

Elternbildung 2025 Region Werdenberg/Rheintal

Bildungsdepartement

Februar

Entspannter Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag 8-12, 12+

Do, 27. Februar

18.30 bis 21.00 Uhr
weitere Daten auf
der Webseite
Online

Strategien für einen entspannten Umgang mit digitalen Medien. Eltern lernen, altersgerechte Medienregeln zu setzen und Medien harmonisch in den Alltag zu integrieren.

Roger Jud Eggenberger,
Master Familien- und Kinder-
Coach CIS / Dipl. psycholo-
gischer Mental-Coach CIS

Kosten: Einzelpersonen Fr. 100.–,
Paare Fr. 150.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik,
Roger Jud Eggenberger, 076 543 21 20,
roger@familienmosaik.ch,
www.familienmosaik.ch

März

Machtkämpfe – welche anderen Möglichkeiten habe ich? 4-8, 8-12

Di, 18. März

19.00 bis 20.30 Uhr
Schulhaus Rosenberg,
Zimmer 3.4,
Walzenhauserstrasse 26,
9430 St. Margrethen

Eltern erwarten oft, dass Kinder ihre Vorstellungen erfüllen, was schnell zu Machtkämpfen führt. Dieser Abend hilft, Frühwarnsignale zu erkennen und anhand von Praxisbeispielen neue Wege zu erproben, um Machtkämpfe zu vermeiden.

Jeannette Papadopoulos,
dipl. Individualpsycholo-
gischer Coach mit Schwer-
punkt Erziehungsberatung

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

Digitale Phänomene und ihre Auswirkungen auf junge Menschen 12+

Mo, 31. März

18.30 bis 21.00 Uhr
weitere Termine auf Webseite
Online

Einblicke in digitale Phänomene und ihre Auswirkungen. Eltern lernen, ihre Kinder in der digitalen Welt sicher zu begleiten und Medienkompetenz zu fördern.

Roger Jud Eggenberger,
Master Familien- und Kinder-
Coach CIS/Dipl. psycholo-
gischer Mental-Coach CIS

Kosten: Einzelpersonen Fr. 100.–,
Paare Fr. 150.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik,
Roger Jud Eggenberger, 076 543 21 20,
roger@familienmosaik.ch,
www.familienmosaik.ch

Mai

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel – Kinder stark machen für das Leben 0-4, 4-8, 8-12

Mo, 19. Mai

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

Der Vortrag unterstützt Eltern, ihre Kinder durch eine Balance aus Bindung und Autonomie zu stärken. Er bietet Impulse, um Selbstvertrauen und Eigenständigkeit zu fördern, ohne Überbehütung und Verwöhnung zu riskieren.

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,
schulleitung.rosenberg@schulestm.ch,
www.schulestm.ch

Juni

Kongress: Gewaltfreie Kommunikation macht Schule alle

So, 8. Juni

Mo, 9. Juni

jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr
Wildebaumsaal, Metropol,
Bahnhofstrasse 26,
9443 Widnau

Wie gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag und in der Schule gelingen kann, wird an diesem Kongress ausgetauscht. Namhafte Experten und Trainer für gewaltfreie Kommunikation laden ein, in verschiedene Themen einzutauchen.

Die Giraffen.Schule lädt verschiedene Referenten aus dem deutschsprachigen Raum ein. Unter anderem: Onorina Magri aus Biel, Barbara Leitner aus Berlin, Thomas Stelling aus Ravensburg, Frank Gaschler aus München.

Kosten 2 Tage: Fr. 450.–,
1 Tag: Fr. 230.–.
Anmeldung: bis 20. Mai 2024.
Veranstalter/Auskunft:
Giraffen.Schule SEV,
Eveline Degani, 079 584 59 88,
info@giraffen.schule,
www.giraffen.schule

Mission Pubertät: Erfolgreich gemeistert 8–12, 12+

Di, 10. Juni

19.30 bis 20.30 Uhr
Online

Sie möchten eine starke Bindung zu Ihrem Teenager aufbauen und ihn bestmöglich auf seinem Weg begleiten? In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps und Strategien, um die Herausforderungen der Pubertät zu meistern.

Julia Fernandez, zert. STEP-Kursleiterin, Kinder-Jugend- und Familiencoach

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Wertschatzatelier,
Julia Fernandez, 079 894 18 83,
info@juliafernandez.ch,
www.juliafernandez.ch

November

St. Galler Forum alle

Sa, 15. November

9.30 bis 16.00 Uhr
Fürstenlandsaal,
Bahnhofstrasse 29,
9200 Gossau

2 Referate, Beratungsangebote, Austausch, Kinderhütendienst, Marktplatz

Kosten: Einzelpersonen Fr. 50.–,
Paartarif Fr. 90.–, inkl. Verpflegung.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Koordinationsstelle Elternbildung,
058 229 32 36, elternbildung@sg.ch

Elternburnout alle

Di, 18. November

19.00 bis 20.30 Uhr
Schulhaus Rosenberg,
Zimmer 3.4,
Walzenhauserstrasse 26,
9430 St. Margrethen

Das Referat beleuchtet, wie Burnout entsteht, was dabei im Körper passiert und welche Strategien helfen, vorzubeugen oder es zu bewältigen. Konkrete Tipps unterstützen Sie darin, aktiv gegen Erschöpfung und Überlastung vorzugehen.

Karin Zimmermann,
Resilienz-, Stress- und
Burnoutberatung

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

ganzes Jahr – wiederkehrende und mehrtägige Veranstaltungen

Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy 0–4

1. Januar bis

31. Dezember

Dieser Kurs wird mit dem gleichen Inhalt an verschiedenen Daten angeboten. Verschiedene Durchführungsorte 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.
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),
gina.domeniconi@sikjm.ch,
www.integration.sg.ch/rfi

Familien-Meditations-Oase alle

Di, 14. Januar

Do, 13. Februar

Do, 20. März

Do, 10. April

Do, 15. Mai

Di, 17. Juni

Do, 14. August

Di, 16. September

Di, 21. Oktober

Do, 13. November

Mi, 10. Dezember

Online

Meditationen fördern das Wohlbefinden und die Gelassenheit. Jeder kann meditieren lernen ohne Vorkenntnisse. Dieses Angebot fördert die Resilienz aller Familienmitglieder und des weiteren Umfeldes! Erleben Sie es persönlich.

Margrith Lenz, Eltern- und Familienbildnerin und Coach, zert. med. Entspannungsfachfrau, Meditationscoach und Trainerin, Schulsozialarbeiterin

Kosten: keine oder freiwilliger Ausgleich zur Spesendeckung.
Anmeldung: bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn möglich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@berufeltern.ch,
www.berufeltern.ch

ganzes Jahr – wiederkehrende und mehrtägige Veranstaltungen

Antworten mit einem ehrlichen Nein alle

Sa, 18. Januar

8.00 bis 12.00 Uhr

Sa, 1. Februar

8.00 bis 12.00 Uhr

Sa, 8. März

7.00 bis 11.00 Uhr

Sa, 26. April

7.00 bis 11.00 Uhr

Sa, 3. Mai

7.00 bis 11.00 Uhr

Sa, 14. Juni

7.00 bis 11.00 Uhr

Sa, 30. August

7.00 bis 11.00 Uhr

Sa, 20. September

7.00 bis 11.00 Uhr

Sa, 25. Oktober

8.00 bis 12.00 Uhr

Sa, 8. November

8.00 bis 12.00 Uhr

Sa, 6. Dezember

8.00 bis 12.00 Uhr

Online

Ehrliche Kommunikation bedeutet, dass man mit dem «Ja» oder «Nein» antwortet, von dem man in seinem Herzen glaubt, dass es in diesem Moment wahr ist. Wie ist es möglich, mit «Nein» bedingungslose Liebe zu leben?

Tammy Ketura
Kursleitung und Begleitung für Privatpersonen, Eltern, Paare, Berufsleute und Teams.
Lehrcoach & Certified Facilitator of The Work of Byron Katie®
BA (Hours) Soziologie & Konfliktlösung
MA Friedensstudien
#1 Internationale Bestseller-Autorin

Kosten: Fr. 29.–, bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn; Fr. 37.–, weniger als 30 Kalendertage vor Kursbeginn.
Anmeldung: erforderlich.
Anmeldeschluss ist der Sonntag vor Kursbeginn um 23.59 Uhr.
Veranstalter/Auskunft: The Work of Byron Katie® mit Tammy Ketura, 078 878 06 22, tammyketura@gmail.com, www.tammyketura.com/antwortenmiteinemehrlichennein

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

Mi, 5. März

Di, 6. Mai

Do, 4. September

Online

Wissenschaftlich ist erkannt, dass Emotionen einen grösseren Stellenwert und Kraft haben. Im Bewusstsein werden um die Dynamik der Emotionen im Familiensystem, werden stärkende und schwächende Gefühle benannt und deren Lösungsumgang reflektiert.

Margrith Lenz, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Schulsozialarbeiterin CAS, Mental- und Meditationscoach und -trainerin, Emotionscoach und -trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–, Paare Fr. 49.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, margrith.lenz@berufeltern.ch

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

**Mo, 10./24./31. März,
28. April, 12./26. Mai,
2./16. Juni**

jeweils 20.00 bis 22.00 Uhr

Online

Mit STEP stärken Sie Ihre Familie mit Liebe und Respekt und bringen mehr Gelassenheit in den Familienalltag.

Anne-Katrin Böhm

Kosten*: Fr. 270.– pro Person, Fr. 450.– pro Paar.
*Der Elternkurs ist mit Unterstützung der Josef-Wagner-Stiftung finanziell subventioniert. Auf Antrag können die Kosten weiter reduziert werden.
Anmeldung: bis 28. Februar 2025
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig, Anne-Katrin Böhm, 079 397 11 54, info@vereingleichwertig.ch, www.vereingleichwertig.ch

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

Do, 13. März

Mi, 11. Juni

19.30 bis 21.30 Uhr

Online

Familie, Beruf, Weiterbildung, Kinder, Termine, Krisenmanagement. Immer noch übernehmen die Mütter die meisten organisatorischen Aufgaben. Es gibt verschiedene konkrete Schlüssel und Auswege zu mehr Gelassenheit.

Margrith Lenz, Eltern- und Erwachsenenbildnerin und Coach, Schulsozialarbeiterin, Mental- und Meditationstrainerin und -coach

Kosten: Einzelpersonen Fr. 29.–, Paare Fr. 49.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, margrith.lenz@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

6 Formeln für ein gelingendes Miteinander alle

Fr, 14. und 28. März

18.30 bis 21.00 Uhr
Haus Olé, Spisergasse 12,
9000 St. Gallen

Di, 6. und 27. Mai

18.30 bis 21.00 Uhr

Online

Sa, 23. und 30. August

9.00 bis 11.30 Uhr

Online

Mi, 12. und 19. November

18.30 bis 21.00 Uhr

Online

Gestalte deinen Familienalltag bewusster! In zwei Sitzungen erarbeiten wir die sechs Formeln, reflektieren Herausforderungen und integrieren praktische Werkzeuge für mehr Nähe, Verständnis und Harmonie im Familienleben.

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

Kosten: Einzelpersonen Fr. 100.–, Paare Fr. 150.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: familienmosaik, Roger Jud Eggenberger, 076 707 81 30, roger@familienmosaik.ch, www.familienmosaik.ch

ganzes Jahr – wiederkehrende und mehrtägige Veranstaltungen

«Wege aus der Brüllfalle» – die Kinder tun, WAS wir wollen alle

1. Kurs:

**Mi, 2. und 9. April,
2-teiliger Kurs**

2. Kurs:

**Do, 12. und 19. Juni,
2-teiliger Kurs**

19.30 bis 21.30 Uhr
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 Ihre Wünsche umsetzen. Lohnendes Bewusstsein!

Margrith Lenz, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Schulsozialarbeiterin, Mental- und Meditations-trainerin und -coach

Kosten: Einzelpersonen Fr. 89.–, Paare Fr. 159.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, margrith.lenz@berufeltern.ch

STEP Elternkurs bis 12 Jahre 0–4, 4–8, 8–12

**Mo, 18./25. August,
8./22. September,
20./27. Oktober,
10./17. November**

jeweils 19.00 bis 21.30 Uhr
Evang.-ref. Kirchgemeinde-
haus,
Bergstrasse 8,
9445 Rebstein

Mehr Freude im Familienalltag! Erleben Sie, wie Sie mit der STEP-Haltung Konflikte lösen und eine positive Beziehung zu Ihren Kindern aufbauen. Themen: Kinder verstehen, Kommunikation, Selbstbewusstsein, Kooperation.

Julia Fernandez
(Kinder-, Jugend- und
Familiencoach, zert. STEP-
Kursleiterin, zert. Potenzi-
alentfaltungcoach nach
Gerald Hüther)

Kosten*: Fr. 270.– pro Person,
Fr. 450.– pro Paar (inklusive Kursmaterial
und Verpflegung).

*Der Elternkurs ist mit Unterstützung der Josef-Wagner-Stiftung finanziell subventioniert. Alle sind herzlich eingeladen, an diesem konfessionslosen Kurs teilzunehmen.

Auf Antrag können die Kosten weiter reduziert werden.

Anmeldung: erforderlich.

Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig,
Julia Fernandez, 079 894 18 83,
info@vereingleichwertig.ch,
www.vereingleichwertig.ch/

MoMento Elterntraining – mit achtsamer Bewusstheit durch den Familienalltag 0–4, 4–8, 8–12

**Di, 21./28. Oktober
Di, 4./11./18./
25. November**

jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr
Online

Der Familienalltag ist oft so überfrachtet, dass wir schnell in den Autopilot-Modus verfallen und das bewusste Zusammen-
sein wenig Raum erhält. Mit der Achtsam-
keitspraxis möchten wir innehalten und
unsere Präsenz neu ausrichten.

Annina Giordano,
Erwachsenenbildnerin,
Theaterpädagogin und
Achtsamkeitstrainerin

Kosten: Fr. 360.– inkl. Kursmaterialien
(Handbuch, Tagebuch und Tonaufnahmen
für persönliche Praxis)/50% Ermässigung
für Personen mit KulturLegi/zweiten
Elternteil im gleichen Kurs (weitere
Reduktionen auf Anfrage).

Anmeldung: erforderlich.

Veranstalter/Auskunft: MoMento Swiss,
Matthias Rüst, 077 474 12 16,
admin@momento.swiss, momento.swiss/

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 Bildungs-
departement des Kantons St.Gallen übernommen.
Dieses bietet keine Gewähr für Qualität und Inhalt der Elternbildungs-
anlässe. Die Verantwortung dafür liegt bei den Veranstaltern.

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

