



# Elternbildung 2024 Region Werdenberg/Rheintal

Bildungsdepartement

## 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@bluwin.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

## Präsenz 0–4, 4–8, 8–12

**Di, 12. März**

19.00 bis 20.30 Uhr  
Schulhaus Wiesenau,  
Aula, Wiesenstrasse 18,  
9430 St. Margrethen

Die Eltern werden durch Fragen angeregt, sich über ihre eigene Präsenz Gedanken zu machen. Die Referentin geht auf die ständigen Ablenkungen sowie das oft geforderte Multitasking ein und erläutert die Auswirkungen auf das Gehirn.

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

Kosten: keine.  
Anmeldung: nicht erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Elternbildung  
Schule St. Margrethen,  
Claudia Wessner, 071 740 11 45,  
claudia.wessner@schulestm.ch,  
www.schulestm.ch

# Mai

## Hört endlich auf zu streiten! – vom Umgang mit Geschwisterstreit 0–4, 4–8, 8–12

**Do, 23. Mai**

19.00 bis 20.30 Uhr  
Schulhaus Wiesenau,  
Aula, Wiesenstrasse 18,  
9430 St. Margrethen

Geschwisterstreit ist eine Herausforderung für die elterlichen Nerven. Die Referentin geht den Fragen nach: Wozu streiten Kinder? Wie beeinflusst die Geschwisterkonstellation die einzelnen Kinder? Wie sollen Eltern eingreifen?

Christelle Schläpfer,  
Bildung und Beratung  
für Schulen und Familien

Kosten: keine.  
Anmeldung: nicht erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Elternbildung  
Schule St. Margrethen,  
Claudia Wessner, 071 740 11 45,  
claudia.wessner@schulestm.ch,  
www.schulestm.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. Entspannungs-  
fachfrau, 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

# November

## Das Spiel der Kinder, der wichtigste Entwicklungsmotor 0–4, 4–8

**Di, 26. November**

19.00 bis 20.30 Uhr  
Schulhaus Rosenberg,  
Zimmer 3.1,  
Walzenhauserstrasse 26,  
9430 St. Margrethen

Im Referat wird auf die Bedeutung der Spielzeit und des Materials sowie die Haltung und die Präsenz der Eltern eingegangen. Auch wird thematisiert, welche Spielmöglichkeiten Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen.

Bernadette Ledergerber,  
Erwachsenenbildnerin,  
Sozialarbeiterin HFS,  
Kindergärtnerin

Kosten: keine.  
Anmeldung: nicht erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Elternbildung  
Schule St. Margrethen,  
Claudia Wessner, 071 740 11 45,  
claudia.wessner@schulestm.ch,  
www.schulestm.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

## 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 Inter-  
nationale 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 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/  
endlichnutztdesstressetwas

## Kanton St.Gallen Bildungsdepartement



**Koordinationsstelle Elternbildung**  
Davidstrasse 31  
9001 St.Gallen  
058 229 32 36  
elternbildung@sg.ch  
[elternbildung.sg.ch](http://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](http://elternbildung.sg.ch/Veranstaltungskalender)

