

Elternbildung 2025 Region See-Gaster/Sarganserland

Bildungsdepartement

Februar

FOKUS WACHSEN – es gibt keine schwierigen Kinder, nur schwierige Umstände 12+

Sa, 8. Februar

9.30 bis 12.00 Uhr
Gemeindehaus Benken,
Dachstock,
Dorfstrasse 6,
8717 Benken

Mit den 7 Sicherheiten aus der Evolutionspädagogik und einer neuen Wahrnehmung auf Ihr Kind stossen wir einen Prozess an, der Ihrem Kind hilft und Ihren Familienalltag gelassener macht.

Claudia Weber
von FOKUS WACHSEN

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

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.
psychologischer 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

Zyklusbasiert leben 12+

Do, 27. März

19.00 bis 21.00 Uhr
Kulturzentrum Dröschi,
Käserestrasse,
8722 Kaltbrunn

In diesem Vortrag wird dir Wissen rund um deinen Zyklus vermittelt, damit du deine Zyklusbeschwerden in den Griff bekommst. Ein Vortrag für Frauen, die Lust haben, ihren Zyklus selbst zu optimieren.

Sara Baranzini von Baravital

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.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.
psychologischer 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

«Fürchoche» – Feuer-Kochkurs 8-12, 12+

Sa, 17. Mai

9.30 bis 15.00 Uhr
Waldplatz Waldchinzgi,
Käserestrasse,
8856 Tuggen

Feuer entfachen und darauf kulinarisch experimentieren! Der Anlass ist für Erwachsene mit Kindern ca. 8- bis 12-jährig. Dieser Tag soll lecker, inspirierend, nährend und beziehungsstärkend werden.

Denise Häfliger
von PlanoAlto

Kosten: pro Erwachsene Fr. 30.–,
pro Kind Fr. 10.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

Juni

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

September

Wohltuende Wickel – Kinder sanft heilen 12+

Sa, 20. September
9.00 bis 12.00 Uhr
Kulturzentrum Dröschi,
Käsereistrasse,
8722 Kaltbrunn

Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Fieber usw. bei Säuglingen und Kindern so natürlich wie möglich behandeln. Der Workshop beinhaltet Theorie über den Umgang mit der Krankheit sowie einen praktischen Übungsteil.
Max. 20 Teilnehmende

Anna Maria Schibli

Kosten: keine.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

November

Kindertheater – d’Glas-Chugle 4–8

Mi, 5. November
15.00 bis 16.00 Uhr
Aula Kaltbrunn,
Schulweg 1,
8722 Kaltbrunn

Ein Stabpuppenspiel für Kinder ab 5 Jahren. Dauer ca. 1 Stunde.

Puppentheater Chnopf

Kosten: Fr. 5.– pro Person.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

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

MFM-Jungen-Projekt 8–12

Di, 25. November
9.00 bis 16.00 Uhr
Aula Kaltbrunn,
Schulweg 1,
8722 Kaltbrunn

Jungenworkshop – in diesem Abenteuerspiel werden die 10- bis 12-jährigen Jungen behutsam und altersgerecht mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät vertraut gemacht. Inklusive Elternvortrag am Freitag, 21. November 2025.

Beat Schegg vom MFM-Projekt

Kosten: 120.– pro Junge.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Simone Iseli, 079 479 42 17,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.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 Bewusstwerden 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 -trainiererin, 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

Ausbildung zum Spielgruppenleiter/zur Spielgruppenleiterin 0–4, 4–8

2025: Sa, 8./29. März, 26. April, 24. Mai, 21. Juni, 6. September, 25. Oktober, 22. November

2026: Mo, 19. Januar, Sa, 14. Februar, 7./21. März, 25. April

Oberstufenschulhaus
in Weesen,
Wismetstrasse 2,
8872 Weesen

Der Lehrgang vermittelt dir Grundlagen für den erfolgreichen Umgang mit Kindern. In einer zielorientierten, pädagogischen Lernatmosphäre erwirbt man das nötige Fachwissen, Inputs sowie wertvollen Erfahrungsaustausch.

Nadja Hochreutener,
Erwachsenenbildnerin,
Ausbildnerin eidg. FA,
dipl. Spielgruppenleiterin/
Naturpädagogin,
Jugendarbeiterin

Kosten: Fr. 1860.–,
inkl. Kursunterlagen und Material.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
Ausbildungsstätte kid,
Nadja Hochreutener, 076 391 12 27,
nadja.hochreutener@bluewin.ch,
www.ausbildung-kid.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. psycholo-
gischer 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

«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

MoMento Elternt raining – 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 Tonaufnah-
men für persönliche Praxis)/50% Ermäs-
sigung 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

