



## Elternbildung 2018 Region Wil/Toggenburg

Bildungsdepartement

### Januar

#### Total aufgeklärt?! Sexuaufklärung leicht(er) gemacht 4-8

**Do, 18. Januar**

19.30 Uhr  
Singsaal Oberstufenschule  
Mosnang,  
9607 Mosnang

- Was müssen Kinder in welchem Alter wissen?
- Wie erkläre ich Sexualität meinem Kind?
- die Rolle von Eltern und der Schule: was – wann – wie: Impulse

Prisca Walliser, Hebamme,  
Sexualpädagogin, Dozentin für  
Sexualpädagogik

Kosten: keine. Veranstalter/Auskunft: Schule  
Mosnang, Elternbildung, Andrea Gmür,  
071 577 12 12, sekretariat@schulemosnang.ch,  
www.schulemosnang.ch

#### Die Kunst des Gelingens – Motivation im Alltag 0-4, 4-8, 8-12

**Do, 18. Januar**

20.00 Uhr  
Katholischer Pfarreisaal,  
9642 Ebnat-Kappel

Wie funktioniert Gelingen?  
In welcher Haltung habe ich Erfolg beim  
Lernen?  
Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich  
Manfred Gehr mit dem Geheimnis des  
Erfolgs. Profitieren auch Sie von seinem  
WowPrinzip.

Manfred Gehr, Mental- und  
Motivationstrainer

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied 8.  
Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/  
Auskunft: Elternforum Ebnat-Kappel,  
Ursula Minder, 071 993 36 07, info@efek.ch,  
www.efek.ch

#### Gordon Familientraining – Grundkurs alle

**Di, 23. und 30. Januar,  
6., 13., 20. und 27. Februar,  
6., 13., 20. und 27. März**

jeweils 19.00–22.00 Uhr  
Familienzentrum Toggenburg,  
9620 Lichtensteig

Der standardisierte Kommunikationskurs,  
welcher Sie in Ihrer spannenden,  
fordernden wie auch wunderbaren Aufgabe  
als Eltern unterstützt.

Priska Wenk, Gordon Kurs-  
trainerin, Integral Coach ECA

Kosten: 585, Unterlagen 75. Anmeldung:  
bis 16. 1. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein  
Gordon Training Schweiz, Priska Wenk,  
079 376 09 48, priska.wenk@gmx.ch,  
www.gordon-training.ch

### Februar

#### Buchstart: Reim und Spiel 0-4

**Mi, 14. Februar,  
25. April, 13. Juni,  
12. September und  
14. November**

jeweils von 9.30–10.00 Uhr  
Bibliothek Bütschwil,  
Alte Strasse 10,  
9606 Bütschwil

Reime und Fingerspiele sind für Babys das  
Tor zur Sprache!  
Für Eltern oder Grosseltern mit Kindern  
zwischen 1 und 3 Jahren.

Andrea Hollenstein; Manuela  
Hollenstein

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Bibliothek Bütschwil,  
Andrea Hollenstein oder Manuela Hollenstein,  
071 983 41 62,  
bibliothek.bw@buetschwil-ganterschwil.ch,  
www.biblio-buetschwil.ch

#### Eltern-Kinder-Lehrergespräche; die Herausforderung alle

**Mi, 14. Februar**

20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Inputs und Kompetenzerweiterung für Wege  
und Lösungsansätze zu einer wertschätzen-  
den und ressourcenorientierten Kommu-  
nikation vom Kita-Alter, Kindergarten bis  
Oberstufe.

Margrith Lenz, Elternbildnerin  
CAS, Schulsozialarbeiterin CAS,  
Kinder-, Jugend-, Familien-  
und Paarcoach, lizenzierter  
Coach und Trainerin der  
HearthMath-Methode

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied  
Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis  
13. 2. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein  
MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,  
info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Gelassenheit in Beziehung und Erziehung 4–8, 8–12, 12+

**Sa, 17. Februar**

9.00–16.00 Uhr  
Katholisches Pfarreizentrum Wil,  
Lerchenfeldstrasse 3,  
9500 Wil

Als Eltern oder Elternteil entdecken und fördern Sie Ihre eigenen Ressourcen und können diese in Ihrem Familienalltag umsetzen. Fachliche Inputs, Erfahrungsaustausch, Kinderhüte, gemeinsames Mittagessen und Segensfeier.

Margrith Lenz; Bernadette Ledergerber

Kosten, inkl. Mittagessen und Kinderhüte 30. Sozialtarif für einkommensschwache Familien. Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: kath. Pfarr- und Kirchgemeinde Wil, Franz Schibli, 079 216 66 43, franz.schibli@kathwil.ch, www.kathwil.ch

## Mit der Methode der Achtsamkeit im Erziehungs- und Beziehungsalltag navigieren alle

**Grundlagenabend**

**Di, 27. Februar**

20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Achtsamkeit führt die Eltern zur inneren Bewusstheit und Intuition. Dieser Weg stärkt die psychische Widerstandskraft und unterstützt uns, die Kinder zur emotionalen Kompetenz zu begleiten. Trainingskurse auf Anfrage.

Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Kinder-, Jugend-, Schüler-, Familien- und Paarberaterin, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, zertifizierter HeartMath Coach und Trainerin

Kosten: Mitglied keine. Nichtmitglied Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 25. 2. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## März

### Kinder erfolgreich mit der Methode der Herzintelligenz begleiten alle

**Do, 1. März**

20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Die Techniken der HeartMath Methode erweitern die Erziehungs- und Beziehungskompetenzen. Die gemeinsame Umsetzung mit den Kindern im Alltag entwickelt die emotionale Kompetenz, Konzentration, Frustrationstoleranz, Empathie.

Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Kinder-, Jugend-, Schüler-, Familien- und Paarberaterin, diplomierte Fachfrau für Entspannungsmethoden, zertifizierter HeartMath Coach und Trainerin

Kosten: Mitglied keine. Nichtmitglied Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 27. 2. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

### Wege aus der Brüllfalle (Stressfalle) 0–4, 4–8, 8–12

**Do, 8. und 15. März**

20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Mit dem Film «Wege aus der Brüllfalle» reflektieren Sie als Eltern das eigene Verhalten. Sie erkennen, wie Sie mit Ruhe und innerer Stärke die Kinder in die Eigenverantwortung begleiten und Ihre Kinder Ihre Wünsche mittragen.

Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Schulsozialarbeiterin CAS, Kinder-, Jugend-, Familien- und Paarberaterin, lizenziierter HeartMath Coach und Trainerin

Kosten: Mitglied Einzelperson 70, Paar 125. Nichtmitglied Einzelperson 79, Paar 140. Anmeldung: bis 6. 3. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

### Buchstart: Geschichtenzeit 4–8

**Mo, 12. März, 14. Mai, 27. August und 29. Oktober**

jeweils von 17.30–18.00 Uhr  
Bibliothek Bütschwil,  
Alte Strasse 10,  
9606 Bütschwil

Gemeinsam gehörte Geschichten machen am meisten Spass. Darum sei auch du dabei! Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren mit ihren Eltern.

Manuela Holenstein;  
Franziska Schläpfer

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Bibliothek Bütschwil, Manuela Holenstein oder Franziska Schläpfer, 071 983 41 62, bibliothek.bw@buetschwil-ganterschwil.ch, www.biblio-buetschwil.ch

### Wie gelingt Lernen? 4–8, 8–12, 12+

**Mo, 19. März**

20.00–22.00 Uhr  
Aula Schulhaus Grüenau,  
9630 Wattwil

Das gemeinsame Ziel von Eltern und Lehrkräften ist es, das schulische Lernen der Kinder positiv zu beeinflussen.  
– Hinweise aus Forschung?  
– Eltern-Kind-Beziehung?  
– Eltern zuhause helfen?  
Lerntechiken.

Thomas Rhyner, Dozent  
Pädagogische Hochschule  
St. Gallen

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Elternforum Wattwil, Priska Eigenmann, 071 565 48 17, priskaeigenmann@bluewin.ch, www.elternforumwattwil.ch

### Pubertät – eine Phase mit neuen Herausforderungen 8–12

**Mi, 21. März**

20.00–22.00 Uhr  
Lernraum Klick,  
St. Peterstrasse 2,  
9500 Wil

Die Pubertät ist ein Durchgangsstadium zu mehr Selbstbewusstsein und zu einer eigenen Identität. Die Veränderungen der Jugendlichen stellen Eltern vor neue Aufgaben. Der Abend macht Mut, die Pubertät positiv zu erleben.

Bernadette Ledergerber,  
Sozialarbeiterin, Lehrperson für  
sexualpädagogischen Unterricht,  
spielstarch – Werkstatt  
für Spiel und Entwicklung

Kosten: Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 19. 3. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 078 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

### ADHS und Hochsensibilität/Hypersensibilität 4–8, 8–12, 12+

**Do, 22. März**

19.30–21.30 Uhr  
Kursraum Autismushilfe  
Ostschweiz,  
Wassergasse 18,  
9000 St. Gallen

Welche Ursachen liegen der ADHS und Hochsensibilität zugrunde? Welche Auswirkungen haben sie in der Schule und in Beziehungen? Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Strategien, mit der Hypersensibilität umgehen zu lernen.

Ruth Huggenberger, Psychologin und Psychotherapeutin. Sie setzt sich schon seit vielen Jahren mit dem Thema ADHS auseinander.

Kosten: elpos-Mitglied 20, Paar 30. Nichtmitglied 30, Paar 45. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

# April

## Gordon Familientraining – Praxisberatung alle

**Mo, 9. April, 4. Juni, 3. September und 5. November**  
jeweils 19.30–21.30 Uhr  
Familienzentrum  
Toggenburg,  
9620 Lichtensteig

Die Praxisberatung ist ein jeweils in sich geschlossener Kursabend, an dem einzelne Aspekte aus dem Gordon-Modell aufgegriffen werden. Geeignet für einen Einblick oder zur Vertiefung.

Priska Wenk, Gordon-Trainerin,  
Integral Coach ECA

Kosten: Einzelbuchung 25, Abo (4 Abende) 85 statt 100. Anmeldung: erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Verein Gordon Training Schweiz, Priska Wenk, 079 376 09 48, priska.wenk@gmx.ch, www.gordon-training.ch

## ADHS-Elterstraining 4–8, 8–12, 12+

**Sa/So, 21./22. April**  
jeweils von 9.30–15.00 Uhr  
sowie zwei Folgeabende zu 2 Stunden (Daten werden am Kurs festgelegt)  
Kursraum Autismushilfe  
Ostschweiz,  
Wassergasse 18,  
9000 St. Gallen

Der Workshop informiert über die Hintergründe des ADHS und zeigt individuelle Lösungsansätze bezüglich Verhalten und Kommunikation mit Ihrem Kind auf.

Karin Raschle, Mentalcoach  
und ADHS-Elterstrainerin

Kosten: Mitglied 220, Paar 330. Nichtmitglied: 310, Paar 440. Anmeldung: bis 12.4.2018. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

# Mai

## Als Patchworkfamilie unterwegs alle

**Mi, 2. Mai**  
19.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Patchworkfamilie; die neue Herausforderung. Im ganzen Spannungsfeld; Loslassen, Umbruch, Aufbruch. Aufgaben der Erwachsenen, Herausforderung der Kinder. Lösungsansätze zur Stärkung dieses Familiensystems. Rechtliche Aspekte.

Margrith Lenz, Elternbildnerin  
CAS, Schulsozialarbeiterin  
CAS, Kinder-, Jugend-, Familien- und Paarberaterin

Kosten: Mitglied Einzelperson 25, Paar 44. Nichtmitglied Einzelperson 35, Paar 59. Anmeldung: bis 1.5.2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Kinder entwickeln sich spielend 0–4, 4–8, 8–12

**Do, 3. Mai**  
20.00–22.00 Uhr  
Lernraum Klick,  
St. Peterstrasse 2,  
9500 Wil

Spiel hat im Familienalltag einen hohen Stellenwert. An diesem Abend entdecken Eltern und Erziehende den Spass und die Wichtigkeit am Spiel und erhalten wertvolle Tipps, wie sie die Kinder spielerisch stärken.

Bernadette Ledergerber, Kindergärtnerin, Sozialarbeiterin,  
spielstarch – Werkstatt für  
Spiel und Entwicklung

Kosten: Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 1.5.2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 078 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Spielend und mit allen Sinnen den Wald entdecken 0–4, 4–8, 8–12

**Sa, 5. Mai**  
14.00–17.00 Uhr  
Spielgruppenwald Uzwil,  
9240 Uzwil

Taucht gemeinsam mit den Kindern in die zauberhafte Welt des Waldes ein. Spielerisch, achtsam und ohne Planung entstehen Kunstwerke aus dem, was die Natur zur Verfügung stellt. Es gibt viel zu entdecken!

Bernadette Ledergerber,  
Kindergärtnerin, Sozialarbeiterin,  
spielstarch – Werkstatt für  
Spiel und Entwicklung

Kosten: 1 erwachsene Person mit Kindern 39, 2 erwachsene Personen mit Kindern 49. Anmeldung: bis 3.5.2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 078 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Geschwister haben sich zum Streiten gern alle

**Di, 8. Mai**  
20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Streiten unter Geschwistern gehört zum Familienalltag. Sinn, Hintergründe des Streitens. Wie können Eltern agieren und reagieren? Wo müssen Grenzen gesetzt werden? Unterschiede zwischen Rollen finden, Konflikten...

Margrith Lenz, Elternbildnerin  
CAS, Schulsozialarbeiterin  
CAS, Kinder-, Jugend-, Familien- und Paarberaterin

Kosten: Mitglied keine. Nichtmitglied Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 7.5.2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Grenzen setzen – Freiräume geben alle

**Mi, 16. Mai**  
20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Grenzen und Freiräume begleiten Kinder in der eigenständigen Entwicklung. Grenzen setzen, die den Eltern gelingen – Lösungsansätze zur erfolgreichen Umsetzung, entwicklungsangepasste Freiräume geben – weil ich dem Kind vertraue.

Margrith Lenz Elternbildnerin  
CAS, Schulsozialarbeiterin  
CAS, Kinder-, Jugend-, Eltern-, Familien- und Paarberaterin

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 15.5.2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Kinder erfolgreich mit der Methode der Herzintelligenz begleiten 3-teiliger Trainingskurs alle

**Do, 24. Mai** 20–22 Uhr  
**Sa, 2. Juni** 9.30–16 Uhr  
**Do, 14. Juni** 20–22 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Kleiner Theorieteil der Methode «Die Techniken der HeartMath» kennenlernen, trainieren, im Alltag umsetzen, reflektieren aus dem Alltag, weiterentwickeln.  
Weitere Kurse auf Anfrage.

Margrith Lenz, Elternbildnerin  
CAS, Kinder-, Schüler-, Jugend-, Familien- und Paarberaterin,  
diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsmethoden, zertifizierter HeartMath Coach und Trainerin

Kosten: Mitglied Einzelperson 207, Paar 378. Nichtmitglied Einzelperson 229, Paar 420. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Berufswahl, berufliche Massnahmen und ADHS 12+

**Di, 29. Mai**  
19.30–21.30 Uhr  
Kursraum Autismushilfe  
Ostschweiz,  
Wassergasse 18,  
9000 St. Gallen

Das Referat zeigt auf, wie man ADHS-betroffene Jugendliche bei der Berufswahl unterstützen kann. Ausserdem wird die IV-Berufsberatung St. Gallen ihr Angebot vorstellen.

Referentinnen/Referenten  
von elpos Ostschweiz und IV-  
Berufsberatung St. Gallen

Kosten: Mitglied 20, Paar 30. Nichtmitglied 30, Paar 45. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

## Spielend Lernen 4-8, 8-12

**Di, 29. Mai**  
20.00–21.30 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9602 Bazenhaid

Spiel bewirkt, dass der ganze Körper durch Spass, Spannung und Bewegung aktiviert wird. Das fördert die Motivation und somit auch die Lernbereitschaft eines Kindes. Erfahren Sie alltagstaugliche Ideen für spielendes Lernen.

Bernadette Ledergerber, Kindergärtnerin, Sozialarbeiterin, spielstarch – Werkstatt für Spiel und Entwicklung

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Elternrat Bazenhaid, Petra Sennhauser, 071 930 08 40, pesen@gmx.ch, www.primarschulebazenhaid.ch

## Juni

### Familienstag: Wald-Olympiade 4-8, 8-12, 12+

**So, 3. Juni**  
Zeit auf Anfrage  
Vitaparcours, Wattwil,  
9630 Wattwil

Verschiedene Spiele für Gross und Klein im Wald.

Tamara Good, Wattwil

Kosten: Familie 5. Anmeldung: erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Elternforum Wattwil, Priska Eigenmann, 071 565 48 17, priskaeigenmann@bluewin.ch, www.elternforumwattwil.ch

### elpos Jahrestagung: ADHS im 21. Jahrhundert 4-8, 8-12, 12+

**Sa, 9. Juni**  
9.30–16.30 Uhr  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften,  
Rosenbergstrasse 59,  
9000 St. Gallen

Die Tagung zeigt in mehreren Referaten verschiedene Aspekte der ADHS in der heutigen Zeit auf. Es werden Eltern, Fachpersonen sowie selbst betroffene Erwachsene angesprochen.

Hauptreferat:  
Cordula Neuhaus

Kosten: noch offen, ca. 120–160. Anmeldung: bis 31. 5. 2018. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

### Alltagsbewältigung, Ergotherapie und ADHS 4-8, 8-12, 12+

**Di, 19. Juni**  
19.30–21.30 Uhr  
Stiftung Vita Tertia,  
Haldenstrasse 46,  
9200 Gossau

Im Referat werden verschiedene Strategien zur Alltagsbewältigung für Kinder und Jugendliche mit ADHS aus Sicht der Ergotherapie beschrieben.

Urs Bächli, Ergotherapeut

Kosten: Mitglied 20, Paar 30. Nichtmitglied 30, Paar 45. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

## August

### Kommunikations- und Selbstwerttraining für Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS 12+

**Sa, 11. und 18. August**  
9.30–16.00 Uhr  
Räume der Selbsthilfe St. Gallen,  
9000 St. Gallen

Thema dieses zweiteiligen Kurses ist die Auseinandersetzung mit ADHS und dem damit verbundenen ganz eigenen Wahrnehmungs- und Reaktionsstil. Diesen zu kennen ist Voraussetzung für eine zielführende Kommunikation.

Karin Raschle, MSc (Master of Science) in Mentalcoaching, ADHS Kompetenztrainerin® nach Cordula Neuhaus, ADHS Elterntainerin® nach Cordula Neuhaus, ADHS Coach

Kosten: Mitglied 180, Nichtmitglied 250. Anmeldung: bis 30. 7. 2018. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

### Eltern-Kinder-Lehrergespräche: die Herausforderung alle

**Do, 23. August**  
20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Tipps, Kompetenzen für Wege und Lösungsansätze zu einer wertschätzenden, ressourcenorientierten Kommunikation vom Kita-Alter, Kindergarten bis zur Oberstufe

Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Schulsozialarbeiterin CAS, Kinder-, Jugend-, Eltern-, Familien- und Paarcoach

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis 22. 8. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

### Wege aus der Brüllfalle (Stressfalle) 0-4, 4-8, 8-12

**Di, 28. August und 4. September**  
20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Mit dem Film «Wege aus der Brüllfalle» reflektieren Sie als Eltern das eigene Verhalten. Sie erkennen, wie Sie mit Ruhe und innerer Stärke die Kinder in die Eigenverantwortung begleiten und die Kinder Ihre Wünsche mittragen.

Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Schulsozialarbeiterin CAS, Kinder-, Jugend-, Familien- und Paarberaterin, lizenzierte HearthMath Coach und Trainerin, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsmethoden

Kosten: Mitglied Einzelperson 70, Paar 125. Nichtmitglied Einzelperson 79, Paar 140. Anmeldung: bis 27. 8. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## September

### ADHS und Selbstbehauptung – Impulstag für Jungs und ihre Väter 8-12

**Sa, 1. September**  
9.00–14.00 Uhr  
Judo Dojo OZ Rosenau,  
Friedbergstrasse 34A,  
9200 Gossau

Der Tag soll betroffenen Jungen helfen, die Selbstbehauptung zu stärken und ihre Impulse besser zu kontrollieren. Dabei werden sie von ihren Vätern begleitet und unterstützt.

Andreas Hartmann, Selbstbehauptungstrainer nach Riederle; Karin Raschle, Mentalcoach, ADHS Kompetenztrainerin und ADHS Elterntainerin nach Cordula Neuhaus, ADHS Coach

Kosten: Mitglied Paar 100, Nichtmitglied Paar 140. Anmeldung: bis 23. 8. 2018. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

### ADHS aus der Sicht der Bedarfsorientierten Ernährung BoE alle

**Di, 4. September**  
19.30–21.30 Uhr  
Kongresssaal, Spital Wil,  
Fürstenlandstrasse 32,  
9500 Wil

Im Referat wird beschrieben, wie die Bedarfsorientierte Ernährung nach Heinrich Tönnies bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS angewendet werden kann.

Susanne Friedli, dipl. ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS

Kosten: Mitglied 20, Paar 30. Nichtmitglied 30, Paar 45. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

## «Ich kann das!» Gesundes Selbstwertgefühl – starkes Selbstvertrauen 4–8, 8–12, 12+

**Do, 6. September**

20.00 Uhr  
Pavillon Reformierte Kirche,  
9642 Ebnat-Kappel

Das Selbstwertgefühl entscheidet sehr über die Qualität unseres Lebens und unsere Beziehung zu anderen Menschen. Wir gehen der Frage nach, wie wir unsere Kinder auf dem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl begleiten können.

Barbara Frischknecht-Schoop,  
Eltern und Erwachsenen-  
bildnerin

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied 8.  
Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/  
Auskunft: Elternforum Ebnat-Kappel,  
Ursula Minder, 071 993 36 07,  
info@efek.ch, www.efek.ch

## Kinder erfolgreich mit der Methode der Herzintelligenz begleiten alle

**Do, 6. September**

20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Die Techniken der HeartMath Methode erweitern die Er- und Beziehungskompetenzen. Diese können Sie gemeinsam mit den Kindern im Alltag umsetzen. Stärkt und fördert die emotionale Kompetenz, Konzentration, Frustrationstoleranz, Empathie.

Margrith Lenz, Elternbildnerin  
CAS, Kinder-, Schüler-, Ju-  
gend-, Eltern- und Familienbe-  
raterin, diplomierte Fachfrau  
für medizinische Entspan-  
nungsmethoden, zertifizierter  
HeartMath Coach und  
Trainerin

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied  
Einzelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis  
4. 9. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein  
MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,  
info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

## Kinder im Hamsterrad – Burnout bei Kindern und Jugendlichen 4–8, 8–12, 12+

**Mo, 10. September**

20.00–22.00 Uhr  
Aula Schulhaus Grüenau,  
9630 Wattwil

Direkt aus der Praxis, anhand konkreter  
Beispiele, wollen wir uns kritisch mit dem  
umstrittenen Thema auseinandersetzen. Was  
ist Burnout? Wie äussert sich das?  
Was können wir tun, wenn unser Kind be-  
troffen ist?

Katrin Aklin, Familiencoach,  
Schulleiterin Stiftung OPA,  
Zürich

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Verein Gordon Training  
Schweiz, Priska Wenk, 079 376 09 48,  
priska.wenk@gmx.ch, www.gordontraining.ch

## November

### Kinder stark machen – aber wie? 4–8, 8–12

**Di, 13. November**

Begegnungszentrum  
Triangel Zuzwil,  
Unterdorfstrasse 7,  
9524 Zuzwil

Referat

Reto Cadosch

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Elternforum Zuzwil,  
elternforum@schulezuzwil.ch,  
www.schulezuzwil.ch/eltern/

### Mit der Methode der Achtsamkeit im Erziehungs- und Beziehungsalltag navigieren alle

**Grundlagenabend**

**Di, 13. November**

20.00–22.00 Uhr  
Kurslokal noch offen,  
9500 Wil

Achtsamkeit führt die Eltern zur inneren Be-  
wusstheit und Intuition. Dieser Weg stärkt die  
psychische Widerstandskraft und unterstützt  
uns, die Kinder zur emotionalen Kompetenz  
zu begleiten. Trainingskurse auf Anfrage.

Margrith Lenz, Elternbildnerin  
CAS, Kinder-, Jugend-, Schü-  
ler-, Familien- und Paarbera-  
terin, diplomierte Fachfrau für  
medizinische Entspannungs-  
verfahren, zertifizierter Heart-  
Math Coach und Trainerin

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied Ein-  
zelperson 19, Paar 29. Anmeldung: bis  
11. 2. 2018. Veranstalter/Auskunft: Verein  
MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,  
info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

### St. Galler Forum alle

**Sa, 17. November**

9.30–16.00 Uhr  
Fürstenlandsaal,  
9200 Gossau

Weiterbildungstag für Mütter, Väter und  
weitere Bezugspersonen von Kindern und  
Jugendlichen.

Moderation: Mona Vetsch

Kosten (inkl. Verpflegung): Einzelperson 50,  
Paar 90. Anmeldung: erforderlich. Veran-  
stalter/Auskunft: Bildungsdepartement, Fach-  
stelle Elternbildung, Flavia Slaviero,  
058 229 20 64, elternbildung@sg.ch,  
www.elternbildung.sg.ch

### Warum Raben die besseren Eltern sind 4–8, 8–12, 12+

**Di, 27. November**

20.00–21.30 Uhr  
Aula BWZT,  
9630 Wattwil

Jan-Uwe Rogge zeigt Ihnen sehr humorvoll,  
wie Sie bei Ihren Kindern eine gute Balance  
finden zwischen Halt geben und Loslassen.

Dr. Jan Uwe Rogge,  
Erziehungsexperte, Autor

Kosten: Mitglied 8, Nichtmitglied 10.  
Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/  
Auskunft: Elternforum Wattwil,  
Priska Eigenmann, 071 565 48 17,  
priskaeigenmann@bluewin.ch,  
www.elternforumwattwil.ch

## ganzes Jahr

### Workshop Gordon kompakt alle

**dienstags und mittwochs**

9.00–12.00 Uhr,  
total 6 Stunden während  
33 Wochen, siehe www.reka.ch  
REKA Feriendorf Wildhaus,  
Moosstrasse 28,  
9658 Wildhaus

Gewinnen Sie einen umfassenden Einblick in  
das Gordon Modell und werden Sie neugierig  
auf mehr – oder erfreuen Sie sich einfach über  
die Würze in der Kürze.

Priska Wenk, Gordon-Trainerin,  
Integral Coach ECA

Kosten, inkl. Unterlagen: 160. Anmeldung:  
erforderlich, direkt über www.reka.ch.  
Veranstalter/Auskunft: Verein Gordon Training  
Schweiz, Priska Wenk, 079 376 09 48,  
priska.wenk@gmx.ch, www.familien-sprache.ch,  
www.gordontraining.ch

## Femmes-Tische mit Migrantinnen alle

### ganzes Jahr

verschiedene Durchführungs-  
orte im Kanton St. Gallen

Femmes-Tische ist ein Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm für Migrantinnen. Frauen setzen sich in Diskussionsrunden in ihrer Muttersprache mit Fragen zu früher Förderung, Gesundheit etc. auseinander.

Femmes-Tische Moderato-  
rinnen der Caritas St. Gallen-  
Appenzell

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.  
Veranstalter/Auskunft: Caritas St. Gallen-  
Appenzell, Bernadete Moosmann,  
071 577 50 37,  
b.moosmann@caritas-stgallen.ch,  
www.caritas-stgallen.ch/index.cfm

## Gordon Familientraining – Informationsanlass alle

### Di, 9. Januar und 4. Dezember

20.00–21.30 Uhr  
Familienzentrum Toggenburg,  
9620 Lichtensteig

Unter dem Motto «Ich – Du – Wir» erhalten Sie unverbindlich einen Einblick in das Gordon Familientraining.

Priska Wenk, Gordon-Trainerin,  
Integral Coach ECA

Kosten: keine. Anmeldung: bis 2.1.2018.  
Veranstalter/Auskunft: Verein Gordon Training  
Schweiz, Priska Wenk, 079 376 09 48,  
priska.wenk@gmx.ch, www.familien-sprache.ch,  
www.gordontraining.ch

## Buchstart: Mit Kindern die Welt der Sprache erleben 0–4

### Fr, 9. Februar, 16. März, 27. April, 25. Mai, 22. Juni, 14. September, 26. Oktober und 23. November

20.00–21.30 Uhr  
Familienzentrum Toggenburg,  
9620 Lichtensteig

Reime und Fingerspiele sind für Babys das Tor zur Sprache! Für Eltern oder Grosseltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren.

Priska Wenk, Gordon-Trainerin,  
Integral Coach ECA

Kosten: keine. Anmeldung: bis 2.1.2018.  
Veranstalter/Auskunft: Verein Gordon Training  
Schweiz, Priska Wenk, 079 376 09 48,  
priska.wenk@gmx.ch, www.familien-sprache.ch,  
www.gordontraining.ch

## Gordon Elterntraining – Konflikte in der Familie erfolgreich lösen alle

### Sa, 24. Februar, 10. und 24. März, 5. und 19. Mai

je 9.00–17.00 Uhr  
KREATION-Atelier,  
Dietelsberg 309,  
9242 Oberuzwil

Harmonie und gute Beziehungen dank klarer Kommunikation und lösungsorientierten Familienkonferenzen. Sie erhalten hilfreiche Werkzeuge als Alternativen zu Drohen und Strafen.

Eleonora Zingg, Gordon Kurs-  
leiterin, Erwachsenenbildnerin,  
Beraterin ILP, Mutter von fünf  
Kindern

Kosten, inkl. Kursunterlagen: 660, Paar-  
rabatt 100. Anmeldung: erforderlich. Ver-  
anstalter/Auskunft: Verein Gordon Training  
Schweiz, Eleonora Zingg, 079 817 74 72,  
eleonora.zingg@gmail.com,  
www.gordontraining.ch

## Kanton St. Gallen Bildungsdepartement



### Fachstelle Elternbildung

Flavia Slaviero  
Davidstrasse 31  
9001 St. Gallen  
058 229 20 64  
elternbildung@sg.ch  
[www.elternbildung.sg.ch](http://www.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  
[www.elternbildung.sg.ch/](http://www.elternbildung.sg.ch/)  
Veranstaltungskalender

