

Programm 2024



**inspirierend • motivierend • stärkend**

*„Vorsorgen, fürsorgen – gut für mich sorgen!“*



## Programm 2024

*„Vorsorgen, fürsorgen – gut für mich sorgen!“*

**Dienstag, 16. Januar | Beginn: 19:00 Uhr**

**plan b. – Neue Wege dem Tod zu begegnen**

Alle tun es, doch kaum jemand spricht darüber: Das Sterben und danach das Totsein. Den Tod wieder als Teil unseres Lebens zu begreifen, haben sich zwei junge Regensburgerinnen zum Ziel gesetzt. Die Bestatterinnen aus Leidenschaft erzählen aus ihrem Alltag und beantworten Fragen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer.

**Referentinnen:** Magdalena Schwarz und Anni Klostermeier, Geschäftsführerinnen plan b. GmbH ([www.planb-bestattungen.de](http://www.planb-bestattungen.de))

**Ort:** Geschäftsräume plan b. – 93047 Regensburg, Obermünsterstr. 17

**Samstag, 24. Februar | Beginn: 10:00 Uhr**

**BFBM Mitgliederversammlung (nur Mitgliedsfrauen)**

**Freitag, 08. März**

**Weltfrauentag**

BFBM-Infostand im Rahmen der Regensburger Veranstaltungen zum internationalen Frauentag.

**Ort und Uhrzeit:** Werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben

**Dienstag, 19. März | Beginn: 19:00 Uhr**

**BFBM Salon (nur Mitgliedsfrauen)**

Austausch zu Themen und Projekten, die uns aktuell bewegen

# Programm 2024

*„Vorsorgen, fürsorgen – gut für mich sorgen!“*

**Sonderveranstaltung zum Tag der Arbeit:**

**Freitag, 03. Mai | Beginn: 19:00 Uhr**

**Führen in Teilzeit ist möglich!**

**Herausforderungen und Chancen für Mitarbeitende und Unternehmen**

Immer mehr Beschäftigte, auch Führungskräfte, haben den Wunsch, in Teilzeit zu arbeiten. Wie kann dies in Zeiten des Fachkräftemangels gelingen? In unserer Podiumsdiskussion werden sowohl Frauen und Männer in Führung als auch Vertreter\*innen aus Unternehmen und Wissenschaft zu Wort kommen, bereichert durch „Best Practice“-Beispiele.

**Ort:** REWAG, Casino – 93055 Regensburg, Greflingerstr. 26

Teilnahme kostenfrei

**Dienstag, 28. Mai | Beginn: 19:00 Uhr**

**BFBM Salon (nur Mitgliedsfrauen)**

Austausch zu Themen und Projekten, die uns aktuell bewegen

**Dienstag, 18. Juni | Beginn: 19:00 Uhr**

**Nachhaltig Anlegen – Investiere in die Welt, die du dir wünschst**

Finanzielle Unabhängigkeit und Vorsorge sind wichtige Themen, gerade für Frauen. Aber wie kann frau Geld sinnvoll und mit Erfolg anlegen? Welche Kriterien gilt es bei nachhaltigen Finanzanlagen zu beachten? Heike Ebli zeigt Wege auf, mit Mehrwert zu investieren und setzt sich kritisch mit der Praxis des „green-washing“ auseinander.

**Referentin:** Heike Ebli, Geschäftsführerin MehrWert Asset Management GmbH ([www.mehrwert-finanzen.net](http://www.mehrwert-finanzen.net))

**Ort:** Konferenzraum Hotel Goliath – 93047 Regensburg, Goliathstr. 10

*„Vorsorgen, fürsorgen – gut für mich sorgen!“*

**Dienstag, 16. Juli | Beginn: 18:30 Uhr**

**BFBM Sommeraktivität (Mitgliedsfrauen und befreundete Netzwerke)  
Auf den Spuren des Bayerweins**

Einst säumten Weinberge die Hänge von Regensburg bis Passau – heute wird der Bayerwein nur noch in einigen wenigen Orten angebaut und als „Regensburger Landwein“ angeboten.

In einer Führung durch das BayerWeinMuseum und den Weinlehrpfad erfahren wir Wissenswertes über die Geschichte des hiesigen Weinbaus und lernen die wichtigsten Rebsorten im Rahmen einer Verkostung kennen ([www.bayerwein-museum.de](http://www.bayerwein-museum.de)).

**Ort:** BayerWeinMuseum – 93090 Bach a.d. Donau, Hauptstraße 1B

**Dienstag, 17. September | Beginn: 19:00 Uhr**

**Selbstfürsorge – Fähigkeit, für eigene Meinungen, Überzeugungen und Wünsche einzutreten**

Bei Begegnungen und Auseinandersetzungen mit aggressiven oder unverschämten Mitmenschen fällt es Frauen häufig schwer, schlagfertig zu reagieren und den eigenen Standpunkt zu vertreten. In diesem Workshop üben wir verbale wie auch körperliche Techniken zur Abwehr und zur Selbstbehauptung in kritischen Situationen.

**Referentin:** Evi Freymadl, Dipl.-Päd. und Selbstbehauptungslehrerin  
**Ort:** Konferenzraum Hotel Goliath – 93047 Regensburg, Goliathstr. 10

# Programm 2024

*„Vorsorgen, fürsorgen – gut für mich sorgen!“*

**Dienstag, 15. Oktober | Beginn: 19:00 Uhr**

**BFBM Salon (nur Mitgliedsfrauen)**

Austausch zu Themen und Projekten, die uns aktuell bewegen

**Dienstag, 19. November | Beginn: 19:00 Uhr**

**Mit Vitalität und Leichtigkeit durch den Business-Alltag**

Der berufliche Alltag fordert uns und wir fühlen uns manchmal energie-los, gestresst und stellen unsere persönlichen Bedürfnisse „hinten an“.

Unsere Mitgliedsfrau Conny Grübl zeigt welche Gewohnheiten uns guttun, um Stress zu bewältigen und uns vital zu fühlen.

Zusätzlich stellt sie kleine Helfer vor, die uns im Alltag unterstützen und befähigen Herausforderungen leichter zu bewältigen.

**Referentin:** Conny Grübl, Vitalitätsberaterin

**Ort:** Konferenzraum Hotel Goliath – 93047 Regensburg, Goliathstr. 10

**Dienstag, 10. Dezember | Beginn: 19:00 Uhr**

**BFBM Adventsfeier (nur Mitgliedsfrauen)**

**Sofern nicht anders angegeben:**

Anmeldungen bitte per Email an: [kontakt@bfm-regensburg.de](mailto:kontakt@bfm-regensburg.de)

Gastbeitrag 15,00 EUR pro Person.



[www.bfbm-regensburg.de](http://www.bfbm-regensburg.de)

Email: [kontakt@bfbm-regensburg.de](mailto:kontakt@bfbm-regensburg.de)

[https://www.facebook.com/  
groups/bfbmregensburg](https://www.facebook.com/groups/bfbmregensburg)

## **BFBM**

**BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V.**

Der BFBM ist ein branchenübergreifendes Netzwerk für Frauen in selbstständigen Berufen und Fach-/Führungsfrauen, die etwas bewegen möchten. Durch die Vielfalt unserer Branchen profitieren wir vom Erfahrungsaustausch, lernen voneinander, inspirieren, motivieren und unterstützen uns gegenseitig. Unser Netzwerk stärkt uns – beruflich wie persönlich.

Wir richten uns an aktive Frauen, die selbstständig oder in verantwortungsvollen Berufen tätig sind. Auch Frauen, die nicht mehr aktiv im Berufsleben stehen, heißen wir willkommen. Unsere vielfältige Berufs- und Lebenserfahrung und unsere Expertise teilen wir mit anderen Frauen und unterstützen diese. Hierzu tauschen wir uns auch mit anderen Netzwerken, Verbänden und Entscheidungsträgern aus, um gemeinsame Themen zu gestalten.

Sie erfahren bei uns Inspiration, Motivation, Stärkung, Unterstützung, regionale Vernetzung, Wissenstransfer und nicht zuletzt Spaß und Freude bei gemeinsamen Veranstaltungen.

**Fühlen Sie sich eingeladen, wir freuen uns auf Sie!**