



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 Eggengerger,
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 Eggengerger,
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

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. Kursmaterialien (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

Sa, 14. März

10.00 bis 16.00 Uhr
Quartierzentrum Bäckeranlage, Hohlstrasse 67, 8004 Zürich

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 glückliches 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 Suchtprävention

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 Kantonen 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 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: Ernährungsberatung 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 Erwachsenenbildnerin, Schulsozialarbeiterin CAS, Mental-/Emotionalcoach und Trainerin, 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

März

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 Begegnungs-
zentrum 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@julifernandez.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

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? Frustration, 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 Kurskostenreduktion
eingeholt werden!
Anmeldung: www.berufeltern.ch
Veranstalter/Auskunft: Organisation
MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,
margrith.lenz@ifqg.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 Katura,
(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 Katura, 078 878 06 22,
tammy@tammykatura.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](http://familienmosaik.ch) |
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 eingeladen, 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 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-Elterntraining – 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 Elterntraining umfasst 6 Abendeinheiten mit Impulsen, Austausch und Übungen sowie einen Intensivtag mit Spielen und Ritualen für den Familienalltag.

Annina Giordano,
Erwachsenenbildnerin und
Theaterpädagogin

Kosten: Fr. 460.– Kursgebühr, inkl. Kursmaterialien (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 Lernen 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 Schüler, 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 Kinderbetreuung

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 Übersicht aller «Schenk mir eine Geschichte»-Veranstaltungen im Kanton St.Gallen findet sich unter: <https://sikjm.ch/lesen-foerdern/projekte/schmeg/schmeg-events/>
Verschiedene Durchführungsorte im Kanton St.Gallen

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

Leseanimatoren, 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), 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 Erwachsenenbildnerin, Schulsozialarbeiterin CAS, Mental-/Emotionalcoach und Trainerin, 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



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, Pfalzkeller, St.Gallen

Mittwoch, 21. Oktober 2026
19.00 – 20.45 Uhr, Aula Kantonsschule, Sargans
Anschliessend Apéro