

Januar – Februar 2018

münchner frauenforum

Rumfordstr. 25 • 80469 München • Telefon: 089-29 39 68 • Fax: 089-29 16 23 91 • www.muenchner-frauenforum.de • info@muenchner-frauenforum.de
• <https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum> •

Träger: Verein für Fraueninteressen e.V.  www.fraueninteressen.de

Information • Beratung • Vernetzung

- **ErfolgsWerkstatt Frau Beruf Existenz:**
Veranstaltungsforum, job & mehr,
Münchner ErfolgsWerkstatt
- **Frauen & Finanzen**
- **Gesundheit & mehr**
- **Kunst & Kultur**
- **Miteinander**
- **Projekt:**
"Frauen zwischen allen Stühlen" *
- **Rechtsinformationen**

Einmal Mediation bitte! *

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Mediatorin, Coach

Montag, 15.01.2018 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Zoff im Unternehmen, mit Kollegen, dem Chef? Streit mit dem Partner, den Kindern, unter den Erben? Ärger mit den Nachbarn, den Handwerkern, im Sportverein?

Erzielen Sie doch lieber eine win-win-Situation für alle Beteiligten, anstatt sich weiterhin das Leben schwer zu machen und irgendwann vor Gericht zu landen oder schlimmer...

Wie deeskalierend, hilfreich und gewinnbringend die Durchführung eines Mediationsverfahrens ist, erfahren Sie an diesem Infoabend.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: ☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

job & mehr

Coaching

Ressourcen und Potenziale entdecken; Ziele finden und umsetzen; Motivation, Feedback und Mut zum Handeln
Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung bis 24 Stunden vorab.

▪ Coaching am Montag-Vormittag

Anja Merkel, Mediatorin & Coach

Montag, 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 19.02., 26.02.2018 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Montag, 05.02.2018 von 12.30 bis 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstag-Nachmittag

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin n. B. Sher, NLP-Pract.

Donnerstag, 11.01., 18.01, 01.02. und 22.02.2018 von 15.30 - 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 26,- für 50 Minuten

▪ 3-Schritte-Coaching

3 Termine à 50 Minuten zu einem vergünstigten Preis

Kostenbeitrag: € 70,- für 3 x 50 Minuten

Zusatztermine bei den Coaches nach Vereinbarung möglich!

▪ Coaching in Bewegung am Mittwochmorgen

Beim Walken oder Joggen an der Isar – für Frauen jeden Alters mit Anja Merkel – jeden Mittwoch.

Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen. Bei schlechtem Wetter drinnen.

60 Minuten von 8.15 bis 9.15 Uhr, Treffpunkt vor dem mff

Kostenfrei, es wird jedoch um Anmeldung gebeten!

Infos & Anmeldung für alle Coachings:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

▪ Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Mittwoch, 24.01. und 28.02.2018 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 13,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
Geschlossen: bis 02.01.18, 19.1. und 22.02.18

MünchenerErfolgsWerkstatt mew ▲

Gegründet 2005 von Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, BarbaraSherLifeCoach

▲ Aktiv werden in eigener Sache

Anja Merkel, Mediatorin, Business-/Personalcoach

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

Freitag, 02.02.2018 von 15.30 bis 20.00 Uhr und

Samstag, 03.02.2018 von 10.00 bis 17.00 Uhr

1. WunschWerkstatt

Strategien zum (Wieder-)Entdecken von beruflichen / persönlichen Visionen; praktische Übungen, Motivatoren- und Ressourcenanalysen

2. Job- & ZukunftWerkstatt

Strategien zum Entwerfen und Konkretisieren der eigenen beruflichen / persönlichen Zukunft, Plan zum Ziel, Methoden zur Umsetzung

3. MotivationsWerkstatt

Strategien zum Umgang mit Hindernissen und Blockaden
Wissenswertes, um am Ball zu bleiben
Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft

4. Ideen- & NetzWerkstatt

Strategien zum Sammeln von Ideen und Netzwerken
Netzwerk-Techniken

Workshop-Gebühr: € 110,- (max. 12 Teilnehmerinnen)

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

INSTITUTIONEN STELLEN SICH VOR

Welche Weiterbildung passt zu mir?

Die geeignete Weiterbildung finden und finanzieren – die Bildungsberatung der LH München stellt sich vor!

Stefanie Meisch und Tina Bayer,
Bildungsberaterinnen der LH München

Donnerstag, 25.01.2018 von 10.00 bis 12.00 Uhr

Sie haben Interesse, sich weiterzubilden und wissen nicht, wo und wie? Die Bildungsberatung der Landeshauptstadt München gibt Ihnen einen Überblick über ihr Beratungsspektrum und über berufliche Bildungsangebote.

Sie erfahren, nach welchen Kriterien Sie Weiterbildungen auswählen können und wie Weiterbildungen finanziell gefördert werden. Im Anschluss ist Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: ☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

MünchenerErfolgsWerkstatt mew ▲

Gegründet 2005 von Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, BarbaraSherLifeCoach

▲ Info- und Wunschabend



„Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will!“ (Barbara Sher)

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

Anja Merkel, Mediatorin, Business-/Personalcoach

Donnerstag, 20.02.2018 von 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Entdecken Sie durch einfache, sehr effektive Übungen Ihre eigenen Wünsche (wieder) und holen Sie diese in Ihr Leben. Wir informieren Sie über das Wishcraft- und Erfolgsteam-Konzept der amerikanischen Karriereberaterin und Bestsellerautorin B. Sher.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

▲ Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher



Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen!

Sabine Federico, Erfolgsteamleiterin, NLP-Practitioner

Anja Merkel, Mediatorin, Business-/Personalcoach

Ab Februar 2018: 23.02.2018 bis 18.05.2018 vormittags

Jeweils freitags von 9.30 bis 12.00 Uhr

23.02., 09.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.*, 18.05.2018 (*mit einer Ideenparty)

- Träume, Wünsche und Talente (wieder-)entdecken
- Daraus Ziele ableiten
- Plan zum Ziel erstellen
- Dranbleiben: Schritt für Schritt zum Wunschziel
- Sich gegenseitig unterstützen mit Ideen, Impulsen, Inspiration & konkreten Tipps

Workshop-Gebühr: € 330,-

Rabatt bei verbindlicher Anmeldung am Infoabend bzw. wenn sich eine zweite Person mit Ihnen anmeldet!

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Montag, 29.01. und 26.02.2018 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Was ist Ihr Anliegen? Welche Beratungsangebote gibt es im Münchner Frauenforum und in München? Was sind die nächsten Schritte? (jeweils 30 Minuten)

kostenlos

ohne Anmeldung

Infos ☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook

<https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum>

Veranstungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Dieses Jahr wird anders – Zeit für Veränderung

Daniela Beser, Systemische Beraterin

Donnerstag, 18.01.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr

War das letzte Jahr für Sie schwierig? Ist vieles nicht so gelaufen, wie Sie es sich gewünscht haben? Was ist mit den guten Vorsätzen fürs neue Jahr? Bald vergessen wie letztes Jahr? Wollen Sie das ändern? Ich kann Sie durch Fördern Ihrer Fähigkeiten und Stärken unterstützen, Ihr Ziel Schritt für Schritt zu erreichen. Wagen Sie die Veränderung!

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 0157 – 30 98 56 32 ✉ praxis@beratung-beser.de
www.beratung-beser.de

Herzküche – Gesund sein lecker machen

Jutta Huber, Apothekerin, Präventionsmanagerin

Freitag, 19.01.2018 von 18.00 bis 21.00 Uhr

Mit dem täglichen Essen Wohlbefinden und Genuss in Einklang zu bringen ist die Kunst der herzgesunden Ernährung. Der Kurs verbindet Hintergrundwissen mit Ideen für den Alltag. Wir kochen gemeinsam, plaudern über Herz und Aromen, anschließend genießen wir zusammen die zubereiteten Speisen. Kreativität und Gaumenfreude sind dabei wesentliche Zutaten, um so buchstäblich auf den Geschmack zu kommen.

Kostenbeitrag: € 18,- inkl. Lebensmittel

Infos & Anmeldung: bis zum 16.01.2018

☎ 0151 – 12 69 60 16 ✉ jutta.huber.muenchen@t-online.de

Heilsingen

Kathrin Feldmann, Sängerin, HP Psychotherapie

Dienstag, 23.01.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Heilende Töne sind Bestandteil der mystischen Traditionen der Welt. Sie reinigen, aktivieren und machen unsere tiefsten Gefühle hörbar. So schöpfen wir neue Kraft, um uns auf kreative Prozesse einzulassen - vom Herzen her, aus der Tiefe unseres Seins, mit Freude am Miteinander Tönen. Wir singen für etwas, das unsere Aufmerksamkeit benötigt, für Jemanden, der Heilung braucht und für das, was sich gerade zeigt.

Kostenbeitrag: ab € 7,- freiwilliger Beitrag

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 0177 – 25 08 232 ✉ feldmannkathrin@hotmail.com
www.cantharis.de, www.feldmannkathrin.com

Veranstungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Immobilie geerbt, was nun?

Susanne Krüger, Dipl.-Ing., Mediatorin, Projektmanagerin

Mittwoch, 31.01.2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wie vermeide ich falsche Entscheidungen? Anhand von Beispielen wird erläutert, wie wir zu mehr Sicherheit in Immobilienfragen kommen. Ferner werden die wesentlichen bau-, immobilien- und volkswirtschaftlichen Rahmenbedingungen und Einflussfaktoren erläutert, die für eine Strategie für die Zukunft mit Immobilie ausschlaggebend sind.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

✉ susanne-krueger@posteo.de und
www.susanne-krueger-immobilienberatung.de

Gesund durch den Winter

Julia Philipp, Dipl. Pflegewirtin, Coach & Trainerin

Montag, 05.02.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Im offenen Dialog werden verschiedenste Aspekte zur Erhaltung der Gesundheit, speziell für die Wintermonate, vorgestellt. Dabei fließen praktische Elemente ein, die in das tägliche Leben integriert werden können. Für Frauen, die sich bewusst stärken u. gesund durch den Winter kommen wollen.

♥ Wertschätzungsbeitrag: Gib das, was Du denkst, dass es Dir wert ist. (Als Orientierungshilfe: wie viel kosten Dich Medikamente, die Dich wieder gesundmachen)

Infos & Anmeldung: Anmeldung bis zum 29.01.2018 erwünscht, gerne auch spontan für Kurzentschlossene

☎ 0176 – 24 43 36 07 ✉ kontakt@julia-philipp.de
www.julia-philipp.de

Brodelt Du noch oder schäumst Du schon?

Manuela Wolfseher, Konfliktcoach & Trainerin

Dienstag, 06.02.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Jeder kennt sie: Unangenehme Konfliktsituationen im beruflichen und privaten Bereich. Im privaten Umfeld kann man sich noch aus dem Weg gehen, beruflich stecken wir schnell in der Zwickmühle. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie damit konstruktiv umgehen und erweitern dadurch Ihre Konfliktkompetenz und Ihr Kommunikationsverhalten. Sie erfahren mehr Wertschätzung und Leichtigkeit im Umgang mit Anderen.

Kostenbeitrag: € 15,-

Infos & Anmeldung: gerne auch spontan ohne Anmeldung

☎ 0160 – 97 74 78 32 ✉ info@manuela-wolfseher.de
www.manuela-wolfseher.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Eva von Ah, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Freitag, 26.01. und 23.02.2018 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 30 77 91 44

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Freitag, 12.01.2018 um 9.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 12 76 34 67 www.lex-familia.de

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin, Mediatorin

Dienstag, 16.01.2018 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos & Anmeldung:
☎ 089 – 23 23 08 20 ✉ info@birgitfuehrer.de

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung
Einzelberatung (kein Vortrag)

Montag, 22.01.2018 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:
☎ 089 – 23 03 53 33 www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld
Susanne Fischer, Dipl.-Kaufrau

Mittwoch, 31.01. und 28.02. um 16.30 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:
☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzanlagen.de

„Schöner“ und gesünder wohnen - aber wie?

Ute Daumiller, Architektin

Einzelberatung (kein Vortrag)

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

kostenlos **Anmeldung:** ☎ 089 -29 39 68

Pegasus – Verein für kreatives Schreiben e.V.

Barbara Ludwig

Mittwoch, 24.01. und 28.02.2018 um 19.00 Uhr

Vorstellung und Besprechung eigener Texte für Frauen und Männer

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 714 00 92 www.pegasus-schreiben.de

"Der Sehnsucht Flügel geben"

Veronika Hornung, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Donnerstag, 25.01.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr

In diesem Workshop wollen wir unserer Sehnsucht begegnen. Was ist mir wichtig im Leben? Wofür brennt mein Herz? Wo spüre ich einen Ruf? Wohin zieht es mich? Mit einer Sinngeschichte, Symbolbildern, persönlicher Reflexion und Austausch in der Gruppe spüren wir unserer Sehnsucht nach und schöpfen daraus Kraft.

Kostenbeitrag: € 7,-

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung
☎ 0175 – 11 11 165 ✉ vero61horn@gmail.com

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 28.01.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Das Netzwerk bietet eine neue Möglichkeit, sich über die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zu informieren und auszutauschen. Bei unseren offenen GFK-Treffen haben Sie/hast Du die Gelegenheit zum Kennenlernen, „Reinschnuppern“ und zur Unterstützung und Vertiefung.

kostenlos ohne Anmeldung
Infos: www.gewaltfrei-muenchen.de

Zuhause: Vom Chaos & Ballast zur Wohlfühloase

Marlene Grassl, FengShui-Coach, Erika Dünstl, Struktur-Coach
Dienstag, 30.01.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Soll Ihr Zuhause ein Ort der Erholung und Inspiration werden? Oder wünschen Sie sich reibungslose Alltagsabläufe? Marlene Grassl zeigt Ihnen auf, wie Sie durch aktives Loslassen Platz für Neues in Ihrem Leben schaffen können. Tipps & Tricks, wie Sie zukünftig jeden Überraschungsbesuch willkommen heißen werden, verrät Ihnen Erika Dünstl.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: gerne auch spontan ohne Anmeldung
☎ 0177 – 27 88 337 ✉ info@marlene-grassl.de
www.marlene-grassl.de www.strukturcoach.com

* Veranstaltung gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Integration im Rahmen des Projekts "Frauen zwischen allen Stühlen".

das münchenner frauenforum wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landkreis München

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

Veranstaltungsforum-Spezial

Frau Machart, Deutsche Rentenversicherung
Susanne Fischer, Dipl. Kauffrau, Finanzberatung für Frauen

Keine Angst vor Altersarmut!

Mittwoch, 07.02.2018 von 18.00 bis 20.00 Uhr

In Zukunft reicht die gesetzliche Rente nicht mehr zum Leben! Nur mit privater Vorsorge lässt sich dies auffangen. Nehmen Sie deshalb Ihre Vorsorge selbst in die Hand!

Frau Machart erläutert den zukünftigen Rentenverlauf und die ab Januar 2018 in Kraft tretenden neuen staatlichen Förderungsmaßnahmen (Änderung bei Riester, Zusatzrente und Co), mit denen Sie Ihre Rente aufbessern können.

Frau Fischer zeigt anhand konkreter Lösungen, wie Sie Ihre Rentenlücke schließen und einen sorglosen Ruhestand genießen können.

Kostenbeitrag: kostenlos
Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung
☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzenanlagen.de

Systemische Strukturaufstellung Vortrag + Demo

Kornelia Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Donnerstag, 22.02.2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Folgen wir nicht bestimmten Gesetzmäßigkeiten des Lebens, führt es zu Konflikten. Diese Konflikte machen wir im Außen sichtbar, um sofortigen Zugang zu einer Lösung zu erhalten. Die systemische Strukturaufstellung ermöglicht Ihnen einen direkten Perspektivenwechsel und Integration neuer Verhaltensstrukturen. Sie haben die Möglichkeit an einer Demonstration teilzunehmen.

Kostenbeitrag: kostenlos
Infos & Anmeldung: gerne auch spontan ohne Anmeldung
☎ 0176 – 61 39 69 82 ✉ info@kornelia-mueller.de
www.kornelia-mueller.de

Hinweis: Neuer Start

Sprungbrett für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg

Nächster Kurs: 10.04. bis 13.07.2018

Information & Beratung: Inga Fischer, Kursleiterin
Tel. 089 - 88 90 67 49 www.neuer-start-muenchen.de

Träger von: • münchenner frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenbörse • Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining-Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesezeichen



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

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

C. Jackson, C. Palleschi-Degen, C. Supper

Jeden Dienstag von 09.45 bis 11.30 Uhr

NEU: Auch 14-tägig mittwochs 18.00 Uhr in der Seniorenbörse : 10.01., 24.01., 07.02., 21.02.18

Frauen internationaler Herkunft können in einer zwanglosen Runde Deutsch sprechen, ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen, sich austauschen, Kontakte knüpfen, Freundinnen finden und Fragen stellen. Jeden Monat eine Exkursion.

kostenlos ohne Anmeldung
Infos: ☎ 089 - 30 41 50 ✉ offenertreff@gmail.com

Kunst & Kultur

Ausstellung: „FilzGeschichten aus aller Welt“

„Die Sprache der Hände ergänzt die Sprache der Worte.“
Bilder und Objekte aus Filz kriecht von Frauen mit und ohne Migrationshintergrund
Ein Projekt der Nachbarschaft Schwabing, Seidvilla e.V. und des Fachdienstes für ältere MigrantInnen der IMM
Vernissage: Freitag, 12.01.2018 um 18.00 Uhr
Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!
Die Bilder sind vom 08.01. bis zum 23.02.2018 zu sehen.

NEU: Kunst-Cafe

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr treffen sich Künstlerinnen und kreative Frauen in unserem Café zur Vernetzung und zum Austausch von Gedanken und Erfahrungen bei einer Tasse Tee (ohne Moderation).
Mittwoch, 17.01 und 21.02.2018 von 16.00 bis 17.00
Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung
Infos: ☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Unterstützen Sie das münchenner frauenforum!

Wir freuen uns über Ihre Spende. Damit tragen Sie dazu bei, dass das mff-Team Ihnen weiterhin gute Arbeit bieten kann!
Herzlichen Dank!

Spendenkonto: Verein für Fraueninteressen e.V.,
Stadtsparkasse München,
IBAN: DE 11 7015 0000 0000 1288 84
Betreff: "Spende münchenner frauenforum"