

Juni 2026

Kofra e.V., Baaderstraße 30, München
Mo – Do 15:00 – 20:00 Uhr, Fr 14:00 – 18:00 Uhr
Veranstaltungen | Arbeitskreise | Beratung | Café | Bibliothek | Internetcafé

- Mi 03. 19:00** **HikeDykes** offene Lesben-Wandergruppe
- Fr 05. 18:00 – 19:15** **Traumasesibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
In einem sicheren Raum üben wir innere Ruhe zu finden. Wir konzentrieren uns auf kleine, langsame und achtsame Bewegungen, können in Kontakt mit dem eigenen Körper kommen und ihn als sicheres Zuhause wahrnehmen. Es können einzelne Abende oder alle sechs Einheiten gebucht werden.
Termine: freitags 18 – 19.15 Uhr; insg. 3 Einheiten im Juni: 5.6., 19.6., 26.6.2026
UKB: je Abend 15 € Normalpreis, 5 – 14 € ermäßigt; gesamt: 80 €
Nur mit Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Mo 08. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Di 09. 16:30** **Die Spaziergängerinnen**
Bewegung und Austausch mit Vera Bach. Wir treffen uns im Kofra und spazieren ein Stück die Isar entlang. Anmeldung nicht erforderlich. *
18:30 **AK Stop Sexkauf** Aktiv gegen Prostitution und Pornografie
- Mi 10. 18:30** **"Die Prostitutions-Anstalt"**
Streaming und Gespräch mit Roswitha Reger und Petra Arndt
Faktenbasiert und klug recherchiert präsentiert die bekannte ZDF-Satiresendung „Die Anstalt“ das Thema Prostitution: Deutschland ist das Bordell Europas. Das deutsche Gesetz erlaubt Bordelle einzurichten und gesteht Zuhältern bis zur Hälfte des von den Frauen verdienten Geldes. Der Kofra AK Stop Sexkauf zeigt die Sendung nochmals und lädt zum Gespräch ein.
Unkostenbeitrag: Spende für das Netzwerk Ella (Prostitutions-Aussteigerinnen) erwünscht
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Mo 15. 18:00 – 19:30** **Verbunden und stark – Frauen stärken Frauen**
Diese Frauenrunde richtet sich an alle, die Lust auf Frauensolidarität haben. In Gesprächen, mithilfe kleiner Übungen und kreativer Methoden aus den Bereichen der mentalen und Körperarbeit lernen wir uns auszudrücken, lernen einander kennen, ermutigen uns gegenseitig, feiern unsere Erfolge und sind auch in schwierigen Momenten füreinander da.
Anleitung: Sabine Eberling, Physio- und Körpertherapeutin, Kofra-Mitarbeiterin
UKB: 5 Euro Normalpreis, 2 - 4 Euro ermäßigt
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Di 16. 18:00** **OMAS GEGEN RECHTS stellen sich vor**
Engagement aus Erfahrung – mit Elisabeth Redler und Maria Stiegler
„Alt sein, heißt nicht stumm sein“ – nach diesem Motto brechen die Oma mit dem verbreiteten Stereotyp der harmlosen, liebevollen, aber unpolitischen Oma. Im Kofra stellen sie ihren Einsatz für eine lebendige Demokratie vor: Was bedeutet es für ältere Frauen aktiv und sichtbar zu sein? Welche Erfahrungen machen sie? Wie kann der Jugend mehr Platz und Stimme gegeben werden?
UKB: Wir freuen uns über eine kleine Spende.
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450



- Mi 17. 19:30 TERRE DES FEMMES** Treffen der Städtegruppe München
- Fr 19. 18:00 – 19:15 Traumasensibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
Anmeldeinfos siehe 5.6.2026
- Mo 22. 18:00 Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Di 23. 19:00 GI-Frauen** Treffen der Frauengruppe der Gesellschaft für Informatik
- Mi 24. 18:00 AK Lora Weibliches Empowerment im Radio**
Neue Frauen sind herzlich willkommen!
- Do 25. 18:00 AK LeSuBia –** Diskussion der Studie zur Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag
- Fr 26. 15:00 – 17:00 Kunst, Mut und Sieg – Frauengeschichte auf dem Münchner Waldfriedhof ***
Führung mit Siri Kuminowski, Museologin
Rundgang zu den Gräbern außergewöhnlicher Frauen: Künstlerinnen, Sportlerinnen, Frauenrechtlerinnen der ersten Frauenbewegung... Wir sprechen über Erinnerungskultur und Sichtbarkeit der Lebensleistung von Frauen im öffentlichen Raum und erfahren mehr über die Entstehung des Waldfriedhofs.
Voranmeldung mit Vorkasse möglich
UKB: 9 € Normalpreis, 3 – 8 € ermäßigt
- 18:00 – 19:15 Traumasensibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
Anmeldeinfos siehe 5.6.2026

Vorschau Juli

- Freitag, 03. Juli, 18:00 Uhr Frauen von morgen. Die Schwestern Richthofen im Kreise der Boheme.**
Gunna Wendt liest aus ihrem neuen Buch
Sie scherten sich wenig um Konventionen: Die Schwestern Else (*1874) und Frieda (*1879) von Richthofen waren zeitweise Rivalinnen, doch was sie verband, war die Bereitschaft, sich selbst neu zu erfinden – jede auf ihre eigene Weise. Im Umfeld der Schwabinger Bohème im beginnenden 20. Jahrhundert begegneten die beiden zahlreichen Größen aus Kultur und Wissenschaft, die wie sie neue Formen des Zusammenlebens suchten.
UKB: 15 Euro Normalpreis, 5 - 14 Euro ermäßigt
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Freitag, 17. und 24. Juli, 18:00 – 19:15 Inner Alignment Einladung zur Entspannungsrunde für Frauen**
Im Sitzen oder Liegen entspannen wir mit Musik und Klängen. Dabei können Empfindungen wie Wärme, Kälte oder Kribbeln, Emotionen oder innere Bilder aufsteigen. Im Anschluss findet ein achtsamer und wertschätzender Austausch in der Gruppe statt. Bequeme Kleidung für das Sitzen auf dem Boden.
Anleitung: Marissa Rolls, Yogalehrerin Inner Alignment-Facilitatorin
UKB: 15 € Normalpreis, 5 – 11 € Sozialpreis
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450

* für die Veranstaltungen außerhalb des Kofras wird keine Haftung übernommen