

Elternbildung 2026 Region Werdenberg/Rheintal

Bildungsdepartement

Januar

Gordon-Familientraining 4–8, 8–12, 12+

**Di, 13./20. Januar,
3./10./17./24. Februar,
3./10./17./24. März**

08.30 bis 11.00 Uhr
Familientreff Buchs,
Churerstrasse 7,
9470 Buchs

Streiten Sie noch oder kommunizieren Sie schon? Tauchen Sie ein in das spannende Thema der Kommunikation. Lernen Sie, für sich einzustehen, aktiv zuzuhören und Konflikte zu lösen.

Priska Wenk,
Gordon-Trainerin, Coach

Kosten: Fr. 650.– (total 25 Kursstunden), inkl. Skript und Zertifikat. Kinderbetreuung im Familientreff Buchs direkt anmelden. Anmeldung: bis 21. Dezember 2025. Veranstalter/Auskunft: Priska Wenk, 079 376 09 48, priska.wenk@gmx.ch, www.priskaspraxis.ch

Februar

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

Februar

MoMento-Elterntraining – 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 Elterntraining bietet 6 Abende mit
Impulsen und Übungen plus einen
Intensivtag für den Familienalltag.

Annina Giordano,
Erwachsenenbildnerin und
Theaterpädagogin

Kosten: Fr. 460.– Kursgebühr, inkl. Kurs-
materialien (Handouts und Tagebuch 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

März

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

Online-STEP-Elternkurs für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre 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 Kanto-
nen SG, AI und AR subventioniert. Eltern
aus anderen Kantonen sind willkommen
und zahlen den regulären Preis von Fr. 375.–
pro Person bzw. Fr. 600.– pro Paar.
Anmeldung: bis 2. März 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig,
Anne-Katrin Böhm, 079 397 11 54,
info@vereingleichwertig.ch,
www.vereingleichwertig.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 Gesund-
heit 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 Traine-
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

Gipfeli-STEP-Elternkurs für Erwachsene mit Kindern bis 6 Jahre 0-4, 4-6

Mo, 9./23./30. März, 20./27. April, 11./18. Mai und 1. Juni
jeweils 09.00 bis 11.00 Uhr
(ohne Kinder)
Familien- und Begegnungszentrum Reburg,
Seminarraum, 1. OG.,
Rathausplatz 1,
9450 Altstätten

Mehr Freude im Familienalltag bei Kaffee und Gipfeli! Entdecke in gemütlicher Runde die STEP-Haltung: lebendiger Austausch, weniger Konflikte, mehr Gelassenheit und stärkere Beziehungen – praxisnah, wertschätzend, nachhaltig, fundiert.

Julia Fernandez,
Kinder-, Jugend- und
Familiencoach,
zertifizierte STEP-Kursleiterin

Kosten*: Fr. 270.– pro Person,
Fr. 450.– pro Paar (inklusive Kursmaterial und Verpflegung).
*Der Elternkurs ist mit Unterstützung der Josef-Wagner-Stiftung finanziell subventioniert. Auf Antrag können die Kosten weiter reduziert werden.
Anmeldung: bis 2. März 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig, Julia Fernandez, 079 894 18 83, info@juliafernandez.ch, www.vereingleichwertig.ch

Ihr Kind ist ganz normal. Es ist nur die Pubertät. 8-12, 12+

Di, 10. März
19.00 bis 21.00 Uhr
Schulhaus Wiesenau, Aula,
Wiesenstrasse 18,
9430 St. Margrethen

Ein humorvoller Vortrag mit Herrn Bo über die herausfordernde Zeit, wenn Kinder die Pubertät durchlaufen. Eltern erhalten Tipps für einen entspannten Umgang mit den Jugendlichen, welche sie oft kaum wiedererkennen.

Christoph Bornhauser
(Herr Bo), Lernbegleiter

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

Gewaltfreie Kommunikation alle

Sa, 14. März, So, 15. März
jeweils 09.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
Giraffen.Schule,
Balgacherstrasse 202,
9435 Heerbrugg

In diesem Einführungsseminar nehmen wir die wesentlichen Elemente der Kommunikation unter die Lupe und üben uns im aufrichtigen und wertschätzenden Dialog.

Alexio Schulze-Castro,
Trainer für gewaltfreie
Kommunikation aus
München

Kosten: Fr. 380.–.
Anmeldung: bis 1. März 2026.
Veranstalter/Auskunft: Giraffen.Schule, Eveline Degani, 079 584 59 88, info@giraffen.schule, www.giraffen.schule/weiterbildungen

Kinder brauchen Grenzen, Kinder wollen Grenzen alle

Do, 19. März
19.30 bis 21.00 Uhr
Hotel Sonne, Sonnensaal,
Kugelgasse 2,
9450 Altstätten

Kinder brauchen nicht nur Freiheit, sondern klare, faire und liebevoll gesetzte Grenzen, um sich gesund und verantwortungsvoll zu entwickeln.

Jan-Uwe Rogge,
Autor, Kolumnist,
Erziehungsberater

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Jugendarbeit Oberes Rheintal, Verein Gleichwertig, Elternrat Primarschule Altstätten, Marion Heeb, 071 755 68 15, marion.heeb@altstaetten.ch, www.jugend-or.ch

«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 Traine-
rin, Meditationscoach und
Trainerin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 89.–, Paare 139.–, inkl. Skript. Es kann bei niedrigem Einkommen eine Kurskostenreduktion 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

April

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: Koordinationsstelle
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

Schulabsentismus – Schulunlust 4–8, 8–12, 12+

Do, 28. Mai

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

Wenn ein Kind die Schule meidet, stehen
oft Überforderung, soziale Konflikte
oder Ängste dahinter. Die Veranstaltung
beleuchtet Schulabsentismus und zeigt
Wege, wie Eltern ihr Kind zurück in die
Schule führen können.

Elsbeth Freitag,
Schulpsychologischer Dienst
Kanton St.Gallen

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

September

STEP-Elternkurs für Erwachsene mit Kindern (6–12 Jahre) 6–12

**Mo, 7./14./21. September,
5./19. Oktober,
9./16./30. November**

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

Mehr Freude im Familienalltag! Entdecke
die STEP-Haltung: lebendiger Austausch,
weniger Konflikte, mehr Gelassenheit &
stärkere Beziehungen zu deinem Kind.
Wertschätzend/nachhaltig/fundiert – für
einen leichteren, klareren Alltag.

Julia Fernandez,
Kinder-, Jugend- und
Familiencoach,
zertifizierte STEP-Kursleiterin

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 einge-
laden, an diesem konfessionslosen Kurs
teilzunehmen. Auf Antrag können die
Kosten weiter reduziert werden.
Anmeldung: bis 31. August 2026.
Veranstalter/Auskunft: Verein Gleichwertig,
Julia Fernandez, 079 894 18 83,
info@juliafernandez.ch,
www.vereingleichwertig.ch

«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 gera-
de 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-Elternttraining – 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

Sa, 7. November

10.00 bis 16.00 Uhr

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

Das Elternttraining umfasst 6 Abend-
einheiten mit Impulsen, Austausch und
Übungen sowie einen Intensivtag mit
Spielen und Ritualen für den Familien-
alltag.

Annina Giordano,
Erwachsenenbildnerin und
Theaterpädagogin

Kosten: Fr. 460.– Kursgebühr, inkl. Kurs-
materialien (Handouts und Tagebuch 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

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: Koordinationsstelle
Elternbildung, 058 229 32 00,
elternbildung@sg.ch

November

Besser lernen 4–8, 8–12

Do, 5. November

19.30 Uhr
Foyer des Schulhauses
Schöntal,
Bildstrasse 10,
9450 Altstätten

Tipps und Strategien für Eltern, wie sie
ihre Kinder im Primarschulalter beim Ler-
nen unterstützen können.
Lernmethode: Besser lernen

Gian Brunschwiler,
angehender Psychologe,
Speaker und Kursleiter bei
der Hirncoach AG

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Elternrat Primarschule Altstätten,
Dominic Schüller, 079 730 19 63,
elternrat@schalt.ch,
schalt.ch/primarschule/
elternrat-primarschule.html

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/>
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
Veranstaltende. 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),
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 Gelas-
senheit für sich persönlich und für das
Familiensystem. Erleben Sie es persönlich!

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Mental-/
Emotionalcoach und Traine-
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
liebvoll 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

