



Veranstaltungen
Schuljahr 2026 / 2027

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte, Bezugs- und Lehrpersonen

Wir freuen uns, Sie an unseren Quintessenzveranstaltungen begrüßen zu dürfen. Die Anlässe stehen, unabhängig der Zyklusempfehlung, allen Interessierten offen.

Eine Erinnerung und der anmeldelink werden etwa zwei Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung auf Escola aufgeschaltet.

Empfohlen für	Thema	Martin Haffter	Elisabetha Hess	Paul Reinhart
Zyklus 2	«Stark zusammen» ein besonderer Morgen für Mütter und Töchter Olivia Rüegg und Diana Sterkman		Samstag, 24.10.2026 09.00h – 11.00h (Turnhalle)	
Zyklus 1 & 2	«Kindertrauer – Kinder in Krisen» Sarah Pietsch	Donnerstag, 11.02.2027 19.30h – 21.30h		
Zyklus 2	«Kinder in digitalen Lebenswelten – Gaming, Social Media, KI und ein gesunder Familienalltag» Benjamin Hanimann		Donnerstag, 11.03.2027 19.30h – 21.30h	
Zyklus 1	« Erst Wurzeln, dann Flügel! » Bereit für den Start in den Kindergarten und die Schule Silvia Boxler			Donnerstag, 15.04.2027 09.00 – 11.00 *

* Auf Voranmeldung können noch nicht schulpflichtige Geschwister während der Morgenveranstaltungen in der Tagesschule kostenlos betreut werden. Genauere Infos und die Anmeldung dazu erhalten Sie mit der Einladung.

Zyklus 2

Stark zusammen

Ein besonderer Morgen für Mütter und Töchter

Wie fühlt es sich an, die eigene Kraft zu entdecken? Wann fühlt sich ein «Ja» wirklich gut an? Wie deutlich darf ein «Nein» sein? Und was braucht es, damit ein «Stopp» gehört und respektiert wird?

An diesem besonderen Mutter-Tochter-Anlass stehen Bewegung, Spass und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Mit spielerischen Übungen und ausgewählten Elementen aus den KampfESspielen® könnt ihr euch auf eine etwas andere Art begegnen. Dabei geht es nicht darum, besonders stark zu sein oder zu gewinnen. Vielmehr geht es um Vertrauen, Respekt, Fairness und darum, die eignen Grenzen und die des Gegenübers wahrzunehmen. Ihr dürft miteinander lachen, euch herausfordern, eure Kraft ausprobieren und vielleicht auch ganz neue Seiten aneinander entdecken.

Es braucht keine sportlichen Vorkenntnisse.

Alle Übungen sind freiwillig und werden so gestaltet, dass jede Teilnehmerin selbst entscheiden kann, was sich für sie gut und richtig anfühlt. Ein gemeinsames Erlebnis für Mütter und Töchter. Kraftvoll, spielerisch und verbindend.

Mitbringen:

Ungesüßtes Getränk und bequeme Sportkleidung mit langen Hosen.

Wir sind barfuss oder in Sportsocken ohne Antirutschbeschichtung unterwegs.

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmerinnen bzw. der Erziehungsberechtigten.

**Olivia Rüegg**

Olivia ist 41 Jahre alt und Mutter von zwei Jungs. Sie ist dipl. Sozialpädagogin HF, Kampfesspiele®-Anleiterin und tätig in der offenen Kinder- und Jugendarbeit.

**Diana Sterkman**

Diana ist 46 Jahre alt und Mutter von drei Mädchen. Sie ist dipl. Sozialpädagogin HF und besitzt den Abschluss Schulsozialarbeit CAS. Sie arbeitet als Schulsozialarbeiterin im Primarschulzentrum Elisabetha Hess.

Zyklus 1 &2

Kindertrauer – Kinder in Krisen

Wie erleben Kinder Trauer, Verlust und Krisen – und was brauchen sie von uns Erwachsenen? Kinder trauern anders als Erwachsene und zeigen ihre Gefühle auf ganz unterschiedliche Weise. Traurigkeit und Ängste können ebenso dazugehören wie Wut, Rückzug, viele Fragen oder scheinbar unbeschwerte Momente.

Das Impulsreferat gibt Einblick in das Trauerverständnis von Kindern und zeigt, wie Eltern und Bezugspersonen ihre Reaktionen besser verstehen und einordnen können. Wie sprechen wir ehrlich und altersgerecht über Krankheit, Sterben und Tod? Was gibt Kindern Sicherheit und Halt? Und wie können wir sie begleiten, ohne ihnen ihre eigene Art zu trauern zu nehmen?

Neben Hintergrundwissen erhalten die Teilnehmenden Anregungen und praktische Werkzeuge für den Familienalltag. Im Mittelpunkt steht die Ermutigung, Kindern auch in schwierigen Zeiten mit Offenheit, Vertrauen und Zuversicht zur Seite zu stehen.



Sarah Pietsch

Sarah Pietsch ist Hebamme HF, Beraterin und Fachperson für Krisen- und Trauerbegleitung. In ihrer eigenen Praxis begleitet sie Kinder und Familien in herausfordernden Lebenssituationen. Ihre langjährige Erfahrung in der Familienbegleitung und Krisenintervention verbindet sie mit einem praxisnahen und einfühlsamen Blick auf Kinder und ihre Bedürfnisse.

Zyklus 2

Kinder in digitalen Lebenswelten

Gaming, Social Media, KI und ein gesunder Familienalltag

Digitale Lebenswelten sind längst Teil des Familienalltags. Im Impulsreferat erhalten Eltern einen verständlichen und praxisnahen Einblick in aktuelle Themen rund um Gaming, Social Media und Künstliche Intelligenz. Dabei geht es nicht um Verbote oder Schuldfragen, sondern um Orientierung: Was fasziniert Kinder? Welche Mechanismen wirken hinter Plattformen und Spielen? Wo liegen Chancen und Risiken? Und wie können Familien sinnvolle Regeln entwickeln, ohne den Dialog zu verlieren? Ziel ist es, Brücken zwischen den Generationen zu bauen, Unsicherheiten abzubauen und konkrete Strategien für einen gesunden, begleiteten Umgang mit digitalen Medien mitzunehmen.



Benjamin Hanimann

Benjamin Hanimann ist Medienpädagoge, Dozent und Geschäftsführer der Witzelfitz Consulting GmbH. Seit vielen Jahren begleitet er Schulen, Eltern und Fachpersonen bei Fragen rund um digitale Lebenswelten. Sein Fokus liegt darauf, aktuelle Trends verständlich zu machen, Orientierung zu schaffen und den Dialog zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu stärken.

Zyklus 1

Erst Wurzeln, dann Flügel!

Bereit für den Start in den Kindergarten und die Schule

Der erste Kindertag und der erste Schultag sind grosse Schritte – für Kinder, Eltern und Erziehungsberechtigte.

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen?

Im Referat erhalten Sie praktische Tipps und Ideen, wie Sie Ihrem Kind Sicherheit, Vertrauen und Freude für diesen neuen Lebensabschnitt mitgeben können.

Damit Sie und Ihr Kind gemeinsam mit Zuversicht und Freude in den neuen Lebensabschnitt starten können.



Silvia Boxler

Seit mehr als 30 Jahren arbeitet Silvia Boxler im Kindergarten und in der Primarschule. Sie ist ausgebildete Kindergartenlehrperson, Schulische Heilpädagogin und Erwachsenenbildnerin. In dieser Zeit durfte sie viele Kinder und Familien beim Start in den Kindergarten und in die Schule begleiten und unterstützen – als Lehrperson und auch als Schulleiterin. Diese vielfältigen Erfahrungen möchte sie gerne mit Ihnen teilen.