bestseller Autorin*

Im Roman erkundet die Autorin Familiengeschichten, Erinnerungen und gibt Impulse zu Beruf und Leben.

Mittwoch, 20.01.2027 | 19.00 – 20.30 Uhr
Infos: monika.ludwig@redetundrennt.de
Kostenbeitrag: € 10,– an der Abendkasse zu bezahlen

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, 31.01.2027 | 18.00 – 20.00 Uhr
Info + Anmeldung: Offener-GFK-Treff@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de

Mitten im Beruf, mitten im Wandel – Lebensmitte als Kraftquelle V

Mariana Rickmann PhD *Biomedizin Wissenschaftlerin*

Entdecke, wie du in der Lebensmitte gesund und kraftvoll durch berufliche Veränderungen gehst. Ohne Hype, wissenschaftlich fundiert.

Montag, 01.02.2027 | 18.00 – 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 30,– | € 40,–
Anmeldung: shorturl.at/FVJc7

kreativraum

Das mff ist ein freier Raum für Künstlerinnen* und Vernetzungsplattform.

themes A

Sabine Fritsch Eiba *Künstlerin*

Collage, Mischtechnik, Acrylfarben und Kreide

Finissage: Mittwoch, 13.01.2027 | 19.00 – 21.00 Uhr

SPACE / SURFACE / SILENCE A

Elli Hurst *Künstlerin*

Malerei, Collage und Mixed Media Arbeiten

Ab 19.01. im mff zu sehen – eine Anmeldung ist erforderlich.
Vernissage: Donnerstag, 28.01.2027 | 19.00 – 21.00 Uhr

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*

Donnerstag, 10.12.2026 + 21.01.2027 | 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*

Dienstag, 09.12.2026, 26.01. + 23.02.2027 | 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei
Info + Anmeldung: 089 232 308 20 | info@birgitfuehrer.de

Beratung zu Finanzen und Versicherungen E

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

15.12.2026, 11.01. + 15.02.2027 | 17.00 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei
Info + Anmeldung: 0177 377 1187 | info@brunner-finanzberatung.de | www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- Beratung **Geld tut Frauen gut** E
  Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen
  Mittwoch, 27.01. + 24.02.2027 | 16.00 – 18.00 Uhr

- Vortrag **Sicherer Vermögensaufbau mit ETFs** V
  ETFs sind für jeden Anlegertyp geeignet, auch in schwierigen Zeiten – baue langfristig und sicher dein Vermögen auf.
  Donnerstag, 25.02.2027 | 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: 0177 351 0882 | www.bavariafinanzanlagen.de | info@bavariafinanzanlagen.de

8 typische Fehler bei der Geldanlage und wie man sie vermeidet W

Monia Gallaire *Finanzexpertin*

Lerne welche Fehler bei der Geldanlage am häufigsten passieren, was sie langfristig kosten und wie sie sich vermeiden lassen.

Freitag, 29.01.2027 | 18.30 – 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: € 20,–
Info + Anmeldung: moniagallaire.de

Veranstaltungsort: Alle Veranstaltungen finden im mff, Rumfordstraße 25, statt – außer ein anderer Ort ist angegeben.

Legende: E = *Einzelberatung*, G = *Gruppe*, W = *Workshop*, V = *Vortrag*, A = *Ausstellung*, T = *(offener) Treff*