



Elternbildung 2024 Region See-Gaster/Sarganserland

Bildungsdepartement

Januar

Hochsensible Kinder – was ist Hochsensibilität und wie erkennt man sie? 4–8, 8–12

Fr, 12. Januar
19.30 bis 21.30 Uhr
Prisma, Glärnischstrasse 7,
8640 Rapperswil-Jona

Im Vortrag lernen Sie die besondere Sensibilität Ihres Kindes zu erkennen und einzuordnen und Ihr Kind angemessen durch seine Kindheit mit ihren verschiedenen Phasen zu begleiten.

Brigitte Küster

Kosten: Fr. 30.– pro Person,
Fr. 50.– pro Paar.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: KJS,
Irene Blum, 079 519 76 51,
ireneblum@bluewin.ch, www.kjs-rj.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

Was ist dran am Trendfood? alle

Sa, 17. Februar
9.30 bis 11.30 Uhr
Kulturzentrum Dröschi,
Käsereistrasse,
8722 Kaltbrunn

Gesunde Ernährung trotz Job und Familie? Die Kinder essen kaum Früchte und Gemüse? Meal-Prep-Ideen fürs Büro fehlen? All diese Themen in diesem Workshop.

Rebecca Inglin,
Ernährungstherapeutin und
Yogainstruktorin

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternraum Benken
Kaltbrunn, Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.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, Kommunikations-
trainerin,
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

Februar

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. Entspannungss-
coach und Trainerin,
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

Schüssler-Salze alle

Do, 7. März
19.00 Uhr
Kulturzentrum Dröschi,
Käsereistrasse,
8722 Kaltbrunn

Wer kennt sie nicht, die bekannten Schüssler-Salze? An unserem Vortrag geht es um den Therapiehintergrund und die Funktionsweise der Biochemie, die Anwendung und Dosierung sowie allgemein um die Mineralsalze nach Dr. Schüssler.

Beat Flükiger,
dipl. Drogist HF,
Geschäftsführer und Inhaber
Drogerie Flükiger, Hinwil

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternraum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

Selbstbewusst und stark 4–8, 8–12

Fr, 22. März
Sa, 23. März
Prisma,
Glärnischstrasse 7,
8640 Rapperswil-Jona

Vater/Sohn- und Mutter/Tochter-Workshop
mit Elternvortrag.

Samuel Gilgen und
Ursina Haas

Kosten: Fr. 120.– pro Elternteil und Kind.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: KJS,
Irene Blum, 079 519 76 51,
ireneblum@bluewin.ch,
www.kjs-rj.ch

Trotz muss sein 0–4, 4–8

Di, 26. März
19.30 bis 21.00 Uhr
Atelier 25,
Blumenastrasse 25,
8640 Rapperswil-Jona

Wieso wird aus meinem lieben Schnüggel scheinbar plötzlich ein kleines Ungeheuer? Was bedeutet die Autonomiephase und wie gehen wir Eltern am besten mit dieser Phase um? Mit diesen Themen setzen wir uns am Kurs auseinander.

Jeannette Papadopoulos,
dipl. individualpsycholo-
gische Beraterin AAI SGIPA

Kosten: Fr. 40.–.
Anmeldung: bis 22. März 2024.
Veranstalter/Auskunft: Giftzwergli,
Jeannette Papadopoulos,
076 548 65 62, info@giftzwergli.ch,
www.giftzwergli.ch

Kanton St.Gallen
Bildungsdepartement



Referat:
Kindheit unter Druck

Sarah Zanoni
lic. phil. I, pädagogische Psychologin, Kinder- und Jugendcoach,
Heilpädagogin, Mutter

REGIO
FORUM
2024
ELTERNBILDUNGSABEND

Donnerstag, 16. Mai 2024

19.00–21.00 Uhr
anschliessend Apéro

OST Ostschweizer Fachhochschule
Rapperswil-Jona

April

Die lieben Geschwister – zwischen Einheit und Rivalität alle

Sa, 27. April

9.30 bis 11.30 Uhr
Gemeindehaus Benken,
Dachstock,
Dorfstrasse 6,
8717 Benken

Mal lieben sie sich über alles – mal streiten sie, bis sich die Balken biegen. Geschwister werden wohl nie in Harmonie leben. Was aber steckt hinter dem Streit? Welche Rolle spielen die Eltern in diesen Streitmomenten?

Jeannette Papadopoulou,
dipl. Erziehungscoach
Giftzwerli

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternraum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

Mai

RegioForum alle

Do, 16. Mai

19.00 bis 21.00 Uhr
OST – Ostschweizer
Fachhochschule,
Campus Rapperswil,
Oberseestrasse 10,
8640 Rapperswil-Jona

Ein Elternbildungsabend zum Thema «Kindheit unter Druck». Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Sarah Zanoni, lic. phil. I,
pädagogische Psychologin,
Kinder- und Jugendcoach,
Heilpädagogin

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Koordinationsstelle
Elternbildung, elternbildung@sg.ch,
www.elternbildung.sg.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

Typisch Mann – typisch Frau alle

Sa, 7. September

9.30 bis 12.30 Uhr
Gemeindehaus Benken,
Dachstock, Dorfstrasse 6,
8717 Benken

Wie ticken Frauen? Wie ticken Männer? In diesem Workshop geht es um mehr Verständnis für Mann und Frau. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Workshop, in dem der Humor nicht zu kurz kommt.

Nathalie Brady,
Paartherapeutin und
Claude Keller, Coach

Kosten: Fr. 25.– pro Person.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternraum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

Oktober

Lernen mit AD(H)S 4–8, 8–12

Di, 29. Oktober

19.00 Uhr
Gemeindehaus Benken,
Dachstock, Dorfstrasse 6,
8717 Benken

Für Kinder mit AD(H)S und ihre Eltern ist die Schulzeit oft nicht leicht. Was können Eltern tun, um es ihren Kindern leichter zu machen und ihnen trotz ihrer Schwierigkeiten eine erfolgreiche Schulzeit zu ermöglichen?

Nicole Müller-Rütimann,
Lerncoach, Primarlehrerin

Kosten: keine.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternraum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

November

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

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

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 Internationale 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](mailto: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

