



## JAHRESPROGRAMM 2024 / 2025

Anmeldemöglichkeiten und weitere Informationen:  
[www.vhs-wil.ch](http://www.vhs-wil.ch) Mail: [info@vhs-wil.ch](mailto:info@vhs-wil.ch)  
 Postadresse: Marktgasse 88, 9500 Wil  
 079 199 10 44

## VHS in BEWEGUNG

Bald können wir unsere neuen Kursräume der Stadt Wil im «Turm» beziehen. Bis dahin sind wir dankbar, weiterhin die **Dorfschür in Wilen TG, das Baronenhäus der Ortsbürger Wil und das Atelier der Stiftung Hofberg** nutzen zu dürfen. Die Durchführungsorte finden Sie auf unserer Homepage bei den jeweiligen Kursen.

**Regelmässige Angebote (Yoga, Achtsamkeits-meditation), ONLINE-Kurse zu aktuellen Themen, Zusatzdaten und neue Kurse** finden Sie auf unserer laufend aktualisierten Homepage: [www.vhs-wil.ch](http://www.vhs-wil.ch)

### OKTOBER

**22.10.-10.12.** 19.00-21.30 Uhr  
 Nr. **2503.04.02**  
 Fr. 720.-

**MBSR: Gelassenheit im Alltag**  
**Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**  
 8-Wochen-Kurs (inkl. Achtsamkeitstag 30.11.) mit Dr. Pietro Menghini, zert. MBSR-Lehrer

**25.+26.10.** 19.00 Uhr / 9.30 Uhr  
 Nr. **2501.01**  
 Fr. 150.-

**Einführung in die Welt der Pilze**  
**Grundwissen am Theorieabend, geführte Exkursion**  
 Mit Monika Engeler, kantonale Pilzkontrolleurin TG

### NOVEMBER

**5.11.-4.2.25** 11.00-12.30 Uhr  
 Nr. **2502.04**  
 Fr. 300.-

**Sprachkurs: Russisch (Grundkurs A1)**  
**Mit der Sprache auch die Kultur erkunden**  
 Mit Daniela Stukalina, Dolmetscherin (12 Termine)

**7.11.-6.2.25** 18.30-20.00 Uhr  
 Nr. **2502.01.01**  
 Fr. 300.-

**English Conversation-Kurs (B1)**  
**Erweiterung Ihrer Gesprächsgewandtheit, Vertiefung der Grammatik**  
 Mit Cathy Strehler, Sprachlehrerin (12 Termine)

**11.11.-24.2.25** 19.00-20.30 Uhr  
 Nr. **2502.03.00**  
 Fr. 300.-

**Sprachkurs: Spanisch (Grundkurs A1)**  
**Mit der Sprache auch die Kultur erkunden**  
 Mit Araceli Hanimann, Sprachlehrerin (12 Termine)

**15.11.** 19.00-21.00 Uhr  
 Nr. **2505.01**  
 Fr. 85.-

**Foodpairing: Bier und Käse (Degustation)**  
**Schweizer Käsesorten mit darauf abgestimmtem Bier**  
 Mit Conny Widmer, Biersommelière und Kari Zurgilgen, Käsesommelier

**19.11.** 19.00-20.30 Uhr  
 Nr. **2502.05.01**  
 Fr. 30.-

**Schreibknigge für E-Mails**  
**Dos und Don'ts für das Schreiben zeitgemässer E-Mails**  
 Crashkurs mit Andrea Kern, Ausbilderin und HR-Fachfrau

**22.11.** 9.00-11.00 Uhr  
 Nr. **2506.06**  
 Fr. 30.-

**Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)**  
**Harmonisierung der Lebensenergie durch Eigenbehandlung**  
 Mit Susanne Grob, dipl. Pflegefachfrau, Jin Shin Jyutsu-Expertin

**22.11.-21.2.25** 17.30-20.00 Uhr  
 Nr. **2507.07**  
 Fr. 500.-

**Grundkurs Zeichnen: Material, Technik und Sujets kennen lernen**  
**Von den ersten Übungen hinaus vor das lebende Motiv**  
 Mit Claudia Stichel, Architektin, Urban Sketcherin (12 Termine à 3 Lektionen)

**23.11.** 13.00-17.00 Uhr  
 Nr. **2501.09.02**  
 Fr. 70.-

**Fermentieren von Gemüse und Früchten im Kloster St. Katharina**  
**Grundlagen und Rezepte kennenlernen und anwenden**  
 Mit Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde

**24.11.** 10.00-18.00 Uhr  
 Nr. **2507.01**  
 Fr. 160.-

**Faszination Brennnessel: Experimentelles Naturhandwerk**  
**Von der Pflanze zur gedrehten, geknüpften und gesponnenen Faser**  
 Mit Nadja Hillgruber, Naturpädagogin (Kursgebühr inkl. Material)

**26.11.** 9.00-12.00 Uhr  
 Nr. **2506.04**  
 Fr. 50.-

**Stärke dein Immunsystem mit dem ganzheitlichen Ansatz der TCM**  
**Fit und gesund in den kommenden Winter starten**  
 Mit Brigitte Schläpfer-Regli, dipl. Diätistin TAO CHI

**28.11.** 18.00-21.00 Uhr  
 Nr. **2506.03**  
 Fr. 50.-

**Stärke dein Immunsystem mit dem ganzheitlichen Ansatz der TCM**  
**Fit und gesund in den kommenden Winter starten**  
 Mit Brigitte Schläpfer-Regli, dipl. Diätistin TAO CHI

### DEZEMBER

**2.12.** 19.00-20.30 Uhr  
 Nr. **2506.02**  
 Fr. 35.-

**Cholesterin: Das Märchen vom bösen Fett**  
**Cholesterin natürlich senken durch Ernährung und Lifestyle!**  
 Mit Ricarda Rauxloh, Dipl. Ernährungsberaterin

**3.12.** 18.30-20.30 Uhr  
 Nr. **2508.04**  
 Fr. 30.-

**Gewaltfreie Kommunikation GFK**  
**Haltung, Methoden und Anwendung**  
 Seminar mit Dr. sc. nat. Rolf Bänтели, zertifizierter Trainer GFK

**9.12.** 18.30-20.00  
 Nr. **2506.10**  
 Fr. 30.-

**Weniger Stress dank Stoizismus**  
**Workshop zur und mit der Philosophie der Stoiker**  
 Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH

**11.12.** 18.30-20.30 Uhr  
 Nr. **2506.08**  
 Fr. 40.-

**Notfall? Situation erkennen und einschätzen**  
**Theorieabend zum richtigen Verhalten bei Notfällen**  
 Mit Marc Baudisch, Rettungssanitäter, Notfall-Instruktor

**12.12.** 13.00-17.00 Uhr  
 Nr. **2506.09**  
 Fr. 60.-

**Notfall? Situation erkennen und einschätzen**  
**Praxis mit Theorieanteil zum richtigen Verhalten bei Notfällen**  
 Mit Marc Baudisch, Rettungssanitäter, Notfall-Instruktor

**16.12.** 18.30-20.00 Uhr  
 Nr. **2504.01**  
 Fr. 30.-

**Nahost-Konflikt: Narrative und Lösungsvorschläge**  
**Geschichte hat immer eine Vorgeschichte**  
 Mit Thomas Schaffner, Historiker, Germanist, Theologe, Journalist

### JANUAR

**11.1.** 9.00-15.00 Uhr  
 Nr. **2507.08**  
 Fr. 80.-

**Aquarellkurs: Der Seealpsee**  
**Die Tiefe der Landschaft und die Spiegelungen des Sees**  
 Mit Edith Thurnherr, Aquarellmalerin

**13.1.-7.4.** 19.30-21.00 Uhr  
 Nr. **2502.07**  
 Fr. 360.-

**Sprachkurs: Japanisch (Grundkurs A1)**  
**Sprache, Kultur und Lebensweise**  
 Mit Eri Glattfelder-Miyazaki, Sprachlehrerin SVEB, EUROLTA (12 Abende, Kleinklasse)

**23.1.** 18.30-20.00 Uhr  
 Nr. **2508.01**  
 Fr. 30.-

**Fake oder Facts?**  
**Die schwierige Suche nach der Wahrheit gestern und heute**  
 Mit Thomas Schaffner, Historiker, Germanist, Theologe, Journalist

**25.+26.1.** 8.30-17.00 / -12.00 Uhr  
 Nr. **2507.05**  
 Fr. 230.-

**Weidenkorb mit Handgriffen flechten**  
**Ein altes Handwerk erlernen und einen eigenen Korb herstellen**  
 Mit Nora Staffler, Fachkraft Flechten (Kursgebühren inkl. Material)

**27.1.** 19.00-20.30 Uhr  
 Nr. **2506.05**  
 Fr. 35.-

**Rheuma und Arthrose**  
**Paroli bieten mit der richtigen Ernährung**  
 Mit Ricarda Rauxloh, dipl. Ernährungsberaterin

**FEBRUAR**

- 1.2.** 10.00-14.30 Uhr  
Nr. **2507.06**  
Fr. 90.-
- 4.2.-27.5.** 18.00-19.30 Uhr  
Nr. **2502.01**  
Fr. 405.-
- 5.2.** 19.30-21.00 Uhr  
Nr. **2504.03**  
Fr. 30.-
- 7.2.** 9.00-11.00 Uhr  
Nr. **2506.07**  
Fr. 30.-
- 8.2.** 10.00-14.30 Uhr  
Nr. **2507.03**  
Fr. 80.-
- 10.2.-5.5.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2502.02**  
Fr. 330.-
- 11.2.** 17.00-19.00 Uhr  
Nr. **2508.07**  
Fr. 30.-
- 12.+19.2.** 13.00-16.30 Uhr  
Nr. **2503.02**  
Fr. 100.-
- 15.2.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2507.09**  
Fr. 80.-
- 20.2.** 19.30-21.00 Uhr  
Nr. **2504.04**  
Fr. 30.-
- 22.2.** 10.00-14.30 Uhr  
Nr. **2507.05.01**  
Fr. 100.-
- 25.2.** 18.00-21.00 Uhr  
Nr. **2506.01**  
Fr. 50.-
- 27.2.** 18.30-20.00 Uhr  
Nr. **2504.02**  
Fr. 30.-

- Sashiko: Japanische geometrische Sticktechnik  
Ausbessern und Flickern von Stoffen und Kleidungsstücken**  
Mit Yuki Kawahara, Mode- und Textilgestalterin (Kursgebühr inkl. Material)
- Sprachkurs: Italienisch (für Niveau A1+) mit Kochabend  
Für Wiedereinsteigende und Liebhaber der italienischen Küche und Kultur**  
Mit Milena Ferigutti, Lehrerin (15 Abende, Kursgebühr inkl. Lehrmittel, exkl. Kochzutaten)
- 754 n. Chr.: Der Bierzins von Wil  
Wie Rotbald ohne Waffen sein Eigentum schützte**  
Mit Dr. phil. Magdalen Bless, Historikerin
- Selbsthilfe bei Stress und stressbedingten Symptomen  
Eigenbehandlung mit japanischem Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)**  
Mit Susanne Grob, dipl. Pflegefachfrau, Jin Shin Jyutsu Expertin
- Vom Vlies zum fertigen Garn  
Spinnen mit Handspindel und Spinnrad**  
Mit Sabina Haese, Alpakazüchterin
- Sprachkurs: Schwedisch (Grundkurs A1)  
Sprache, Kultur und Lebensweise**  
Mit Bodil Pahlsson, Schweden (12 Abende, Kursgebühr inkl. Lehrmittel)
- Ehe- und Erbvertrag, Testament, Vorsorgeauftrag und  
Patientenverfügung im Überblick**  
Mit lic. iur. Dominik Bruderer, Leiter Amtsnotariat Wil
- Resilienz: Das Immunsystem meiner Seele  
Kommunikation, Empathie und Kreativität im Einklang mit mir**  
Kurs mit Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin (2 Nachmittage)
- Aquarellkurs: Die Altenalptürme des Säntis  
Besonnte und schattige Felsen wiedergeben**  
Mit Edith Thurnherr, Aquarellmalerin
- Häusliche Gewalt im Hause Toggenburg?  
Gräfin Ida von Toggenburg und ihre dramatische Legende**  
Mit Dr. phil. Magdalen Bless, Historikerin
- Makramee: Das alte Kunsthandwerk in neuem Design  
Grundtechniken, Material und Übungen**  
Kurs mit Kristin Holenstein, Gestaltungstechnikerin
- Wechseljahre - Wandeljahre  
Ein interessanter Lebensabschnitt voller Überraschungen**  
Mit Brigitte Schläpfer-Regli, dipl. Diätistin TAO CHI
- Menschenrechte - das war einmal?  
Historische Herleitung, aktuelle Bedrohungslage, möglicher Schutz**  
Mit Thomas Schaffner, Historiker, Germanist, Theologe, Journalist

**MÄRZ**

- 1.3.** 9.15-12.00 Uhr  
Nr. **2501.07**  
Fr. 10.-
- 1.3.** 10.00-13.30 Uhr  
Nr. **2507.11**  
Fr. 60.-
- 6.3.** 18.00-19.30 Uhr  
Nr. **2508.09**  
Fr. 30.-
- 8.+15.3.** 10.00-13.30 Uhr  
Nr. **2507.12**  
Fr. 80.-
- 12.3.** 13.30-16.30 Uhr  
Nr. **2503.03**  
Fr. 50.-
- 17.3.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2508.03**  
Fr. 40.-
- 28.3.** 17.30-20.00 Uhr  
Nr. **2501.06**  
Fr. 10.-

- Frösche und Kröten aktiv erleben  
Besuch der Amphibien beim Hasenlooweier**  
Mit Guido Zurburg, Lehrer
- Schnupperkurs Klöppeln  
Ein altes Handwerk neu entdecken**  
Mit Sonja Balmer, Klöpplerin (Kursgebühr inkl. Material)
- Steuererklärung: Tipps zum Ausfüllen  
Überblick, digitale Steuererklärung, Fragen und Antworten**  
Mit Adrian Schmidhauser, Treuhänder mit eidg. FA
- Klöppeln: Ein altes Handwerk neu entdecken  
Traditionelle Muster gemeinsam entdecken**  
Mit Sonja Balmer, Klöpplerin
- Klopf dich frei mit EFT (Emotional Freedom Technology)  
Ängste überwinden und Herausforderungen annehmen**  
Kurs mit Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin
- Wirksame Erziehung ohne Strafen  
Starke Kinder brauchen starke Eltern**  
Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH
- Tiere beobachten in den Wäldern um Wil  
Auf Spurensuche mit dem Wildhüter**  
Mit Mathias Müller, Wildhüter

**APRIL**

- 2.4.** 18.30-20.00 Uhr  
Nr. **2503.05**  
Fr. 30.-
- 23.4.** 17.00-19.00 Uhr  
Nr. **2503.01**  
Fr. 30.-
- 23.4.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2502.05.02**  
Fr. 30.-
- 26.4.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2507.10**  
Fr. 80.-
- 30.4.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2505.02**  
Fr. 30.-

- Kritisches Denken  
Vernünftige Meinungsbildung in anspruchsvollen Zeiten**  
Mit Dominique Künzle, Dozent Uni ZH / Kantonsschule Wil
- Rundgang im Garten der «33 Herzensqualitäten» im Kloster St. Katharina  
Herzensqualitäten sind Ausdruck der universellen Lebensfreude**  
Mit Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde
- Schreibknigge für E-Mails  
Dos und Don'ts für das Schreiben zeitgemässer E-Mails**  
Crashkurs mit Andrea Kern, Ausbilderin und HR-Fachfrau
- Aquarellkurs: Stilleben mit Glas und Frucht  
Die Farben der Spiegelungen wiedergeben**  
Mit Edith Thurnherr, Aquarellmalerin
- Der Wiler Rebbberg: Die neuen Weine  
Degustation des Jahrgangs 2024**  
Mit Martin Egli, Winzer

**MAI**

- 3.5.** 9.30-12.00 Uhr  
Nr. **2501.03**  
Fr. 30.-
- 3.5.** 10.00-16.00 Uhr  
Nr. **2508.02**  
Fr. 80.-
- 10.5.** 9.30-13.00 Uhr  
Nr. **2503.07**  
Fr. 40.-
- 14.5.** 17.00-20.00 Uhr  
Nr. **2501.08**  
Fr. 30.-
- 17.5.** 10.00-14.00 Uhr  
Nr. **2501.05**  
Fr. 100.-
- 31.5.** 10.00-17.00 Uhr  
Nr. **2501.04**  
Fr. 165.-

- Thurauen: Biodiversität und Hydrogeologie  
Was bringt uns die Thur an Gestein, Wasser und Pflanzen**  
Mit Hansjakob Schaeppi, progeo Geologie Hydrologie Geothermie
- Mitten im Leben - das Beste kommt noch  
Gestalten oder Erdulden, das ist die Frage (interaktiver Workshop)**  
Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH
- Meine grüne Batterie aufladen  
Stress ade: Wie erhole ich mich am besten draussen in der Natur?**  
Mit Heinz Staffelbach, Dr. sc. nat. ETH Biologie, Bestsellerautor
- Kräuterspaziergang: Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen  
Heilendes am Wegesrand**  
Mit Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde
- Faszination Brennnessel: Kochkurs  
Kochen über dem offenen Feuer mit der jungen Pflanze im Frühling**  
Mit Nadja Hillgruber, Naturpädagogin (Kursgebühr inkl. Zutaten)
- Outdoor-Kochen mit Wildkräutern: Bestimmen, sammeln und zubereiten  
Apéro-Häppchen, Mittagsmenu und zVieri**  
Mit Gery Büeler, Wildnispädagoge, Outdoor-Guide (Kursgebühr inkl. Zutaten)

**JUNI**

- 14.6.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2507.13**  
Fr. 100.-
- 14.6.** 9.00-13.00 Uhr  
Nr. **2501.10**  
Fr. 30.-
- 21.6.** 8.30-13.30 Uhr  
Nr. **2507.04**  
Fr. 80.-

- Ecoprint: Die Natur auf deinem Kleid  
Direktdruck von Blüten und Pflanzen auf Textilien**  
Mit Brita Matuh, Schneiderin (Kursgebühr inkl. Material)
- Naturgärten in und um Wil  
Exkursion, Begehung und Erfahrungsaustausch**  
Mit Markus Allemann, Naturgärtner
- «Urban Sketching»: Zeichnen auf dem Wiler Altstadtmarkt  
Basics und Übungen aus der Sketcher-Bewegung**  
Mit Claudia Stichel, Architektin, Urban Sketcherin