



Elternbildung 2024 Region Wil/Toggenburg

Bildungsdepartement

Januar

Positive Aspekte von Games 4-8, 8-12, 12+

Do, 11. Januar
20.00 Uhr
Pavillon Reformierte Kirche,
Steinfeldstrasse 2,
9642 Ebnat-Kappel

Gamen fördert Fähigkeiten wie Multi-tasking und Reaktionsvermögen, die in Schule und Leben nützlich sind. Als Eltern sollten wir eine gesunde Nutzung von Spielen unterstützen, damit Kinder das Beste daraus ziehen können.

Florian Lippuner,
promovierter Medien-
wissenschaftler

Kosten: keine für Mitglieder,
Fr. 8.– für Nichtmitglieder.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternforum
Ebnat-Kappel, Ursula Minder,
071 993 36 07, info@efek.ch,
www.efek.ch

Februar

«Vom Denken zum Fühlen». Ein Weg zur Resilienz, Intuition, Persönlichkeit alle

Di, 13. Februar
19.30 bis 21.30 Uhr
Familienzentrum Gerbi4,
Tafelackerstrasse 4,
9242 Oberuzwil

Denken ist immer noch primär. Die heutige Wissenschaft zeigt vermehrt auf, dass Glückseligkeit und Erfolg in Beziehungen, Familien und Beruf weit mehr vom Fühlen ausgeht. Wir verbinden beide Ebenen und finden wieder zum ICH.

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungsfachfrau,
Emotionscoach,
Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Elternpaare Fr. 45.–.
Anmeldung: bis 12. Februar 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

Mein Kind, mein Handy und ich 0-4

Mi, 21. Februar
19.00 Uhr
Online

Wirkung digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung. Selbstreflexion über den eigenen Handygebrauch. Wo liegen Gefahren und welche Möglichkeiten für einen gesunden Umgang mit unseren digitalen Helfern kennen wir?

Annette v. Schulthess-Mettler,
Kommunikationstrainerin,
Erwachsenenbildnerin SVEB I,
NDK Dramatherapie

Kosten: Fr. 60.– pro Person inkl. Unterlagen, Anmeldung: bis 7. Februar 2024.
Veranstalter/Auskunft: Annettes Kommunikationstraining: achtsam, bewusst, klar, Annette v. Schulthess, 071 277 87 10, annette.schulthess@bluewin.ch, www.beyondwords.ch

«Vom Denken zum Fühlen». Ein Weg zur Resilienz, Intuition, Persönlichkeit alle

Do, 22. Februar
Mi, 8. Mai
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Online

Denken ist immer noch primär. Die heutige Wissenschaft zeigt vermehrt auf, dass Glückseligkeit und Erfolg in Beziehungen, Familien und dem Beruf weit mehr vom Fühlen ausgeht. Wir verbinden beide Ebenen und finden wieder zum ICH.

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungsfachfrau,
Emotionscoach,
Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Elternpaare Fr. 45.–.
Anmeldung: bis 21. Februar 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

Emotionale Familienbalance, Umgang mit Wut, Frust und weiteren Gefühlen alle

Di, 27. Februar,
Do, 2. Mai,
Mo, 2. September
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Online

Grundlagen, Aufbau und Sprache der Gefühle und Emotionen. Ansätze, wie wir als Familie eine gemeinsame emotionale Sprache im Miteinander in Ruhe und Wertschätzung aufbauen und umsetzen können.

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungsfachfrau,
Emotionscoach,
Meditationstrainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Elternpaare Fr. 45.–.
Anmeldung: bis 26. Februar 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

März

Familienresilienz, die Stärkung der seelischen und körperlichen Widerstandskraft alle

**Mi, 6. März,
und Di, 28. Mai**
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Online

Resilienz hat heute in der Forschung immer mehr an Bewusstheit gewonnen. Sie erhalten Wissen, Erfahrung, wie durch einfache Übungen Sie und Ihre Familie zu dieser Kraft und deren Potenzial finden können.

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin CAS, Schul-
sozialarbeiterin, dipl. med.
Entspannungsfachfrau, zert.
HeartMathcoach und
Trainerin, Emotionscoach
und Meditationsteacherin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Elternpaare Fr. 45.–.
Anmeldung: bis 4. März 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

Ausbildung auf dem Hof 0-4, 4-8

**Sa, 9. März,
15. Juni, 24. August,
23. November**
Spielgruppe Landluft,
Almenberg 17,
8580 Amriswil

Hast du bereits die Naturpädagogik abgeschlossen und möchtest nun noch mehr von der Outdoorwelt erfahren? Dieser Lehrgang gibt dir Ausgangspunkte und viele Ideen für den Bauernhof-Spielgruppenalltag.

Nadja Hochreutener,
ausbildung kid,
Erwachsenenbildnerin,
Ausbilderin eidg. FA,
dipl. Spielgruppenleiterin

Kosten: Fr. 590.–, inkl. Kursunterlagen
und Verpflegung.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Ausbildungsstätte kid,
Nadja Hochreutener, 076 391 12 27,
nadja.hochreutener@bluewin.ch,
www.ausbildung-kid.ch

Spagat zwischen Selbstfürsorge und Aufopferung 0-4, 4-8, 8-12

Mo, 11. März
20.00 bis 21.30 Uhr
Aula Grünau, Wattwil,
9630 Wattwil

Der Spagat zwischen Selbstfürsorge und Aufopferung fühlt sich manchmal wie ein Riss an, der durchs Herz geht. Wir bespielen im Alltag viele verschiedene Bühnen und setzen uns wertschätzend für die Bedürfnisse aller ein. Doch wo stehe ich?

Diana und Rico Stämpfli

Kosten: keine.
Veranstalter/Auskunft:
Elternforum Wattwil, Anita Schlegel,
anita.schlegel@gmx.ch,
www.schulewattwil.ch/de/portrait/
elternforum/elternforumaktuelles/

«Wege aus der Brüllfalle» – die Kinder tun, was WIR wollen 0-4, 4-8, 8-12

Mi, 13./20. März
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Familienzentrum Gerbi4,
Tafelackerstrasse 4,
9242 Oberuzwil

Kennen Sie das, dass Erziehungsarbeit mit Schreien, Frust und Stress verbunden ist? Durch Reflexionsübungen, neue Erkenntnisse, werden Sie am ersten Abend erleben, dass Kinder nach einer Aufforderung tun, was Sie wollen!

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungs-
fachfrau, Emotionscoach,
Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 89.–,
Elternpaare Fr. 149.–.
Anmeldung: bis 11. März 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@iflg.ch, www.berufeltern.ch

Wut, Frust und Trotz – lebensnotwendige Gefühle 0-4, 4-8, 8-12

Di, 19. März
19.30 Uhr
Singsaal Oberstufe Mosnang,
Schulstrasse 9,
9607 Mosnang

Wieso sind Aggressionen in unserer Gesellschaft unerwünscht? Wie entwickelt ein Kind Gefühle? Wir zeigen auf, wie Eltern ihre Kinder in ihren Emotionen und Bedürfnissen begleiten können.

Ursula Meienhofer Schälle,
Zuzwil und
Doris Zraggen, Winterthur
www.familie-leben.ch

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternbildung Schule Mosnang,
Sabina Martin, 071 577 12 12,
sekretariat@schulemosnang.ch,
www.schulemosnang.ch

April

Referat Kommunikationshilfen – wenn es zu Hause kracht alle

Do, 25. April
19.30 Uhr
BWZT, Aula,
Bahnhofstrasse 29,
9630 Wattwil

Wer Kinder hat, der liebt.
Wer Kinder hat, der streitet.

Maya Onken
Dozentin, Autorin und
Geschäftsführerin Onken
Academy GmbH

Kosten: Fr. 15.–,
Mitglieder Elternforum Fr. 10.–.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternbildung Toggenburg,
Christof Peter, 071 985 06 67,
rdzwattwil@phsg.ch

Raus aus der Mental-Load-Falle, die Chance der Gleichberechtigung der Frauen alle

Di, 30. April
19.30 bis 21.30 Uhr
Familienzentrum Gerbi4,
Tafelackerstrasse 4,
9242 Oberuzwil

Kinder, Familienmanagement, Beruf, Weiterbildung, Selbstpflege. Trotzdem erledigen immer noch die Mütter den grössten Anteil der Frauenarbeit. Mental Load ist der Begriff für den Stress im Kopf. Es gibt andere Wege!

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungs-
fachfrau, Emotionscoach,
Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Elternpaare Fr. 45.–.
Anmeldung: bis 28. April 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

Juni

Lehrstellenforum Toggenburg 12+

Sa, 15. Juni
8.00 bis 11.30 Uhr
Markthalle Wattwil,
Austrasse,
9630 Wattwil

An dieser Tischmesse präsentieren sich rund 100 Lehrbetriebe aus dem Toggenburg. Lernende berichten über ihren Berufsalltag und Berufsbildner und Berufsbildnerinnen stehen Red und Antwort. Inklusives spannendes Rahmenprogramm.

Arbeitsgruppe Berufswahl
Toggenburg

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Arbeitsgruppe Berufswahl Toggenburg,
Berufs- und Laufbahnberatung Toggenburg,
058 229 05 00,
info.blbtoggenburg@sg.ch,
www.lftoggenburg.ch

Juni

Raus aus der Mental-Load-Falle, die Chance der Gleichberechtigung der Frauen alle

Di, 18. Juni
19.30 bis 21.30 Uhr
Online

Kinder, Familienmanagement, Beruf, Weiterbildung, Selbstpflege. Trotzdem erledigen immer noch die Mütter den grössten Anteil der Frauenarbeit. Mental Load ist der Begriff für den Stress im Kopf. Es gibt andere Wege!?

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungsfachfrau, Emotionscoach,
Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Elternpaare Fr. 45.–.
Anmeldung: bis 17. Juni 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

September

Pubertät – eine Phase mit neuen Herausforderungen 8–12, 12+

Mo, 9. September
20.00 bis 21.30 Uhr
Aula Grünau, Wattwil,
9630 Wattwil

Die Pubertät ist ein Durchgangsstadium zu mehr Selbstbewusstsein, einer eigenen Identität. Die Veränderungen der Jugendlichen stellen manche Eltern vor neue Aufgaben. Loslassen und Haltgeben verlangt Liebe, Vertrauen und Kraft.

Bernadette Ledergerber

Kosten: keine.
Veranstalter/Auskunft: Elternforum Wattwil, Anita Schlegel,
anita.schlegel@gmx.ch,
www.schulewattwil.ch/de/portrait/
elternforum/elternforumkontakt/

Notfälle bei Kleinkindern 0–4

Mi, 11. September
20.00 Uhr
Aula Schulhaus Wier,
Rosenbühlstrasse 45,
9642 Ebnat-Kappel

Der Fokus liegt auf dem korrekten Vorgehen und der Anwendung von Erste-Hilfe-Massnahmen. Es wird neben einem theoretischen Teil auch praktische Beispiele und Übungen geben.

Bettina Sutter,
dipl. Expertin für Intensivpflege

Kosten: keine für Mitglieder,
Fr. 8.– für Nichtmitglieder.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternforum Ebnat-Kappel,
Ursula Minder, 071 993 36 07,
info@efek.ch, www.efek.ch

November

Warum Eltern laut und Kinder taub werden? alle

Di, 5. November
20.00 Uhr
Pavillon Reformierte Kirche,
Steinfeldstrasse 2,
9642 Ebnat-Kappel

Haben Sie das Gefühl, dass Sie laut werden müssen, um Aufmerksamkeit zu erregen? Welche Worte und Gesten kommen wirklich an? Lernen Sie auf eine humorvolle Weise, wie Sie effektiv kommunizieren können.

Maren Tromm,
Einzel-, Paar- und Elterncoach, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin, Trainerin

Kosten: keine für Mitglieder,
Fr. 8.– für Nichtmitglieder.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternforum Ebnat-Kappel,
Ursula Minder, 071 993 36 07,
info@efek.ch, www.efek.ch

Förderung der sozialen Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen im Alltag alle

Do, 7. November
19.30 Uhr
Singsaal Oberstufe Mosnang,
Schulstrasse 9,
9607 Mosnang

Wie können Eltern die soziale Entwicklung ihrer Kinder unterstützen und fördern? Sie erhalten Informationen, Anregungen und praktische Tipps für den Alltag.

Rahel Jünger,
Projektleitung DENK-WEGE,
Wädenswil,
rahel.juenger@denk-wege.ch

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternbildung Schule Mosnang,
Sabina Martin, 071 577 12 12,
sekretariat@schulemosnang.ch,
www.schulemosnang.ch

St.Galler Forum alle

Sa, 9. November
9.30 bis 16.00 Uhr
Fürstenlandsaal,
Bahnhofstrasse 29,
9200 Gossau

2 Referate, Beratungsangebote, Austausch, Kinderhütendienst und Marktplatz.

folgt

Kosten: Einzelpersonen Fr. 50.–,
Paare Fr. 90.–, inkl. Verpflegung.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Koordinationsstelle Elternbildung,
elternbildung@sg.ch
www.elternbildung.sg.ch

ganzes Jahr

Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy 0–4

1. Januar bis 31. Dezember
Verschiedene Durchführungs-orte im Kanton St.Gallen

Eltern und ihre Kinder im Vorschulalter sind zu regelmässigen Geschichtenstunden in ihrer Herkunftssprache eingeladen. Eine Leseanimatorin liest Geschichten vor und erklärt Bilderbücher in der Muttersprache der Kinder.

Leseanimatorinnen, ausgebildet durch das Schweizerische Institut für Kinder- und Jugendmedien (SIKJM)

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Verschiedene Anbieter. Auskunft durch: Regionale Fachstellen Integration, Auskunft zum Projekt des SIKJM: Gina Domeniconi (gina.domeniconi@sikjm.ch)
Auskunft zur Umsetzung des Projekts des SIKJM im Kanton St.Gallen: Nicole Hollenstein (nicole.hollenstein@sg.ch),
www.integration.sg.ch/rfi

ganzes Jahr

Babysingen mit Babyzeichen 0–4

Di, 9. Januar, bis Di, 12. März
jeweils 9.00 bis 10.00 Uhr

Di, 23. April bis 25. Juni
jeweils 9.00 bis 9.55 Uhr

Di, 15. Oktober, bis Di, 17. Dezember
jeweils 9.00 bis 9.55 Uhr
noch offen, 9500 Wil

Jede Kursstunde ist einem Thema gewidmet. Wir erarbeiten die Babyzeichen spielerisch mit Kinderliedern, Reimen und Spielsachen. Ihr könnt singen, tanzen und musizieren. Der Kurs ist pädagogisch aufgebaut und babygerecht strukturiert.

Fabienne Rüttsch,
Elterncoach

Kosten: Fr. 290.– pro Familie.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Dis Chind und Du,
Fabienne Rüttsch, 077 438 17 52,
info@dis-chind-und-du.ch,
www.dis-chind-und-du.ch

Pekip 0–4

Di, 16./23. Januar, 6./13./20./27. Februar, 5./12. März

Di, 23./30. April, 7./14./21. Mai, 4./11./18. Juni

Di, 13./20./27. August, 3./10./17./24. September, 1. Oktober

Di, 29. Oktober, 5./12./19./26. November, 3./10./17. Dezember
Hebammenpraxis, 9500 Wil

Spiel- und Bewegungsanregung für Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr. Über Bewegung lernt das Baby die Welt kennen. Feinfühliges Begleitung und angemessene Anregungen der Erwachsenen begünstigen seine Entwicklung.

Ursula Meienhofer Schälle,
Sozialpädagogin HFS,
Pekip-Gruppenleiterin und
Päpki-Therapeutin

Kosten: 8 Treffen Fr. 240.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Hebammenpraxis,
Ursula Meienhofer, 077 521 67 57,
umeienhofer@bluewin.ch,
www.rundumskind.net

Familien-Meditations-Oase alle

Do, 18. Januar, Do, 15. Februar, Di, 19. März, Do, 18. April, Mi, 15. Mai, Do, 13. Juni, Di, 20. August, Di, 17. September, Mo, 21. Oktober, Do, 14. November, Mi, 11. Dezember
jeweils 20.00 bis 20.45 Uhr
Online

Meditationstechniken, das Werkzeug der Zukunft, fördern Ihr Bewusstsein, Konzentration, Resilienz und bringen Ruhe und Gelassenheit in den Familienalltag. Jedes Setting schenkt Ihnen eine neue Erfahrung zu Ihrer inneren Kraft.

Margrith Lenz,
Elternbildnerin CAS,
Schulsozialarbeiterin CAS,
zert. med. Entspannungsfachfrau,
Emotionscoach,
Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: keine, freiwilliger Beitrag.
Anmeldung: bis 17. Januar 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Organisation MUBE,
Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

Wege aus der Brüllfalle 0–4, 4–8, 8–12

Do, 15. Februar und 7. März Mo, 4./25. November
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Mettlenstrasse 10 d,
9524 Zuzwil

Bedeutet für Sie manchmal Erziehen Stress? Schreien Sie manchmal los, obwohl Sie das gar nicht möchten? Fühlen Sie sich zwischendurch gar nicht gehört?

Ursula Meienhofer Schälle,
Sozialpädagogin HFS,
Familienberatung familylab

Kosten: Preis für einen Workshop (zwei Abende) Einzelpersonen Fr. 70.–, Paare Fr. 120.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: rundumskind,
Ursula Meienhofer, 077 521 67 57,
umeienhofer@bluewin.ch,
www.rundumskind.net

Friedlich scheiden: Der Kurs für Personen in Trennung und Scheidung alle

Kursstart Februar: Fr, 23. Februar, 1./8./15./22. März
jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr
Online

Kursstart Oktober: Fr, 25. Oktober, 1./8./15./22./29. November
jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr
Online

Wenn gemeinsame Wege sich trennen, entsteht für alle Beteiligten eine hoch stressige Situation. Es ist der Wunsch, die Trennung/Scheidung ohne Rosenkrieg, Streit und Drama zu bewältigen. Und wie handeln wir zum Wohl der Kinder?

Tammy Ketura,
BA in Soziologie und
Konfliktlösung, MA in Internationale Friedensstudien,
zertifizierter Lehrcoach für
The Work of Byron Katie®

Kosten: ab Fr. 278.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
The Work mit Tammy Ketura,
Tammy Ketura, 078 878 06 22,
tammy@tammyketura.com,
www.tammyketura.com/friedlichscheiden

Mehr Gelassenheit im Familienalltag «familie leben» 0–4, 4–8, 8–12

Di, 26. März Do, 16. Mai Mi, 28. August Mo, 28. Oktober
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Mettlenstrasse 10 d,
9524 Zuzwil

Wie ist es möglich, den Alltag so zu gestalten, dass sich alle wohlfühlen und jedes Familienmitglied SICH sein kann? Es werden die Werte von Jesper Juul vermittelt und es gibt Raum, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Doris Zraggen,
Familienberaterin familylab,
Personalfachfrau eidg. dipl.,
dzraggen@familie-leben.ch
Ursula Meienhofer,
Familienberaterin familylab,
Sozialpädagogin HFS,
umeienhofer@familie-leben.ch

Kosten: Einzelpersonen Fr. 30.–, Paare Fr. 40.–. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: familie-leben,
Ursula Meienhofer, 077 521 67 57,
umeienhofer@bluewin.ch,
www.familie-leben.ch

Ausbildung zum Spielgruppenleiter/zur Spielgruppenleiterin 0-4, 4-8

**St.Gallen: Sa, 27. April
(13 Kurstage)**

**Wangs: Mi, 4. September
(13 Kurstage)**

**Weesen: Sa, 26. Oktober
(13 Kurstage)**

Kurt-Haus St.Gallen,
Oberstufenschulhaus in
Weesen, Haus am Bach,
Altersheim Wangs,
9016 St.Gallen

Lehrgang für Spielgruppenleiter und Spielgruppenleiterinnen, Tageseltern, Eltern.
Kann mit SSLV-anerkanntem Zertifikat abgeschlossen werden. Der Lehrgang ist offen für Eltern, die ihre Erziehungskompetenzen vertiefen und praxisnah umsetzen möchten.

Nadja Hochreutener,
ausbildung kid

Kosten: Fr. 1860.-.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Ausbildungsstätte kid,
Nadja Hochreutener, 076 391 12 27,
nadja.hochreutener@bluewin.ch

Endlich nützt der Stress etwas! Überlebenskurs für Einelternfamilien-Eltern alle

**Mo, 26. August,
2./9./16./23. September,
21./28. Oktober,
4./11./18./25. November,
2. Dezember**

jeweils 14.00 bis 15.30 Uhr
(90 Minuten)

Der Kurs inkludiert zwölf
aneinanderliegende Montage
(nicht während
den Herbstferien), Online

Einelternfamilien-Eltern leiden oft unter existenziellem Druck. Der Druck nützt nichts, doch wie stoppt man diesen? Zusammen praktizieren wir eine innovative Selbstcoaching-Methode und erlangen Leichtigkeit, Lebensfreude und Klarheit.

Tammy Ketura,
BA in Soziologie und
Konfliktlösung, MA in Inter-
nationale Friedensstudien,
zertifizierter Lehrcoach für
The Work of Byron Katie®

Kosten: ab Fr. 247.-.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
The Work mit Tammy Ketura,
Tammy Ketura, 078 878 06 22,
tammy@tammyketura.com,
www.tammyketura.com/
endlichnutztderstressetwas

Kanton St.Gallen
Bildungsdepartement



Koordinationsstelle Elternbildung

Davidstrasse 31
9001 St.Gallen
058 229 32 36
elternbildung@sg.ch
elternbildung.sg.ch

Die Gestaltungs- und Druckkosten werden vom Bildungsdepartement des Kantons St.Gallen übernommen. Dieses bietet keine Gewähr für Qualität und Inhalt der Elternbildungsanlässe. Die Verantwortung dafür liegt bei den Veranstaltern.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter
elternbildung.sg.ch/Veranstaltungskalender

