



Elternbildung 2026 Region Wil/Toggenburg

Bildungsdepartement

Januar

Was Kinder stark macht alle

Di, 20. Januar
20.00 Uhr
Pavillon reformierte Kirche,
Steinfelsstrasse 2,
9642 Ebnat-Kappel

Vortrag «Was Kinder stark macht» zeigt, wie Eltern und Lehrkräfte Kinder stärken: Optimismus fördern, mit Rückschlägen umgehen und richtig loben. Basiert auf psychologischer Forschung mit praktischen Alltagstipps.

Alexandra Wolf,
Lerncoach in Uster

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

Finkli-Cafe 0–4

Di, 3. Februar,
Kinderängste begleiten
Do, 28. Mai,
Streiten und Frieden schliessen
Fr, 28. August,
Rituale entlasten
Do, 19. November,
Wertvolle Familienmomente
jeweils 09.30 bis 11.00 Uhr
Pfarreizentrum Wil,
Lerchenfeldstrasse 3,
9500 Wil

Mütter und Väter sind eingeladen, zusammen mit ihren Vorschulkindern ein kleines Zmorge zu geniessen. Währenddessen erhalten Sie einen kurzen Impuls zu verschiedenen Themen und können sich im Anschluss untereinander austauschen.

Sonja Kroiss,
Theologin, Mutter

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Kath. Kirche Wil,
Sonja Kroiss,
077 483 50 33,
sonja.kroiss@kathwil.ch,
www.kathwil.ch

Wenn Bildschirmzeit zum Streitthema wird 8–12

Mo, 9. Februar,
Mi, 30. September
Online

Wie viel ist zu viel? – Erfahre, wie du Bildschirmzeiten sinnvoll begleitest, Konflikte entschärfst und dein Kind zu einem gesunden Umgang mit digitalen Medien führst.

Roger Jud Eggenberger,
dipl. Master Familien- und
Kinder-Coaching/
dipl. psychologischer Mental-
Coach

Kosten: Fr. 100.– Einzelpersonen,
Fr. 150.– Paare (inkl. Workbook und
ein 1:1-Medien-Coaching).
Anmeldung: www.familienmosaik.ch
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik |
JUD EGGENBERGER GmbH,
Roger Jud Eggenberger,
076 543 21 20, roger@familienmosaik.ch

Gefühle bei Kindern begleiten – die Kunst des aktiven Zuhörens 0–4, 4–8, 8–12

Di, 24. Februar
20.00 bis 21.00 Uhr
Online

Aktives Zuhören hilft schwierige Situationen im Familienalltag zu entschärfen und fördert die emotionale Intelligenz. Mit Infos, was aktives Zuhören ist, und vielen Beispielen, die Eltern direkt zuhause ausprobieren können.

Anne-Katrin Böhm,
zert. STEP-Kursleiterin

Kosten: Der Vortrag wird vom Verein Gleichwertig finanziert und ist kostenlos.
Anmeldung: bis 21. Februar 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig, Anne-Katrin Böhm, 079 894 18 83,
info@vereingleichwertig.ch

MoMento-Elterstraining – mit achtsamer Bewusstheit durch den Familienalltag alle

**Di, 24. Februar,
3./10./17./24. und
31. März**

jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr
Online

Sa, 14. März

10.00 bis 16.00 Uhr

Quartierzentrum Bäcker-
anlage, Hohlstrasse 67,
8004 Zürich

Das Elterstraining bietet 6 Abende mit
Impulsen und Übungen plus einen
Intensivtag für den Familienalltag.

Annina Giordano,
Erwachsenenbildnerin und
Theaterpädagogin

Kosten: Fr. 460.– Kursgebühr, inkl.
Kursmaterialien (Handouts und Tage-
buch mit praktischen Übungen und
Anregungen, Tonaufnahmen, etc.). 50%
für zweiten Elternteil im gleichen Kurs.
30% Ermässigung für Personen
mit KulturLegi/Alleinerziehende
(weitere Reduktionen auf Anfrage).
Anmeldung: www.momento.swiss
Veranstalter/Auskunft:
MoMento Swiss, Annina Giordano,
078 260 32 63, familie@momento.swiss

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

**1. Teil: Di, 24. Februar
2. Teil: Di, 17. März**

Mettlenstrasse 10d,
9524 Zuzwil

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

Ursula Meienhofer Schälle,
Sozialpädagogin HFS,
Familienberaterin familylab

Kosten: Workshop (2 Abende)
Einzelpersonen: Fr. 70.–, Paare Fr. 120.–.
Anmeldung: www.rundumskind.net
Veranstalter/Auskunft: rundumskind,
Ursula Meienhofer, 077 521 67 57,
umeienhofer@bluewin.ch

KESS erziehen: Abenteuer Pubertät 12+

**Di, 24. Februar
(Grundkurs)**

Di, 10. März (Grundkurs)

Di, 24. März (Grundkurs)

**Di, 21. April
(Aufbaukurs)**

jeweils 19.00 bis 21.30 Uhr
Pfarreizentrum Wil,
Lerchenfeldstrasse 3,
9500 Wil

Der praxisorientierte Kurs knüpft an
konkrete Erziehungssituationen an. Er
unterstützt und zeigt Wege, wie Eltern mit
ihren Jugendlichen die fordernde Phase
der Pubertät gelassener und bereichert
meistern können.

Sonja Kroiss,
Theologin,
Mutter einer 15-j. Tochter

Kosten: Fr. 60.– pro Person für den
Grundkurs, Fr. 90.– pro Paar für den
Grundkurs.
Fr. 20.– pro Person für den Aufbaukurs,
Fr. 40.– pro Paar für den Aufbaukurs.
Anmeldung: bis 17. Februar 2026.
Veranstalter/Auskunft:
Kath. Kirche Wil, Sonja Kroiss,
077 483 50 33, sonja.kroiss@kathwil.ch,
www.kathwil.ch

Sicher verbunden leicht gemacht, auch und gerade in herausfordernden Zeiten 0–4, 4–8

Di, 3. März

19.30 bis 21.00 Uhr
Online

Eine sichere Bindung ist ein erheblicher
Schutzfaktor für ein gesundes und glück-
liches Aufwachsen. Sie entsteht nicht
von allein: Eltern können aktiv zu einer
sicheren Bindung beitragen. «Wie?» Das
erfahren Sie im Vortrag.

Marina Kaipel,
psychosoziale Beratung,
Supervision und Vorträge
zu Bindung und Sucht-
prävention

Kosten: keine*.
*Vortrag wird von der
Josef-Wagner-Stiftung finanziert.
Anmeldung: bis 24. Februar 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig,
Anne-Katrin Böhm, 079 397 11 54,
info@vereingleichwertig.ch,
www.vereingleichwertig.ch

Wut – Streit – Konflikt 0–4, 4–8, 8–12

Mo, 9. März

19.30 bis 21.30 Uhr
Mettlenstrasse 10d,
9524 Zuzwil

Wut, Streit und Konflikt gehören zum
Leben. Wie gehen wir damit um? Der
Vortrag widmet sich der Frage, wie und
warum Wut, Streit und Konflikt entstehen.
Wir zeigen einen möglichen Umgang
damit auf.

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: www.familie-leben.ch
Veranstalter/Auskunft: familie-leben.ch,
Ursula Meienhofer, 077 521 67 57,
umeienhofer@bluewin.ch

Online-STEP-Elternkurs für Eltern mit Kindern bis 12 Jahren 0–4, 4–8, 8–12

8 Montagabende:

9./23./30. März,

20./27. April,

11./18. Mai und 1. Juni

jeweils 20.00 bis 22.00 Uhr
Online

Mit STEP stärken Sie Ihre Familie mit Liebe
und gegenseitigem Respekt. Durch eine
liebvolle und konsequente Elternschaft
bringen Sie (wieder) mehr Gelassenheit in
Ihren Familienalltag.

Anne-Katrin Böhm,
zert. STEP-Kursleiterin

Kosten: Fr. 270.– pro Person, Fr. 450.–
pro Paar*.
*Der Kurs wird von der Josef-Wagner-
Stiftung finanziell für Eltern aus den
Kantonen SG, AI und AR subventioniert.
Eltern aus anderen Kantonen sind will-
kommen und zahlen den regulären Preis
von Fr. 375.– pro Person bzw. Fr. 600.–
pro Paar.
Anmeldung: bis 2. März 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleich-
wertig, Anne-Katrin Böhm, 079 397 11 54,
info@vereingleichwertig.ch,
www.vereingleichwertig.ch

März

Medienkompetenz 8–12, 12+

Di, 10. März

19.30 bis 21.30 Uhr
Schulhaus Grüenau, Aula,
Grüenaustrasse 13,
9630 Wattwil

Digitale Medien prägen den Alltag von Kindern und Jugendlichen. In der Elternveranstaltung von Pro Juventute erfahren die Eltern, wie sie die konstruktive Mediennutzung ihrer Kinder gezielt fördern können.

Pro Juventute,
Daniel Betschart

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Familientreff Wattwil/Elternforum,
Anita Schlegel, 071 985 07 55,
info@familientreff-wattwil.ch,
www.familientreff-wattwil.ch

Durch gutes Lesen zum Erfolg – so lernen Kinder und Jugendliche flüssig lesen! 4–8, 8–12

Mi, 11. März

19.30 Uhr
Singsaal Oberstufe Mosnang,
Schulstrasse 9,
9607 Mosnang

Für viele Kinder und Jugendliche stellt das Lesenlernen eine grosse Herausforderung dar. Doch flüssiges Lesen ist eine entscheidende Grundlage für den Erfolg in allen Schulfächern.

Jacqueline Egli

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

«Powerfood statt Pausenfutter» – gute Ernährung ist die Superkraft fürs echte Leben 8–12, 12+

Mi, 18. März

Mi, 22. April

Mi, 24. Juni

jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr
Online

Ernährung beeinflusst massgeblich Wachstum, Entwicklung und Gesundheit von Kindern. Erfahren Sie, wie wir Jugendliche für gesundes Essen begeistern und durch individuelle Vorteile (Haut, Gewicht, Sport, Schule) motivieren können.

Ricarda Rauxloh,
dipl. Ernährungsberaterin und
Therapeutin der psychischen
Neuroimmunologie

Kosten: Fr. 40.– pro Kurs.
Anmeldung: bis 10. März, 14. April,
resp. 16. Juni 2026.
Veranstalter/Auskunft: Ernährungs-
beratung Manducor in Mörschwil,
Ricarda Rauxloh, 079 123 86 60,
ricarda.rauxloh@manducor.com,
www.manducor.com

Emotionale Familienbalance, Umgang, Sprache und die Kraft der Emotionen alle

Do, 26. März,

Di, 5. Mai

jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
Online

Emotionen haben einen immer grösseren Stellenwert. Sei es im Umgang und der Entwicklung im persönlichen und sozialen Bereich. Wir erkennen, wie Wut und Frust genauso wichtig sind wie Freude, Liebe, Wertschätzung etc. ...

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Mental-/
Emotionalcoach und Trainee-
rin, Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–,
Paare Fr. 45.–.
Anmeldung: www.berufeltern.ch
Veranstalter/Auskunft: Organisation
MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@iflg.ch

April

«Wege aus der Brüllfalle» – die Kinder tun, was WIR wollen alle

1. Kurs:

Do, 23./30. April

2. Kurs:

Di, 2./9. Juni

jeweils Online

Vorbildrolle Eltern! Kennen Sie, dass Sie Vieles zwei- bis fünfmal sagen, ohne eine Reaktion des Gegenübers? Frust, Wut, Aggressionen bauen sich auf. Sie erhalten Lösungsansätze, wie die Kinder tun, was SIE wollen!

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Mental-/
Emotionalcoach und Trainee-
rin, Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 89.–,
Paare 139.–, inkl. Skript. Es kann bei
niedrigem Einkommen eine Kurskosten-
reduktion eingeholt werden!
Anmeldung: www.berufeltern.ch
Veranstalter/Auskunft: Organisation
MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@iflg.ch

Sich in Frieden scheiden lassen, sich in Würde trennen alle

Fr, 24. April,

1./8./29. Mai und 5. Juni

jeweils 15.00 bis 16.30 Uhr
Online

Scheidung/Trennung gehören zu den schwierigsten Situationen für Familien. Genau deswegen möchten wir unseren Kindern einen angenehmen Übergang bieten. Also ziehen wir als Eltern als Erstes unsere Luftmaske an – los gehts!

Tammy Ketura,
(BA/MA) Soziologie,
Konfliktlösung, Friedens-
studien, zertifizierte Lehr-
coach für The Work of Byron
Katie@Inquiry Based Stress
Reduction@

Kosten: Fr. 697.–.
Anmeldung: www.friedlichscheiden.ch
Veranstalter/Auskunft:
Tammy Ketura, 078 878 06 22,
tammy@tammyketura.com

RegioForum St.Gallen alle

Mi, 29. April

19.00 bis 20.45 Uhr
Pfalzkeller – St.Gallen,
Klosterhof,
9000 St.Gallen

Ein Elternbildungsabend zum Thema «Mental Load – der ständige Stress im Kopf». Im Anschluss wird ein Apéro offeriert.

Dr. rer. soc. Filomena
Sabatella

Kosten: keine.
Anmeldung: www.elternbildung.sg.ch
Veranstalter/Auskunft: Koordinations-
stelle Elternbildung, 058 229 32 00,
elternbildung@sg.ch

Mai

Digitale Phänomene und ihre Wirkung auf junge Menschen 8-12, 12+

Di, 5. Mai,
Mi, 4. November
jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr
Online

Warum faszinieren Games, TikTok und Co. so sehr – und wann wird's zu viel? Erfahre, wie digitale Medien auf Kinder wirken, wo Risiken liegen und wie du Orientierung statt Kontrolle geben kannst.

Roger Jud Eggenberger,
dipl. Master Familien- und
Kinder-Coaching/
dipl. psychologischer Mental-
Coach

Kosten: Fr. 100.– Einzelpersonen,
Fr. 150.– Paare (inkl. Workbook und
1:1-Medien-Coaching).
Anmeldung: www.familienmosaik.ch
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik |
JUD EGGENBERGER GmbH,
Roger Jud Eggenberger,
076 543 21 20, roger@familienmosaik.ch

Mädchen und Jungen – von Natur aus anders? 0-4, 4-8, 8-12

Do, 7. Mai
19.30 bis 21.00 Uhr
BWZ Wattwil, Aula,
Bahnhofstrasse 29,
9630 Wattwil

Geschlechterunterschiede sind teils biologisch, teils durch soziale, kulturelle Einflüsse bedingt. Der Vortrag zeigt, wie angeborene Faktoren mit der Umwelt interagieren und welche Rolle Eltern, Erziehung und Gesellschaft spielen.

Oskar Jenni,
Leiter Abteilung
Entwicklungspsychiatrie,
Universitäts-Kinderspital
Zürich, Facharzt für Kinder-
und Jugendmedizin

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternbildung Toggenburg,
Anita Schlegel, 071 985 07 55,
info@familientreff-wattwil.ch,
www.familientreff-wattwil.ch

Juni

Lehrstellenforum Toggenburg 12+

Sa, 13. Juni
08.00 bis 11.30 Uhr
Markthalle Wattwil,
Austrasse,
9630 Wattwil

An dieser Tischmesse präsentieren rund 100 Toggenburger Lehrbetriebe sich und ihre Lehrberufe. Lernende berichten über ihren Berufsalltag und Berufsbildner/innen geben gerne Auskunft. Inklusive 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.berufswahl-toggenburg.ch

BIZ-Familien-Parcours 12+

Mi, 17. Juni, oder
Mi, 24. Juni
jeweils 13.30 bis 18.00 Uhr
(Dauer individuell, nach Lust
und Laune)
Berufs- und Laufbahn-
beratung Toggenburg,
Bahnhofstrasse 32, 1. Stock,
9630 Wattwil

Gemeinsam in die Zukunft blicken auf dem BIZ-Familien-Parcours! Für Jugendliche der 1.OS und ihre Eltern: gemeinsam spannende Themen zur Berufswahl erkunden, die Berufswelt spielerisch kennenlernen und Neues über sich erfahren.

Berufs- und Laufbahn-
beratung Toggenburg

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

Lehrstellenforum Wil 12+

Sa, 20. Juni
08.30 bis 12.00 Uhr
Stadtsaal Wil,
Bahnhofplatz 6,
9500 Wil

Lehrbetriebe aus der Region kennenlernen? Das Lehrstellenforum Wil bietet ein vielfältiges Programm zum Bildungsangebot der Region.

Lehrstellenforum Wil

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Lehrstellenforum Wil,
Berufs- und Laufbahnberatung Wil,
058 229 05 20, info.blbwil@sg.ch,
www.lehrstellenforumwil.ch

BIZ-Familien-Parcours 12+

Mi, 24. Juni
13.30 bis 18.00 Uhr
Sa, 27. Juni
08.30 bis 12.00 Uhr
BIZ Wil,
Obere Bahnhofstrasse 20,
9500 Wil

Für Jugendliche der 1.OS und ihre Eltern: Gemeinsam spannende Themen zur Berufswahl erkunden – die Berufswelt spielerisch kennenlernen – Neues über sich erfahren – das BIZ vielfältig erleben.

Nicole Fust und Karin Troxler

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Berufs- und Laufbahnberatung Wil,
BIZ Wil, 058 229 05 20,
info.blbwil@sg.ch,
[www.sg.ch/bildung-sport/bslb/
biz-standorte/wil.html](http://www.sg.ch/bildung-sport/bslb/biz-standorte/wil.html)

September

Immer dieser Streit!? 0-4, 4-8, 8-12

Mo, 21. September
19.30 bis 21.30 Uhr
Schulhaus Grüenau, Aula,
Grüenaustrasse 13,
9630 Wattwil

Kinder streiten. Das ist normal. Doch wie viel? Wir beleuchten Geschwisterkonstellationen und die wahren Wünsche hinter den ewigen Streitigkeiten. Du erhältst ein Streitschlichtungsmodell plus praxisnahe Ideen für den Alltag.

Maren Tromm,
Einzel-, Paar- und Familien-
therapeutin, Erziehungs-
beraterin, dipl. psychosoziale
Beraterin

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Familientreff Wattwil/Elternforum,
Anita Schlegel, 071 985 07 55,
info@familientreff-wattwil.ch,
www.familientreff-wattwil.ch

September

«Du hast mir gar nichts zu sagen!» Mit Teenagern im Umgang mit digitalen Medien in Verbindung bleiben 12+

Di, 29. September
19.30 bis 21.00 Uhr
Online

Wie kommen Eltern wieder in Kontakt mit ihren Teenagern und wie können sie gerade beim sensiblen Thema digitale Medien in Verbindung bleiben?

Marina Kaipel,
psychosoziale Beratung,
Supervision und Vorträge
zu Bindung und Sucht-
prävention

Kosten: keine*.
*Der Vortrag wird von der
Josef-Wagner-Stiftung finanziert.
Anmeldung: bis 22. September 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig,
Anne-Katrin Böhm, 079 397 11 54,
info@vereingleichwertig.ch,
www.vereingleichwertig.ch

Oktober

MoMento-Eltertraining – mit achtsamer Bewusstheit durch den Familienalltag alle

**Di, 20./27. Oktober,
3./10./17. und
24. November**
jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr
Online

Das Eltertraining umfasst 6 Abend-
einheiten mit Impulsen, Austausch und
Übungen sowie einen Intensivtag mit Spie-
len und Ritualen für den Familienalltag.

Annina Giordano,
Erwachsenenbildnerin und
Theaterpädagogin

Kosten: Fr. 460.– Kursgebühr, inkl.
Kursmaterialien (Handouts und Tage-
buch mit praktischen Übungen und
Anregungen, Tonaufnahmen, etc.). 50%
für zweiten Elternteil im gleichen Kurs.
30% Ermässigung für Personen
mit KulturLegi/Alleinerziehende
(weitere Reduktionen auf Anfrage).
Anmeldung: www.momento.swiss
Veranstalter/Auskunft:
MoMento Swiss, Annina Giordano,
078 260 32 63, familie@momento.swiss

Sa, 7. November
10.00 bis 16.00 Uhr

Raum für Wegspuren,
Zwischenhalte und
Zeitpausen,
Marktgasse 10,
8400 Winterthur

RegioForum Sargans alle

Mi, 21. Oktober
19.00 bis 20.45 Uhr
Kantonsschule Sargans,
Aula,
Pizolstrasse 14,
7320 Sargans

Ein Elternbildungsabend zum Thema
«Mental load – der ständige Stress im
Kopf». Im Anschluss wird ein Apéro
offeriert.

Dr. rer. soc. Filomena
Sabatella

Kosten: keine.
Anmeldung: www.elternbildung.sg.ch
Veranstalter/Auskunft: Koordinations-
stelle Elternbildung, 058 229 32 00,
elternbildung@sg.ch

Grenzen setzen ohne Strafen – mein Kind tanzt mir auf der Nase herum alle

Mi, 28. Oktober
19.30 bis 21.30 Uhr
Oberstufe Mosnang,
2. OG – Singsaal,
Schulstrasse 7,
9607 Mosnang

Kinder fordern uns täglich heraus – das
ist ganz normal. Doch was tun, wenn ein
Kind haut, schreit, nicht hört oder sich
ständig verweigert?

Maren Tromm,
hallo@marentromm.ch
www.tromm-elternberatung.ch

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

November

St.Galler Forum alle

Sa, 14. November
09.30 bis 16.00 Uhr
Fürstenlandsaal,
Bahnhofstrasse 29,
9200 Gossau

2 Referate, Beratungsangebote,
Austausch, Marktplatz und Kinder-
betreuung

Kosten: Einzelpersonen Fr. 50.–,
Paartarif Fr. 90.–, KulturLegi Fr. 15.–,
inkl. Verpflegung.
Anmeldung: www.elternbildung.sg.ch
Veranstalter/Auskunft:
Koordinationsstelle Elternbildung,
058 229 32 00, elternbildung@sg.ch

ganzes Jahr – wiederkehrende und mehrtägige Veranstaltungen

Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy 0–4

1. Januar bis 31. Dezember
Dieses Angebot wird an
verschiedenen Daten und
Orten im Kanton St.Gallen
durchgeführt. Eine Über-
sicht aller «Schenk mir eine
Geschichte»-Veranstaltungen
im Kanton St.Gallen findet
sich unter: [https://sikjm.ch/
lesen-foerdern/projekte/
schmeg/schmeg-events/](https://sikjm.ch/lesen-foerdern/projekte/schmeg/schmeg-events/)
Verschiedene Durchführungs-
orte im Kanton St.Gallen

Eltern mit Kindern im Vorschulalter sind
zu regelmässigen Geschichtenstunden in
ihrer Herkunftssprache eingeladen. Eine
Leseanimatorin liest Geschichten vor und
erläutert Bilderbücher in der jeweiligen
Muttersprache.

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

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Verschiedene Ver-
anstaltende. 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
(integration@sg.ch), integration@sg.ch,
www.integration.sg.ch/rfi

ganzes Jahr – wiederkehrende und mehrtägige Veranstaltungen

Impulsreferate – kurz. prägnant. inspirierend. 4–8, 8–12, 12+

Jeden 2. Montag:
12. Januar, 9. Februar,
9. März, 13. April,
11. Mai, 8. Juni, 13. Juli,
10. August,
14. September,
12. Oktober,
9. November,
14. Dezember

jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr
Online

Einmal im Monat – ein Gedanke, der bleibt. Kurze Impulse zu Erziehung, Familienkommunikation und digitalen Medien. Die aktuellen Themen unter www.familienmosaik.ch

Roger Jud Eggenberger,
dipl. Master Familien- und
Kinder-Coaching/
dipl. psychologischer Mental-
Coach

Kosten: keine
Anmeldung: www.familienmosaik.ch
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik |
JUD EGGENBERGER GmbH,
Roger Jud Eggenberger,
076 543 21 20,
roger@familienmosaik.ch

Familien-Meditations-Oase alle

Do, 15. Januar,
Mi, 18. Februar,
Do, 12. März,
Di, 21. April,
Di, 12. Mai,
Mi, 10. Juni,
Di, 18. August,
Di, 15. September,
Do, 22. Oktober,
Do, 12. November,
Do, 10. Dezember

jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr
Online

Nach neusten wissenschaftlichen Forschungen fördern Meditations-techniken die Resilienz, Kohärenz, Konzentration, Wohlbefinden und Gelassenheit für sich persönlich und für das Familiensystem. Erleben Sie es persönlich!

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Mental-/
Emotionalcoach und Trainee-
rin, Meditationscoach und
Trainerin

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

Trotz, Wut und endlose Diskussionen – was wirklich hilft, statt zu verzweifeln 4–8, 8–12

Mi, 21. Januar,
Mo, 30. März,
Mi, 27. Mai,
Mo, 24. August,
Di, 22. September,
Do, 26. November

jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr
Online

Wenn dein Familienalltag von Trotz, Wut oder endlosen Diskussionen geprägt ist, erfährst du hier, wie du ruhig, klar und liebevoll bleibst – mit 6 Formeln für ein gelingendes Miteinander.

Roger Jud Eggenberger,
dipl. Master Familien- und
Kinder-Coaching/
dipl. psychologischer Mental-
Coach

Kosten: Fr. 40.– für Einzelpersonen,
Fr. 60.– für Paare.
Anmeldung: www.familienmosaik.ch
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik |
JUD EGGENBERGER GmbH,
Roger Jud Eggenberger,
076 543 21 20, roger@familienmosaik.ch

Ermutigung für die ganze Familie – Vorträge, Kurse und Coaching für Eltern 0–4, 4–8, 8–12

Elternwut
Di, 16. Juni, oder am
Di, 20. Oktober

20.00 bis 21.30 Uhr
Online

Resilienz
Do, 15. Januar, oder am
Mi, 9. Dezember

20.00 bis 21.00 Uhr
Online

Trotzphase
Mo, 2. Februar
Online

Mo, 21. September
20.00 bis 21.30 Uhr
Gossau

BETTERMUT bietet Vorträge, Kurse und Coaching für Eltern an.

Anne-Katrin Böhm,
zert. STEP-Kursleiterin

Kosten: online Fr. 30.–/in Gossau Fr. 40.–.
Veranstalter/Auskunft:
BETTERMUT GmbH, Anne-Katrin Böhm,
079 397 11 54, info@bettermut.ch,
www.bettermut.ch

BETTERMUT





Koordinationsstelle Elternbildung

Davidstrasse 31
9001 St.Gallen
058 229 32 00
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



1. 2020

30
ST.GALLER
FORUM

Samstag, 14. November 2026

9.30–16.00 Uhr

Fürstenlandsaal, Gossau

REGIO
FORUM
2026

ELTERNBILDUNGSABEND

Mental Load – der ständige Stress im Kopf

Dr. rer. soc. Filomena Sabatella
Psychologin, Kinder- und Jugendtherapeutin, Dozentin

Mittwoch, 29. April 2026

19.00 – 20.45 Uhr, Pfalz Keller, St.Gallen

Mittwoch, 21. Oktober 2026

19.00 – 20.45 Uhr, Aula Kantonsschule, Sargans
Anschliessend Apéro

