

Elternbildung Gossau und Umgebung

Elternbildungskalender
Januar bis April 2025

Stadt Gossau

Gossau unterstützt Eltern in ihrer Eigenverantwortung, in ihrer wertvollen und anspruchsvollen Erziehungsaufgabe und -pflicht und fördert die gesunde Entwicklung der Kinder sowie die Integration in die Gesellschaft. Die Stadt Gossau koordiniert, vernetzt und publiziert Anlässe, Beratungs- und Betreuungsangebote für Familien.

Der Elternbildungskalender erscheint dreimal im Jahr.

Elternbildung Gossau und Umgebung
Koordinations- und Vernetzungsstelle

Brigitte Hollenstein-Gemperle
b.hollenstein@praxisnah.ch

Verantwortliche Elternbildungskalender
Franziska Fäh-Hollenstein
f.fae@praxisnah.ch

Die Gestaltungs- und Druckkosten übernimmt die Stadt Gossau. Für Qualität und Inhalt der Anlässe sind die Anbieter verantwortlich.

www.stadtgossau.ch/elternbildung

**ELTERNBILDUNGS-
ANLÄSSE AUF
PARENTU
IN 15 SPRACHEN**



Stark durch Beziehung

Ein Kind ist von Geburt an angewiesen auf eine enge und gute Beziehung zu seinen Eltern und anderen vertrauten Menschen. Je mehr es sich geliebt und verstanden fühlt, desto besser kann es sich entwickeln, lernen und selbständig werden.



„Stark durch Beziehung“ bedeutet auch, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse und Beziehungen nicht von den Augen verlieren.

Beratungsstellen

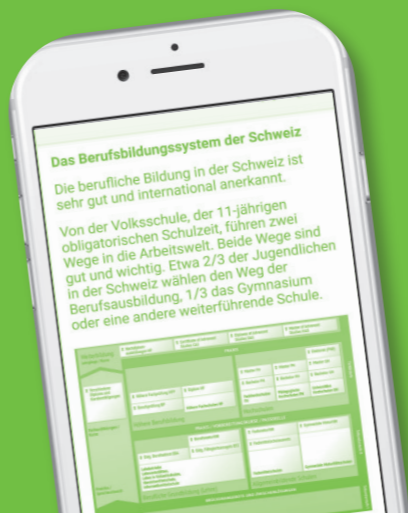
ARGE Integration Ostschweiz Fachstelle Integration Region St.Gallen	Information und Beratung	Arge Integration Ostschweiz Fachstelle Integration Region St.Gallen, integration.bossart@arge.ch, www.arge.ch
bilden & beraten	Erziehungsberatung für Eltern und Erziehende von Kindern aller Altersstufen	Liselotte Braun, Gruebstrasse 2, 9200 Gossau Tel. 071 385 94 68, liselotte.braun@instep-online.ch www.bildenundberaten.ch, Termine nach Vereinbarung
Böhm, Bildung und Beratung Auf Augenhöhe	Elternbildung und Coaching, Online und Persönlich, Deutsch und Englisch	Anne-Katrin Böhm, Kirchstrasse 7, 9200 Gossau, Tel. 0793971154, info@anneboehm.ch, www.anneboehm.ch, Termine nach Vereinbarung
ADHS-Organisation elpos Schweiz Fachstelle Ostschweiz	Die ADHS-Organisation elpos Schweiz begleitet vorurteilsfrei und persönlich bei allen Fragen rund um ADHS. Sie hilft Kindern, Jugendlichen und Eltern/Erwachsenen mit ADHS sowie auch deren Bezugspersonen mit fundierten Informationen, kompetenter Beratung und themenspezifischen Veranstaltungen.	Affolternstrasse 125, 8050 Zürich Tel. 071 222 30 90 ostschweiz@elpos.ch www.elpos.ch Dienstag: 09.00–12.00 und 14.00–16.00 Uhr Donnerstag: 14.00–16.00 Uhr
Fachstelle Integration Stadt Gossau	Information, Beratung, Projektbegleitung und Vernetzung	Fachstelle Integration, Bahnhofstrasse 25, 9201 Gossau Tel. 071 388 42 33, integration@stadtgossau.ch www.stadtgossau.ch
Friedegg-Treff Sozialer Begegnungsort in Gossau	Sozialer Treffpunkt, Hilfestellungen bei administrativen Fragestellungen	Friedeggstrasse 7, 9200 Gossau, Tel. 071 380 00 69, leitung@friedegg-treff.ch
Hebammenverband, Sektion Ostschweiz	Diese Webseite enthält alle wichtigen Infos für werdende Eltern inkl. aktuelle Verfügbarkeit der Hebammen für die Wochenbettbetreuung zu Hause.	www.ostschweizer-hebammen.ch
Hebammenpraxis Gossau – fachkompetent, ganzheitlich mit Herz	Beratung und Begleitung von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit, Emotionale Erste Hilfe = Unterstützung in Krisensituationen, Basic Bonding = Förderung der Eltern-Kind-Bindung in der Säuglingszeit	www.hebammenpraxis-gossau.ch Friedbergstrasse 1, 9200 Gossau Tel. 079 425 55 50
Jugendarbeit Gossau	Begleitet, unterstützt und fördert Kinder, Jugendliche und andere Bezugspersonen im Hinblick auf ihre gesunde Entwicklung und Entfaltung, Führung des Jugendtreffs Kubus	Jugendarbeit, Mooswiesstrasse 30, 9200 Gossau Tel. 071 388 49 95, Termine nach Vereinbarung jugendarbeit@stadtgossau.ch
Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen	Erziehungsberatung – Familienberatung Vermittlung von Gastfamilien	Frongartenstrasse 11, 9000 St.Gallen, www.kjh.ch Tel. 071 222 53 53, beratungsstelle-sg@kjh.ch
Erziehungscoaching Mobile	Beratung für Eltern und Erziehende mit Kleinkindern (1–6 Jahre)	Ostschweizerischer Verein für das Kind Rosenbergstrasse 82, 9000 St.Gallen Tel. 071 227 11 75, www.ovk.ch
La Leche League	Ehrenamtliche Stillberatung Individuelle Beratung zum Thema Stillen sowie Erfahrungsaustausch an den Stilltreffen	www.lalecheleague.ch
Ludothek Gossau	– Die Ludothek leiht Spiele, Spielsachen, Fahrzeuge und Haushalts-/Kochgeräte aus. – Die Ludothek bietet fachkundigen Rat zum Thema «Spiel». – Die Ludothek steht allen offen, Kindern, Erwachsenen, Institutionen, Schulen etc.	www.ludothekgossau.ch info@ludothekgossau.ch Säntisstrasse 4a 9200 Gossau 071 383 32 75
Mütter- und Väterberatungsstelle Untertoggenburg-Wil-Gossau	Persönliche Beratungen für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern (0–5 Jahre)	Gossau: Di 14.00–16.00 Uhr, Quellenhofstrasse 4 Fr 09.00–11.00 Uhr, Quellenhofstrasse 4 Auf Anmeldung: Mo-Fr (071 393 38 25 oder info@mutter-vater-beratung.ch) Arnegg: Beratungsstelle Gossau oder nach Vereinbarung (071 393 38 25 oder info@mutter-vater-beratung.ch)
Pro Senectute Gossau Anlaufstelle für Altersfragen	– Information & Beratung – Hilfe & Betreuung (alle Altersgruppen) – Infostelle Demenz – Gruppen- & Kursangebote (Bildung & Sport) – verschiedene Generationen-Projekte	Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land Hirschenstrasse 27, Gossau / 071 388 20 50 gossau@sg.prosenectute.ch www.sg.prosenectute.ch Mo–Fr 08.00–11.30 Uhr, Mo-Do 14.00–17.00 Uhr
Schulpsychologischer Dienst Regionalstelle Gossau	Erziehungsberatung für Eltern mit Kindern im Schulalter	Säntisstrasse 36, 9200 Gossau Tel. 058 229 08 00, Termine nach Vereinbarung
Schulsozialarbeit, Amt für Soziales	Beratung von schulpflichtigen Kindern, Lehrpersonen und Eltern	Bahnhofstrasse 25, 9200 Gossau Tel. 071 388 42 73
Sozialberatungszentrum Region Gossau	Erziehungsberatung, Suchtberatung, Paar- und Familienberatung, Budgetberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, allgemeine soziale Beratung	Gutenbergstrasse 8, 9201 Gossau, 071 388 14 88 sozialdienst@srg.sg.ch, www.srg.sg.ch Mo–Do 8.00–11.30 / 13.30–17.30 Uhr Fr 8.00–11.30 / 13.30–17.00 Uhr
Stadtbibliothek Gossau	Die Bibliothek leiht Bücher, Bilderbücher, Sachbücher, Zeitschriften, DVDs, Games, Hörbücher, Tonies und Familienpakete aus. Sie steht allen offen und hat auch Arbeitsplätze (PCs vorhanden).	Säntisstrasse 4a, 9200 Gossau Tel. 071 385 82 16 info@bibliogossau.ch, www.bibliogossau.ch
Unentgeltliche Rechtsauskunft	Unterstützung von Familien in rechtlichen Fragen	Beratungsstelle für Familien Frongartenstrasse 16, 9000 St.Gallen Tel. 071 228 09 80, info@familienberatung-sg.ch www.familienberatung-sg.ch Do 15.30–18.30 Uhr (nach tel. Voranmeldung)

Kinderbetreuung

Tagesfamilien Gossau und Umgebung	Suche, Vermittlung und Begleitung von Tagesfamilien und Eltern	Frau Christa Wüst, Schwalbenweg 9, 9200 Gossau Tel. 071 383 30 01, christa.wuest@bluewin.ch
kita gossau	Krippen für Kinder ab 3 Monaten bis und mit Kindergartenalter	Kirchstrasse 11, 9200 Gossau, Tel. 071 385 50 70, kita@stadtgossau.ch, www.kita-gossau.ch
Kinderhort Sonntagsgottesdienst	Kinderhort während des Sonntagsgottesdienstes von erwachsenen Person betreut wird.	9.15 Uhr im Pauluszentrum, welcher von einer erwachsenen Person betreut wird.
Globi Kinderkrippe Gossau	Krippenbetreuung von Kindern ab 3 Monaten bis Schuleintritt	Säntisstrasse 36, 9200 Gossau Tel. 071 383 19 63, gossau@globikinderkrippen.ch www.globikinderkrippen.ch
Familienergänzende Tagesstrukturen Standorte: Haldenbüel, Büel, Othmar, Andreaszentrum	Pädagogisch ausgebildete Betreuungspersonen bieten Kindern im Primarschulalter einen geschützten und strukturierten Rahmen und unterstützen die Eltern in ihren Erziehungsaufgaben. Täglich von 06.30–08.00 Uhr (inkl. Morgenessen) und von 11.40–18.00 Uhr (inkl. Mittagessen und Zvieri) In den Schulferien während 9 Wochen geöffnet	Anmeldung via Homepage: www.schulegossau.ch/tagesstrukturen
Spielgruppe «Bäre Hüeli» Gossau (Innen, Wald und Spielplatz)		Quellenhofstrasse 4, 9200 Gossau anmeldung@spielgruppe-gossau.ch www.spielgruppe-gossau.ch
Spielgruppe «Buechi» Waldspielgruppe Spielgruppe Andwil-Arnegg		Brigitte Mauchle, Mulfstrasse 16, 9200 Gossau Tel. 071 383 18 63, bmauchle@techcom.ch Mirjam Trittenbass, ziegelhof@bluewin.ch, Tel. 071 383 14 30, www.zwaergaerland.ch
Spielgruppe «Gabenwelt»		Sonja Kessler, Bettenstrasse 26i, 9212 Arnegg 079 575 17 22, freude@gabenwelt.com www.gabenwelt.com
Natur- und Bauernhofspielgruppe		Sandra Hardegger, Muel 134, 9200 Gossau Tel. 071 383 12 28, www.hof-muel.ch Adriana Dürr, Tel. 079 699 73 63, www.breiti-hof.ch
Erlebnisswelt Breiti-Hof	Naturspielgruppe (2.5–4 Jahre) Erlebnissachmittage (3–9 Jahre)	
Wald & Buurehof Spielgruppe Andwil-Arnegg		Helen Giger, Tel. 077 493 24 61, www.waldbuurehofspielgruppe.ch
Verein Entlastungsdienst Wil, Gossau, Untertoggenburg	Entlastung von Angehörigen von Menschen mit Beeinträchtigungen und besonderen Bedürfnissen	Vermittlerin Barbara Keller Wiesenalstrasse 2, 9204 Andwil 077 529 59 13, wil@entlastungsdienst-ostschweiz.ch www.entlastungsdienst-ostschweiz.ch
Babysittervermittlung Gossau	Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren, die einen Babysitterkurs besucht oder anderwertig Erfahrung in der Kinderbetreuung haben, stellen sich gerne stundenweise als Babysitter zur Verfügung	Vermittlung: Kath. Pfarramt, Gossau sekretariat@kathgossau.ch, Tel. 071 388 18 48 Ursula Forster, Gossau ursulaforster@bluewin.ch, Tel. 071 385 11 69

Die App parentu

- informiert mit kurzen Texten und in einer einfachen Sprache;
- bündelt die wichtigsten Informationen von Schweizer Fachorganisationen;
- ist 15-sprachig und wechselt die Sprache mit einem simplen Klick;
- ermöglicht dank Bildern und Videos verschiedene Zugänge;
- verschickt Push-Nachrichten: Eltern erhalten automatisch Informationen;
- stellt aktuelle und wissenschaftlich fundierte Informationen zur Verfügung;
- nutzt die Chancen der Prävention und Integration und hilft Folgekosten für das Gemeinwesen einzusparen.



ALTER

0-4

JANUAR

Do, 09.01.2025, 09.15-10.45 Uhr, Bistro und Gemeinschaftshaus Witenwis, Neuchlenstrasse 38, Gossau

Stiltreffen La Leche League

Die La Leche League ist seit vielen Jahren eine Anlaufstelle für Frauen rund ums Thema Stillen...

Mo, 20.01.2025, 19.30 Uhr, ONLINE via Zoom

Gefühle verstehen und begleiten: Die Kunst des Aktiven Zuhörens für Eltern

Siehe Spalte 4-8

Mi, 29.01.2025, 09.30 Uhr, insg. 16mal, Gemeinschaftshaus Witenwis, Neuchlenstrasse 38, Gossau

Klangwiese, Eltern-Kind-Singen

Singen, Tanzen und Versli fördern Sprache, Feinmotorik und Rhythmus...

Do, 30.01.2025, 09.30 Uhr, insg. 16mal, Gemeinschaftshaus Witenwis, Neuchlenstrasse 38, Gossau

Klangwiese, Eltern-Kind-Singen

Siehe Beschreibung 29.01.2025

FEBRUAR

Mi, 05.02.2025 bis 02.04.2025, 09.00-10.10 Uhr, Praxis für Ergotherapie, Letzistrasse 29, 9015 St.Gallen

Bewegungsraum

Eine abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungslandschaft lässt Babies und Kleinkinder erkunden...

Do, 13.02.2025, 09.15-10.45 Uhr, Bistro und Gemeinschaftshaus Witenwis, Neuchlenstrasse 38, Gossau

Stiltreffen La Leche League

Siehe gleiche Spalte Januar

Do, 27.02.2025, 09.15-09.45 Uhr und 10.15-10.45 Uhr Säntisstrasse 4a, 9200 Gossau

Reim und Spiel (Buchstart)

Kinder von 6 Monaten bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen entdecken zusammen mit der Leseanimatorin...

MÄRZ

Do, 06.03.2025, 09.15-10.45 Uhr, Bistro und Gemeinschaftshaus Witenwis, Neuchlenstrasse 38, Gossau

Stiltreffen La Leche League

Siehe gleiche Spalte Januar

Mo, 10./24./31.03., 28.04., 12./26.05., 2./16.06.2025, 20.00-22.00 Uhr, ONLINE via Zoom

Online STEP Elternkurs für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre

Siehe Beschreibung Spalte 4-8 Jahre

APRIL

Sa, 05.04.2024, Spielplatz Gossau

Saisonstart Spielplatz

Siehe Beschreibung Spalte 4-8 Jahre

Do, 24.04.2025, 09.15-10.45 Uhr, Bistro und Gemeinschaftshaus Witenwis, Neuchlenstrasse 38, Gossau

Stiltreffen La Leche League

Siehe gleiche Spalte Januar

- Kurs, Referat, Tagung; Austauschen, Treffen, Feiern, Bewegen; Eltern-Anlass; Eltern-Kind-Anlass

ALTER

4-8

JANUAR

Mi, 15.01.2025, 14.30-15.00 Uhr und 15.30-16.00 Uhr Säntisstrasse 4a, 9200 Gossau

Gschichtezyt

Die Leseanimatorin Heidi Brunner oder die Bibliothekarin Tiziana Materri erzählen für Kinder ab 3 Jahren...

Mo, 20.01.2025, 19.30 Uhr, ONLINE via Zoom

Gefühle verstehen und begleiten: Die Kunst des Aktiven Zuhörens für Eltern

Gemeinsam betrachten wir, wie aktives Zuhören dabei hilft, die Gefühle von Kindern wahrzunehmen...

FEBRUAR

Do, 20.02.2025, 19.30-21.00 Uhr, ONLINE

Kinder und Jugendliche mit ADHS verstehen lernen

Ihr Kind hat ADHS. Und jetzt? Wir vermitteln Ihnen Grundwissen über ADHS. Die ADHS-Abklärung und Diagnose bei Ihrem Kind kann eine schwierige und belastende Auseinandersetzung bedeuten...

MÄRZ

Mo, 10./24./31.03., 28.04., 12./26.05., 2./16.06.2025, 20.00-22.00 Uhr, ONLINE via Zoom

Online STEP Elternkurs für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre

Im STEP Elternkurs lernen wir unsere Kinder und ihr Verhalten besser zu verstehen. Es geht um Ermutigung, Kommunikation, sinnvolle Disziplin und vieles mehr...

Mo, 10./24./31.03., 28.04., 12./26.05., 2./16.06.2025, Turnhalle Hirsberg oben, St.Gallerstrasse 245, Gossau

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung Selbstvertrauen für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kursinhalte: Konflikte konstruktiv lösen, verhältnismässige Selbstverteidigung, Bedrohung durch fremde Erwachsene...

Do, 13.03.2025, 19.30-22.00 Uhr, weitere Daten: 27.03., 03./24.04., 08./15./22.05., 05.06.2025, Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Hochstrasse 4a, 9200 Gossau

Mit Freude erziehen - STEP Elternkurs für Eltern mit Kindern von 6-12 Jahren

«Ich sage es jetzt zum allerletzten Mal...» Kennen Sie diesen Satz? Stress mit Hausaufgaben, Streitereien... das muss nicht sein...

Mi, 26.03.2025, 14.30-15.00 Uhr und 15.30-16.00 Uhr Säntisstrasse 4a, 9200 Gossau

Gschichtezyt

Siehe gleiche Spalte Januar

APRIL

Sa, 05.04.2024, Spielplatz Gossau

Saisonstart Spielplatz

Auch 2025 startet der Spielplatz wie gewohnt vor den Frühlingsferien in die neue Saison...



FERIENPASS GOSSAU UND UMGEBUNG MONTAG-FREITAG 7.-17. APRIL 2025

Ferienpass Gossau und Umgebung

Der Verein Ferienpass Gossau und Umgebung ist politisch und konfessionell neutral und steht den Kindern der 1. Primarstufe bis und mit 3. Oberstufe...

ALTER

8-12

JANUAR

Mo, 20.01.2025, 19.30 Uhr, ONLINE via Zoom

Gefühle verstehen und begleiten: Die Kunst des Aktiven Zuhörens für Eltern

Gemeinsam betrachten wir, wie aktives Zuhören dabei hilft, die Gefühle von Kindern wahrzunehmen...

FEBRUAR

Do, 20.02.2025, 19.30-21.00 Uhr, ONLINE

Kinder und Jugendliche mit ADHS verstehen lernen

Ihr Kind hat ADHS. Und jetzt? Wir vermitteln Ihnen Grundwissen über ADHS. Die ADHS-Abklärung und Diagnose bei Ihrem Kind kann eine schwierige und belastende Auseinandersetzung bedeuten...

MÄRZ

Do, 13.03.2025, 19.30-22.00 Uhr, weitere Daten: 27.03., 3./24.04., 8./15./22.05., 5.06.2025, Evang.-ref. Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Hochstrasse 4a, 9200 Gossau

Mit Freude erziehen - STEP Elternkurs für Eltern mit Kindern von 6-12 Jahren

Siehe Beschreibung Spalte 4-8

Mo, 10./24./31.03., 28.04., 12./26.05., 2./16.06.2025, 20.00-22.00 Uhr, ONLINE via Zoom

Online STEP Elternkurs für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre

Im STEP Elternkurs lernen wir unsere Kinder und ihr Verhalten besser zu verstehen. Es geht um Ermutigung, Kommunikation, sinnvolle Disziplin und vieles mehr...

Mo, 10./24./31.03., 28.04., 12./26.05., 2./16.06.2025, Turnhalle Hirsberg oben, St.Gallerstrasse 245, Gossau

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung Selbstvertrauen für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kursinhalte: Konflikte konstruktiv lösen, verhältnismässige Selbstverteidigung, Bedrohung durch fremde Erwachsene...

APRIL

Sa, 05.04.2024, Spielplatz Gossau

Saisonstart Spielplatz

Auch 2025 startet der Spielplatz wie gewohnt vor den Frühlingsferien in die neue Saison...

Regelmässig

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSSTUFEN

Turnhalle Hirsberg und Lindenber ELKI-Turnen Gossau

wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt

KIRCHLICHE FAMILIENFEIERN

ÖKUMENISCHES FEIRE MIT DE CHLINE

KINDERGOTTESDIENSTE

FAMILIENGOTTESDIENSTE

Familiengottesdienste

TDankstelle - Kraft tanken - Gott danken

Otmarpfarrei Andwil-Arnegg

Evang. Kirchgemeinde Gossau-Andwil Family Time

www.kathgossau.ch • www.evanggossau.ch • www.kathandwilarnegg.ch • www.feg-gossau.ch

ALTER

12+

FEBRUAR

Di, 11.02.2025, 20.00-22.00 Uhr, weitere Daten: 24.02., 10./24.03., 28.04., 12./26.05., 16.06.2025, ONLINE via Zoom

STEP Elternkurs für Eltern von Teenagern

Die Teenagejahre sind oft herausfordernde Jahre - sowohl für die Eltern als auch für die Teenager...

Do, 20.02.2025, 19.30-21.00 Uhr, ONLINE

Kinder und Jugendliche mit ADHS verstehen lernen

Ihr Kind hat ADHS. Und jetzt? Wir vermitteln Ihnen Grundwissen über ADHS. Die ADHS-Abklärung und Diagnose bei Ihrem Kind kann eine schwierige und belastende Auseinandersetzung bedeuten...

MÄRZ

Mo, 10./24./31.03., 28.04., 12./26.05., 2./16.06.2025, Turnhalle Hirsberg oben, St.Gallerstrasse 245, Gossau

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung Selbstvertrauen für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kursinhalte: Konflikte konstruktiv lösen, verhältnismässige Selbstverteidigung, Bedrohung durch fremde Erwachsene...

Alle

JANUAR

Mi, 08./22.01., 05./19.02., 05./19.03., 02./23.04.2025, 19.00-20.30 Uhr, Atelier Gütsch, Gütschstr. 12, Gossau

Gemeinsam meditieren - eintauchen in die Achtsamkeit

Achtsamkeit eröffnen einen wertvollen Zugang, wach und präsent im Leben zu sein, die Kinder im Alltag gelassen zu unterstützen...

Di, 14.01.2025, 11.03., 11.03., 08.04.2025, 09.00-11.00 Uhr, Spielgruppe Bähühüli, Quellenhofstrasse 4, Gossau

Ludothek am Elterntreff Bähühüli Eine Ludothek - was ist das?

Eine Fachperson der Ludothek ist jeweils einmal pro Monat von 9.00-11.00 Uhr beim Elterntreff Bähühüli vor Ort...

Di, 14.01.2025, 20.00-20.45 Uhr weitere Daten: 13.02.2025, 20.03.2025, 10.04.2025, ONLINE

Familien-Meditations-Oase

Meditationstechniken fördern das persönliche Bewusstsein, die Gelassenheit, die emotionale Selbstliebe und die Liebe zur Familie...

Do, 20.02.2025, 19.30-21.30 Uhr, ONLINE

Vom Denken zum Fühlen, die Kraft der Emotionen

Unsere unbewusste Sprache sind die Gefühle und unsere Emotionen. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass unsere Wissenschaft gegenüber unseren Gefühlen und Emotionen nur einen kleinen Teil unserer Kommunikation ausmachen...

MÄRZ

Di, 11.03.2025, 20.00, Pfarreizentrum Waldkirch, Dorfstrasse 24, 9205 Waldkirch

«Mach mal Pause» - wie ich präsent werden und bleiben kann

Das Referat will dazu anregen, den eigenen Umgang mit Pausen zu überdenken und möchte helfen, den Slogan «Mach mal Pause» in konkrete Ideen umzusetzen...

Do, 13.03.2025, 19.30-21.30 Uhr, ONLINE

Raus aus der Mental Load Falle - Hinein in die Gelassenheit und Führung

Haushalt, Familie, Beruf, Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung, alle diese Wünsche und Ziele mental und organisatorisch unter einen Hut zu bringen...

Mi, 12.03.2025, 19.30-21.15 Uhr, Maitlisek Gossau, Wilerstrasse 12, Gossau

Dorfplatzgespräch

Menschsein und Lernen in der Ära der Künstlichen Intelligenz - Impulse, Austausch, Perspektiven

APRIL

Mi, 02. und 09.04.2025, 19.30-21.30 Uhr, ONLINE

Wege aus der Brüllfalle

ein bewährtes Kurssetting, das die Eltern in einen entspannten Alltag begleitet. Schreien, Brüllen, Toben. Was lernen unsere Kinder aus diesem Verhalten...