

Elternbildung 2026 Region See-Gaster/Sarganserland

Bildungsdepartement

Januar

Sprich mit mir 0–4, 4–8, 8–12

Sa, 24. Januar
09.00 bis 11.15 Uhr
Prisma,
Glärnischstrasse 7,
8640 Rapperswil

Im Alltag wertvolle Gespräche mit Kindern führen auf der Grundlage entwicklungspsychologischer Erkenntnis.

Andrea Jung, Mutter von zwei Vorschulkindern, Psychomotoriktherapeutin, in Ausbildung zur psychosozialen Beraterin.

Käthi Brüttsch, Mutter von drei erwachsenen Kindern, Grossmutter von fünf Enkelkindern, Primarlehrerin und Erziehungsberaterin.

Kosten: Fr. 30.– pro Person, Fr. 50.– pro Paar.
Kinderbetreuung für im Voraus angemeldete Kinder: Fr. 10.– erstes Kind, Fr. 5.– pro weitere Kinder.
Anmeldung: bis 21. Januar 2026.
Veranstalter/Auskunft: KJS (Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit), Janine Schmitter, 055 552 13 60, janine.schmitter@kjs-rj.ch, www.kjs-rj.ch/bildung

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

MoMento-Elterntaining – 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 Elterntaining 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 Bäcker-
anlage, 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 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

Meine Grenzen sind dein Halt 6-12

Fr, 13. März

19.30 bis 21.30 Uhr
Prisma,
Glärnischstrasse 7,
8640 Rapperswil

Ich sehe, was du brauchst – wie Kinder heute in die Welt begleiten? Bedürfnisorientierte Erziehung leben können, mit Herz und Verstand, ohne in typische Stolperfallen zu treten.

Reto Cadosch,
Erwachsenenbilder FA,
Lehrer und Dozent PHGR,
Lerncoach und Leiter Eltern-
bildung

Kosten: Fr. 30.– Einzelperson, Fr. 50.– Paar.
Anmeldung: www.kjs-rj.ch/bildung
Veranstalter/Auskunft: KJS (Kinder-,
Jugend- und Sozialarbeit),
Janine Schmitter, 055 552 13 60,
janine.schmitter@kjs-rj.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 liebevolle 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. April, 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
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

April

«Wege aus der Brüllfalle» – die Kinder tun, was WIR wollen alle

1. Kurs:

**Do, 23./30. April,
2-teiliger Kurs**

2. Kurs:

**Di, 2./9. Juni,
2-teiliger Kurs**
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
Trainerin, 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
jeweils 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

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: Koordinationsstel-
le 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

Mental Load – der ständige Stress in meinem Kopf 12+

Do, 7. Mai

19.00 bis 20.30 Uhr
Kulturzentrum Dröschi,
Käserstrasse,
8722 Kaltbrunn

Mental Load lässt uns ständig unter
Strom stehen. Die Arbeitsbelastung
nimmt dramatisch zu, wenn Kinder dazu-
kommen. In diesem Vortrag erfahren Sie,
was Mental Load genau ist und wie Sie
besser damit umgehen können.

Dr. Filomena Sabatella
www.mentalload.ch

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Flurina Susanj, 079 418 43 55,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

Juni

Kinder unter (Leistungs-)Druck 12+

Di, 9. Juni

19.00 bis 20.30 Uhr
Altes Gemeindehaus Benken,
Dorfstrasse 6,
8717 Benken

Einfach nur Zeit zum Spielen – für viele
Kinder wird unverplanter Freiraum immer
seltener. In diesem Vortrag werden
Hintergründe und Zusammenhänge
beleuchtet und den Eltern Handlungs-
kompetenz vermittelt.

Markus Zimmermann,
dipl. POP
www.eltern-kinder.ch

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Flurina Susanj, 079 418 43 55,
info@elternraum-bk.ch,
www.elternraum-bk.ch

September

«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: Koordinations-
stelle Elternbildung, 058 229 32 00,
elternbildung@sg.ch

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät! 8–12, 12+

Di, 27. Oktober

19.30 bis 21.00 Uhr
Atelier 25,
Blumenastrasse 25,
8645 Jona

Mit der Pubertät gerät das Familien-
gefüge ins Wanken. Was ist noch erlaubt?
Wie viel Erziehung braucht es, und wie
bleibt die Beziehung zu Teenagern stabil?
All das wird im Kurs thematisiert.

Jeannette Papadopoulos,
eidg. dipl. psychosoziale
Beraterin

Kosten: Fr. 40.– pro Person.
Anmeldung: bis 20. Oktober 2026.
Veranstalter/Auskunft:
Giftzwergli, Jeannette Papadopoulos,
076 548 65 62, info@giftzwergli.ch,
www.giftzwergli.ch

November

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

MFM-Mädchen-Projekt für Mädchen zwischen 10–12 Jahren – die Zyklus-Show 10–12

Fr, 20. November
19.30 bis 21.15 Uhr
(Elternvortrag)

Sa, 21. November
09.00 bis 16.00 Uhr
(Workshop)
Aula Kaltbrunn,
Schulweg 1,
8722 Kaltbrunn

Mädchenworkshop – spielerisch erleben
die Mädchen, wie ein Kind entsteht, ent-
schlüsseln die Geheimcodes des eigenen
Körpers und können nachvollziehen, wie
es zu ihrer (ersten) Blutung kommt.

Nadia Burkhart-Comini,
Kursleiterin MFM-Projekt
www.mfm-projekt.ch

Kosten: Kurskosten Workshop Fr. 120.–
pro Mädchen.
Kosten Elternvortrag: gratis.
Anmeldung: www.elternraum-bk.ch
Veranstalter/Auskunft:
ElternRaum Benken Kaltbrunn,
Flurina Susanj, 079 418 43 55,
info@elternraum-bk.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 Ver-
anstaltende. 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

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 Erwachsenen-
bildnerin, Schulsozial-
arbeiterin 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

ganzes Jahr – wiederkehrende und mehrtägige Veranstaltungen

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

Basislehrgang Spielgruppenleiter/Spielgruppenleiterin 0–4

**2026: Mi, 3. Juni/
Sa, 20. Juni,
Mi, 19. August/
Sa, 29. August,
Mi, 16. September,
Sa, 24. Oktober,
Mi, 11. November,
Sa, 5. Dezember
2027: Sa, 23. Januar,
Mi, 17. Februar,
Sa, 13. März,
Mi, 28. April, Sa, 29. Mai**

Collina – Alter und Pflege
im Sarganserland,
Butzerstrasse 4,
8887 Mels

Der Basislehrgang vermittelt Grundlagen für den Umgang mit Kleinkindern, bereitet auf die Leitung von Spielgruppen vor und bietet Eltern wertvolle Impulse. Mit Praxis und Weiterbildungen ist ein Diplom möglich.

Nadja Hochreutener

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