

## erfolgsworkstatt

Manchmal brauchen wir eine\*, die sagt:  
„Egal! Wir machen das jetzt!“

Ein Hoch auf die eigene Widerstandskraft! W

**Anja Merkel** Resilienztrainerin, Mentalcoach

Im Rahmen der 8. Münchner Woche für seelische Gesundheit durchleuchten wir das Thema Resilienz – unsere ganz eigene psychische Widerstandskraft. Lernen Sie mit Herausforderungen umzugehen.

**Kostenbeitrag:** kostenfrei im Rahmen der WSG

**Montag, 11.10.2021, 13.30 – 15.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** im mff oder online

### Digitale mff-Infostunde

**Anja Kastner** Business-Coach und Trainerin

Erfahren Sie alles über das Angebot des mff. Lassen Sie sich motivieren und durch Kreativübungen inspirieren!

**Kostenbeitrag:** kostenfrei im Rahmen der WSG

**Dienstag, 12.10.2021, 13.30 – 15.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** online | *Anmeldung erforderlich für Link*

### Veränderung als Chance W

**Anja Kastner** Business Coach und Trainerin

Lust auf Veränderung oder stecken Sie mittendrin? Nutzen Sie den Workshop als Chance zur Veränderung.

**Kostenbeitrag:** € 15,-

**Donnerstag, 11.11.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**

### Sicher für den nächsten Karriereschritt:

- Gut gewappnet im Vorstellungsgespräch W

Selbstbewusst im Vorstellungsgespräch auftreten, komplexe Fragen richtig beantworten. Tipps und Methoden lernen.

**Kostenbeitrag:** € 15,-

**Donnerstag, 14.10.2021, 18.00 – 20.30 Uhr**

- Job-Sprechstunde E

**Kostenbeitrag:** € 15,- für je 30 Minuten

**Freitag, 29.10. + 26.11.2021, 15.30 – 17.30 Uhr**

*Zusatztermine auf Anfrage möglich*

**Brigitte Herder** Job- und Business-Coach

**Info + Anmeldung:** bh@BHerder.info

#### Legende

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



## 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 – 13.00 Uhr

Mittwoch von 15.00 – 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Rumfordstr. 25, 80469 München

089 – 29 39 68 | [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)

#vonfrauenfuerfrauen  
[ig@muenchner.frauenforum](mailto:ig@muenchner.frauenforum)  
[fb.com/muenchnerfrauenforum](https://fb.com/muenchnerfrauenforum)

Das mff wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.

**Träger von:** münchner frauenforum | Betreuer Umgang | Freiwilligen-Agentur Tatendrang | Zu Hause gesund werden | Neuer Start | Seniorenbörse | Spurwechsel ab 55 | fremdvertraut | Mama Lernt Deutsch | FIT-Finanztraining- Haushaltsbudgetberatung | Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft | Hauswirtschaftliche Beratung | Juno | Offener Treff | Lesezeichen



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



## oktober – november 21 veranstaltungsprogramm

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



**münchner frauenforum**  
Rumfordstraße 25, 80469 München  
089 – 29 39 68 | [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)  
[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)



**Träger: VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.**  
[www.fraueninteressen.de](http://www.fraueninteressen.de)

## erfolgsworkstatt

Potenziale entdecken | Klarheit erlangen | Ziele definieren und umsetzen | Motivation + Mut zum Tun gewinnen

Coaching (persönlich, online, telefonisch) E

- **Anja Merkel** Mediatorin, Business- und Personal-Coach

**Montag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2021 jeweils von 09.00 – 12.00 Uhr**

**Donnerstag, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2021 jeweils von 13.30 – 16.30 Uhr**

- **Anja Kastner** Business-Coach und Trainerin

**Montag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2021 jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr**

- **Petra Frommel** Mediatorin, systemische Business-Coach

**Mittwoch, 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2021 jeweils von 15.00 – 17.00 Uhr**

**Kostenbeitrag:** € 30,- für je 50 Minuten

**Info + Anmeldung** für alle Coachings unter:

089 – 29 39 68 oder [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

*Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung mindestens 24 Stunden vorab. Zusatztermine sind auf Anfrage möglich!*

### Coaching in Bewegung – Montagmorgen G

**Anja Merkel** Beim Walken an der Isar Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen.

**Kostenbeitrag:** kostenfrei | *um Anmeldung wird gebeten*

**Montag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2021 jeweils von 8.00 – 8.45 Uhr**

### Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher W

**Anja Merkel** zert. Erfolgsteam-Leiterin

Träume, Wünsche & Talente entdecken | Ziele ableiten | Plan zum Ziel erstellen | Dranbleiben | Gegenseitig unterstützen mit Ideen, Impulsen, Inspiration | Ideenparty!

**Kostenbeitrag:** € 330,-

**8 Treffen:** 24.09., 01.10., 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11. (Ideenparty), 03.12.2021 **jeweils von 9.30 – 12.00 Uhr**

### Energiekick – Gemeinsam raus in die Natur W

**Anja Kastner** Business Coach und Trainerin

Lernen Sie mit simplen Übungen Ihre Akkus wieder aufzuladen.

**Kostenbeitrag:** kostenfrei | *um Anmeldung wird gebeten*

**Mittwoch, 13.10.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**

## kreativraum

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

### Art Visions of Women A

**Akra Khoshvaght Pir + Barbara Moritz + Jutta Leitner**  
Bilder, Fotografien und Montagen

**Vernissage: Freitag, 24.09.2021, ab 18.00 Uhr**  
Die Ausstellung ist von 24.09. – 06.11. für alle im mff zu sehen.

### Aus der Fülle unserer künstlerischen Leben A

**Brigitte Paltinger + Karin Brandt**

Bilder vom Gestalterischen bis ins Abstrakte

**Vernissage: Freitag, 12.11.2021, ab 19:00 Uhr**  
Die Ausstellung ist von 08.11. – 17.12. für alle im mff zu sehen.

### Jede Frau\* kann zeichnen W

**Bettina Tiebel** *Erzieherin*

Lernen Sie mit einfachen Formen und wenigen Strichen kleine Kunstwerke zu zaubern.

**Kostenbeitrag:** € 20,- inkl. Material  
**Freitag, 08.10.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**  
**Info + Anmeldung:** 0163 – 14 33 970 | bettina.tiebel@gmx.de

### Schöner und gesünder wohnen – aber wie? E

**Ute Daumiller** *Architektin*

**Mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr**  
**Anmeldung:** 089 – 68 07 27 07 | ute.daumiller@gmx.de

### Wohn dich glücklich – skandinavische Wohnberatung E

**Jutta Schünemann** *Wohnberaterin*

**Donnerstag, 21.10. + 18.11.2021, 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Anmeldung:** 089 – 666 11 642 | info@helloliving.de

#### <sup>1)</sup> Covid19-Hygienemaßnahmen

Wir bitten um Einhaltung der aktuell gültigen Hygienevorschriften und um vorherige Anmeldung. Die Veranstaltungen können teilweise im Online-Format stattfinden. Aktuelle Infos + Änderungen sind unserer Website zu entnehmen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## frauen\* netzwerken

... ein mff-Modellprojekt. Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit & Soziales.

### Let's talk about ... wyne und Wein V

**Nelly Fischer** *Winzerin und Gründerin von wyne*

Als Quereinsteigerin und ohne eigenes Weingut gründete Nelly ihr eigenes, nachhaltiges Weinlabel. Ein offener Netzwerkabend über Genuss, Leidenschaft und Kompromisslosigkeit – **natürlich mit Weinverkostung!**

**Kostenbeitrag:** € 15,-  
**Dienstag, 05.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr**  
**Anmeldeschluss:** Samstag, 02.10.2021  
www.wyne.de

### Let's do it ... Waldbaden W

**Daniela Wagner** *Natur- und Erlebniscoach iA.*

Trend oder „Medizin“? Wir gehen gemeinsam achtsam in den Wald und genießen mit allen Sinnen eine kurze Auszeit.

**Kostenbeitrag:** € 10,-  
**Freitag, 15.10.2021, 14.00 – 15.30 Uhr | urbaner Wald**  
**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13.10.2021

### Let's talk about ... Selbstständigkeit V

**Angelika Brunner** *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Die Referentin spricht mit uns über die Schatten- und Sonnenseiten der Selbstständigkeit. Anlaufstellen wie das mff können dabei Kraftspender, Inspirationsquelle und Stütze sein.

**Kostenbeitrag:** € 10,-  
**Donnerstag, 21.10.2021, 18.00 – 19.30 Uhr**  
**Anmeldeschluss:** Dienstag, 19.10.2021  
www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

### Let's talk about ... Existenzgründung V

**Dr. Bettina Wenzel** *guide München*

Von der Businessidee bis zur Gründung ist es oft ein langer Weg. „guide“, eine Gründungsberatungsstelle für Frauen\*, gibt dabei Orientierungshilfe. Ein informativer Netzwerkabend.

**Kostenbeitrag:** € 10,-  
**Dienstag, 23.11.2021, 18.00 – 19.30 Uhr**  
**Anmeldeschluss:** Montag, 22.10.2021  
www.guide-muenchen.de

#### Legende

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

## raum für dialoge

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

### Klar & clever in Konflikten W

**Anja Merkel** *zert. Erfolgsteam-Leiterin*

Ein Workshop über cleveres Konfliktmanagement: gut gewappnet im Konflikt | Konflikttypen | Entstehung und Deeskalation von Konflikten | Methoden und Übungen.

**Kostenbeitrag:** € 175,-  
**Wochenende, 02. + 03.10.2021, 09.00 – 17.00 Uhr**

### „Wo drückt der Schuh?“ E

**Monika Pokorny** *Dipl. Sozialpädagogin (FH)*

Allgemeine Sprechstunde rund um Ihr Anliegen. Wie kann das mff unterstützen? Was sind Ihre nächsten Schritte?

**Kostenbeitrag:** kostenfrei (jeweils 30 Min.)  
**Freitag, 22.10. + 19.11.2021, 10.00 – 12.00 Uhr**  
Um Anmeldung wird gebeten

### Offener Treff für Frauen\* aus aller Welt T

**C. Palleschi-Degen, C. Jackson, U. Bergner-Keogh**  
Konversationskurs für Frauen\* aus aller Welt, mit Exkursionen. Grundkenntnisse der deutschen Sprache benötigt.

**Dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr** im mff  
**Mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr** in der Seniorenbörse  
**Info + Anmeldung:** info@offener-treff-muenchen.de  
**Veranstaltungsort:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben

### Offener GFK-Treff in München T

**NW „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“**

Sie haben Gelegenheit zum Kennenlernen, zur Unterstützung und Vertiefung. Männer\* sind herzlich willkommen.

**Sonntag, 28.11.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**  
**Info + Anmeldung:** 089 – 2155 8369 | kontakt@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de

## forum recht + finanzen

Rechts- und Finanzfragen im mff klären. Expertinnen\* stehen bei Vorträgen oder individuellen Beratungen zur Verfügung.

### Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend V

**Carmen Wieser** *Fachanwältin für Arbeitsrecht*

**Dienstag, 07.10.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**  
ggf. finden telefonische Informationsgespräche statt  
**Info + Anmeldung:** 089 – 45 24 48 0 | www.ht2w.de

### Scheidungsrecht und Mediation V

**Birgit Führer** *Rechtsanwältin, FA für Familienrecht*

**Dienstag, 12.10, 09.11.2021, 19.00 Uhr**  
**Info + Anmeldung:** 089 – 23 23 08 20 | www.birgitfuehrer.de

### Online-Vorträge rund um die Finanzen:

- **Beratung zu Finanzen und Versicherungen** E  
**Montag 11.10., 08.11., 29.11.2021, 17.00 – 19.00 Uhr**

- **Investmentfonds – die clevere Alternative!** W  
Lassen Sie Ihr Geld für sich arbeiten. Wir sprechen über Investmentfonds und zielführenden Vermögensaufbau.

**Dienstag, 12.10.2021, 08.30 – 12.30 Uhr** oder  
**Freitag, 15.10.2021, 14.30 – 18.30 Uhr**

- **Finanziell entspannt ins Rentenalter blicken** W  
Fühlen Sie sich nicht sicher beim Gedanken an Ihre Altersvorsorge? Erlangen Sie praxisnahe Gewissheit zurück.

**Dienstag, 16.11.2021, 08.30 – 12.30 Uhr** oder  
**Freitag, 19.11.2021, 14.30 – 18.30 Uhr**

**Agnes Wilhelm** *Bankfachwirtin, Auratherapeutin*  
**Angelika Brunner** *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

**Kostenbeitrag:** € 66,- je Vortrag / Workshop  
**Info + Anmeldung:** 0177 – 377 11 87  
info@brunner-finanzberatung.de  
www.finanzberatungvonfrauzufrau.de – www.agneswilhelm.de

### Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- **Mit ETFs ein Vermögen aufbauen** V  
Mit ETFs Wünsche erfüllen und fürs Alter vorsorgen. Sie erhalten wichtige Tipps für diese Anlageform.  
**Donnerstag, 18.11.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**

- **Geld tut Frauen gut** E  
Einzelberatung & individuelle Tipps rund ums Thema Geld  
**Mittwoch, 27.10. und 24.11.2021, 16.00 – 18.00 Uhr**

**Susanne Fischer** *Dipl.-Kauffrau*

**Kostenbeitrag:** kostenfrei je Vortrag / Beratung  
**Info + Anmeldung:** 089 – 64 58 25  
info@bavariafinanzanlagen.de | www.bavariafinanzanlagen.de

**Besser eine Mediation im mff als ein Prozess vor Gericht!** E

**Anja Merkel** *Rechtsanwältin & Mediatorin*  
**Individuelle Termine + Kosten auf Anfrage**  
**Info + Anmeldung:** beim mff