

Oktober 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

- Fr. 02 14:00** **FreuLes** – ältere Lesben. Geschlossene Gruppe.
- 14:00-16:00** **Führung im Waldfriedhof berühmte Frauen mit Siri Kuminowski**
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.
Referentin: Siri Kuminowski, Museologin, engagiert im Geschichtsatelier „Elvira“ des Vereins für Fraueninteressen e.V., seit 2023 Führungen für Volkshochschulen auf dem Waldfriedhof.
UKB: 9 Euro Normalpreis, 3-8 Euro ermäßigt
Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450
- 16:00 -** **AK Radio Lora** Empowerment für Frauen mit Radio
- 17:30** Neue Frauen sind herzlich willkommen!
- 18:00-19:30** **Kleine Yoga-Praxis**
Eine wohltuende Auszeit vom Alltag nach der Methode „**Inner Alignment**“ (**Innere Ausrichtung**): Im Sitzen oder Liegen lassen wir uns von Musik und Klängen tragen, entspannen Körper und Geist und nehmen bewusst wahr, was in uns entsteht. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen und wertschätzenden Austausch mit den anderen Frauen in der Gruppe.
Anleitung: Marissa Rolls- ausgebildete Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Yoga-Lehrerin und zertifizierte Inner Alignment-Facilitatorin
UKB: 15 Euro Normalpreis, 5-11 Euro ermäßigt
Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450
- Mo. 05 12:00-16:00** **Tag gegen Prostitution- AK StopSexkauf**
Anlässlich des Internationalen Tages gegen Prostitution am 5. Oktober 2026 wird unser AK Stop Sexkauf von 12:00 bis 16:00 Uhr mit einem Informationsstand auf dem Marienplatz vertreten sein.
Wir setzen uns für die Einführung des Nordischen Modells ein. Dieses verbindet ein Verbot des Sexkaufs mit wirksamen Ausstiegs- und Unterstützungsangeboten für Frauen in der Prostitution.
Bitte kommt vorbei, wir stehen in der Nähe der Rathausinformation.
- Di 06. 16:30 – 17:30** **Die Spaziergängerinnen**
Bewegung und Austausch mit Vera Bach. Wir treffen uns im Kofra und spazieren ein Stück die Isar entlang.
Anmeldung nicht erforderlich. *
- 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- 19:00** **GI-Frauen-** Treffen der Frauengruppe der Gesellschaft für Informatik



Mi 07. 19:00 **HikeDykes** - offene Lesben-Wandergruppe

Do 08. 18:00 **Film „Angst vor der Angst“**

Fassbinders Meisterwerk „Angst vor der Angst“ (1975) seziert radikal den schleichenden psychischen Verfall einer jungen Mutter in einem emotional kalten, kleinbürgerlichen Umfeld. Als Margot nach der Geburt ihres zweiten Kindes von unkontrollierbaren Panikattacken überrollt wird, stößt sie bei ihrer Familie nur auf Unverständnis und soziale Isolation.

Ein beklemmendes, zeitloses Drama über gesellschaftlichen Druck und mentale Gesundheit, das eine perfekte Grundlage für unsere **anschließende Diskussion** bietet.

UKB: 8 Euro Normalpreis, 3 – 7 Euro ermäßigt

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

Di 13. 18:30 **AK StopSexkauf**

Mi 14. 17:30 **Film über Schönheitsideale, Perfektionismus und Druck : „Wunderschön“**

Fünf Frauen unterschiedlichen Alters im ständigen Optimierungswahn: Karoline Herfurths feinfühlig und humorvolle Tragikomödie beleuchtet den enormen gesellschaftlichen Druck rund um Schönheit, Körperbilder und Rollenerwartungen. Mit einem hochkarätigen Ensemble – darunter Nora Tschirner, Martina Gedeck und Emilia Schüle – erzählt der Episodenfilm ehrlich, berührend und mit einer großen Portion Esprit vom mutigen Weg zu mehr Selbstakzeptanz. Ein mitreißendes Plädoyer gegen den Perfektionismus.

UKB: 8 Euro Normalpreis, 3 – 7 Euro ermäßigt

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

**Fr 16. 16:30 –
17:30** **Duftreise**

Ätherische Öle können beruhigen, beleben und unsere Stimmung positiv beeinflussen. In diesem Workshop entdecken wir die Kraft der Düfte und erfahren mit kleinen Übungen und Impulsen, wie Düfte unser Wohlbefinden bereichern können. Dabei gibt es Raum zum Riechen, Entdecken, Genießen und für den gemeinsamen Austausch.

Anleitung: Moni Haas, Heilpraktikerin- selbstständig im Bereich Kräuterpädagogik und Medizin, Aroma-Öl Beratung (Studium der Biologie und Sportwissenschaft)

UKB: 9 Euro Normalpreis, 3-8 Euro ermäßigt

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

19:30 **TERRE DES FEMMES** -Treffen der Städtegruppe München

Di 20 18:00 **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out

**Mi 21. 17:30 –
19:30** **Frauen stärken Frauen - verbunden und stark**

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 per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

**Do 22. 18:00 –
20:00** **Veranstaltung „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“**

Was passiert, wenn wir durch Krankheit oder einen Unfall vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst entscheiden können? In der Veranstaltung geht es darum, was dabei wichtig ist, welche Fragen sich stellen und worauf bei der persönlichen Vorsorge geachtet werden sollte. Auch Raum für eigene Fragen und den Austausch zu diesem Thema ist vorgesehen.



Referentinnen: Rechtsanwältinnen (Erbrecht) Frau Maltry und Frau Neumair

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

Fr 23. 16:00 - AK Radio Lora- Empowerment für Frauen mit Radio

17:30 Neue Frauen sind herzlich willkommen!

18:00 Mitfrauenversammlung

Einladungen wurden bereits versandt.

Mi 28. 18:30 AK MatriWissen

Fr 30. 18:00 – 19:30 Kleine Yoga-Praxis

Eine wohltuende Auszeit vom Alltag nach der Methode „**Inner Alignment**“ (**Innere Ausrichtung**): Im Sitzen oder Liegen lassen wir uns von Musik und Klängen tragen, entspannen Körper und Geist und nehmen bewusst wahr, was in uns entsteht. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen und wertschätzenden Austausch mit den anderen Frauen in der Gruppe.

Anleitung: Marissa Rolls- ausgebildete Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Yoga-Lehrerin und zertifizierte Inner Alignment-Facilitatorin

UKB: 15 Euro Normalpreis, 5-11 Euro ermäßigt

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

Vorschau November

Montag, 02. Nov. Selbsthilfegruppe „Soziales Wohnzimmer“

18:00 – 19:00 Ein geschützter Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung.
Hier ist Raum für dich und für das, was dich gerade beschäftigt.

Vielleicht ...

fühlst du dich manchmal allein oder einsam und möchtest dich mit anderen Frauen austauschen?

hast du Sorgen oder Ängste und möchtest darüber sprechen?

stehst du vor einer Veränderung oder einem Neuanfang?

beschäftigen dich eine Trennung, deine Beziehung oder familiäre Themen?

möchtest du beruflich oder persönlich etwas verändern?

möchtest du mehr Selbstvertrauen entwickeln und wieder mehr an dich glauben?

möchtest du offen über deine Situation sprechen und die Erfahrungen anderer Frauen kennenlernen?

möchtest du zunächst einfach zuhören und herausfinden, ob die Gruppe zu dir passt?

Gruppenanleitung: Orietta Damiano- Systemische Therapeutin in Ausbildung

14-Tägig Montags: 02.11, 16.11, 30.11 im Kofra e.V.

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

Samstag, 07. Nov. Theaterbesuch „Geierwally“

19:30 Uhr

Gemeinsam werden wir uns im Volkstheater „Geierwally“ anschauen. Wilhelmine von Hillerns „Geierwally“ erzählt von einer jungen Frau, die sich gegen die Erwartungen ihres Vaters und die gesellschaftlichen Vorstellungen ihrer Zeit behauptet. Wally will selbst über ihr Leben und ihre Liebe entscheiden und lässt sich auch durch Verbannung und Ausgrenzung nicht brechen. Das Stück handelt von Selbstbestimmung, Widerstand und dem Mut, seinen eigenen Weg zu gehen – und davon, was passiert, wenn eine Frau sich nicht in die vorgegebenen Rollen fügen will.

Preis: 2 Euro (Ermäßigung bitte anfragen)

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Anmeldung bis zum 05.11.2026 per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450



**Montag, 16. Nov.
19:00 Uhr**

AK StopSexkauf: Das Kalte Herz des Sexismus - Bilder und Worte als Waffen gegen Frauen

Pornografie ist eine Waffe gegen Frauen. Sie zerstört demokratische Perspektiven und Empathie und ermutigt zu Gewalt gegen Frauen. Ist die Gewalt gegen Frauen aufzuhalten?

Ort: Eine Welt Haus- Schwanthaler Straße 80 Rgb. Barrierefrei - Raum 211

Anmeldung bis 12.11.2026 per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

**Freitag, 20. Nov.
17:30 Uhr**

Transgender Day of Remembrance (Internationaler Gedenktag für die Opfer transfeindlicher Gewalt) - Filmvorstellung „Eine fantastische Frau“

Anlässlich des Transgender Day of Remembrance wollen wir uns das oscarprämierte Drama „Eine fantastische Frau“ anschauen, welches die bewegende Geschichte der jungen Trans-Frau Marina erzählt, die nach dem plötzlichen Tod ihres Partners mit den tiefen Vorurteilen und der Ablehnung von dessen Familie konfrontiert wird. Trotz aller Feindseligkeiten kämpft sie erhabenen Hauptes für ihr Recht auf Trauer und ihre Würde. Mit anschließendem Gespräch/ Diskussion.

UKB: 8 Euro Normalpreis, 3 – 7 Euro ermäßigt

Anmeldung per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

**Freitag, 27. Nov.
19 Uhr**

AK StopSexkauf und Pro Kids: Prostitution und ihre Kinder “und wenn deine Mutter eine Hure ist?”

Was bedeutet es, wenn deine Mutter eine Hure ist? Perspektive einer Betroffenen und das Versagen von Institutionen

Anmeldung bis 25.11.2026 per E-Mail unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de oder telefonisch: 089/ 2010450

* für die Veranstaltungen außerhalb des Kofras wird keine Haftung übernommen