



## JAHRESPROGRAMM 2025 / 2026



[www.vhs-wil.ch](http://www.vhs-wil.ch)

Mail: [info@vhs-wil.ch](mailto:info@vhs-wil.ch) / Tel.: 079 199 10 44

Postadresse: Konstanzerstr. 79, 9500 Wil

**Details zu den Kursen, Durchführungsorten und Anmeldeformular sowie neue Kurse, regelmässige Angebote und ONLINE-Kurse zu aktuellen Themen finden Sie auf unserer ständig aktualisierten Homepage: [www.vhs-wil.ch](http://www.vhs-wil.ch)**

### OKTOBER

**1.-22.10.** 19.00-21.00 Uhr  
Nr. **2609.06** Fr. 205.-

**18.10.** 10.00-13.30 Uhr  
Nr. **2607.11** Fr. 70.-

**23.+25.10.** 19.00 Uhr / 9.30 Uhr  
Nr. **2601.01** Fr. 150.-

**24.+26.10.** 19.00 Uhr / 9.30 Uhr  
Nr. **2601.02** Fr. 150.-

**24.10.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2602.05** Fr. 30.-

**25.10.+15.11.** 9.00-17.00 Uhr  
Nr. **2607.12** Fr. 160.-

**27.10.25-2.2.26** 19.30-21.00 Uhr  
Nr. **2602.07** Fr. 360.-

**28.10.25-27.1.26** 12.30-14.00 Uhr  
Nr. **2602.03** Fr. 300.-

**28.10.25-10.3.26** 18.00-19.30 Uhr  
Nr. **2602.02** Fr. 405.-

**28.10.-16.12.** 19.00-21.30 Uhr  
Nr. **2603.04.02** Fr. 720.-

**29.10.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2606.01** Fr. 35.-

**30.10.25-12.2.26** 17.00-18.30 Uhr  
Nr. **2602.01.3** Fr. 300.-

**30.10.25-12.2.26** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2602.01.2** Fr. 250.-

**ONLINE: Bitcoin und Blockchain: Einführung, Diskussion und Anwendung**  
Mit Jürg Kradolfer, eidg. dipl. Wirtschaftsprüfer (4 Abende, Kursgebühr inkl. Startkapital)

**Schnupperkurs Klöppeln: ein altes Handwerk neu entdecken**  
Kurs mit Sonja Balmer, Klöpplerin (Kursgebühr inkl. Material)

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

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

**Schreibknigge für E-Mails: Dos und Don'ts für zeitgemässe E-Mails**  
Kurs mit Andrea Kern, Ausbilderin und HR-Fachfrau

**Klöppeln: ein altes Handwerk neu entdecken**  
Kurs mit Sonja Balmer, Klöpplerin (2 Tage)

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

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

**Sprachkurs: Italienisch (für Niveau A1+ und A2). Mit Kochabend**  
Mit Milena Ferigutti, Lehrerin (15 Abende, Kursgebühr inkl. Lehrmittel, exkl. Kochzutaten)

**MBSR: Gelassenheit im Alltag: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
(inkl. Achtsamkeitstag 6.12.) Mit Dr. Pietro Menghini FMH

**Cholesterin: das Märchen vom bösen Fett**  
Mit Ricarda Rauxloh, Dipl. Ernährungsberaterin

**Sprachkurs: Englisch (Grundkurs A1). Für Einsteigerinnen und Einsteiger**  
Mit Cathy Strehler, Sprachlehrerin (12 Daten)

**Do you speak English? English Conversation-Kurs**  
Mit Cathy Strehler, Sprachlehrerin (12 Abende, Schnupperlektion möglich)

### NOVEMBER

**3.11.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2608.02** Fr. 35.-

**6.11.25-5.2.26** 18.00-19.30 Uhr  
Nr. **2602.01** Fr. 300.-

**8.11.** 10.00-14.30 Uhr  
Nr. **2607.16** Fr. 90.-

**8.11.** 13.00-17.00 Uhr  
Nr. **2601.03** Fr. 75.-

**10.11.25-23.2.26** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2602.08.0** Fr. 300.-

**11.11.** 18.00-19.30 Uhr  
Nr. **2608.08** Fr. 10.-

**12.11.** 17.00-20.30 Uhr  
Nr. **2601.07** Fr. 105.-

**12.11.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2606.09** Fr. 35.-

**13.11.** 13.15-17.00 Uhr  
Nr. **2608.10** Fr. 50.-

**13.11.25-26.2.26** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2602.08.2** Fr. 300.-

**15.11.** 9.00-12.00 Uhr  
Nr. **2607.13** Fr. 60.-

**17.11.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2608.03** Fr. 35.-

**17.11.+8.12.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2608.06** Fr. 60.-

**18.11.** 17.00-19.00 Uhr  
Nr. **2606.11** Fr. 30.-

**21.11.25-20.2.26** 18.00-20.30 Uhr  
Nr. **2607.10** Fr. 500.-

**21.11.** 19.00-21.00 Uhr  
Nr. **2606.06** Fr. 30.-

**22.11.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2607.01** Fr. 80.-

**23.11.** 9.00-16.30 Uhr  
Nr. **2607.08** Fr. 165.-

**24.11.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2608.04** Fr. 35.-

**26.11.+3.12.** 13.15-17.00 Uhr  
Nr. **2603.03** Fr. 100.-

**26.11.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2606.02** Fr. 35.-

**50+: das Beste kommt noch: Mit neuer Lebensfreude durchstarten**  
Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH

**Conversation Française für (Wieder-)Einsteigende**  
Mit Marina Tetelin, Sprachassistentin Kanti Wil (12 Abende, Schnupperlektion möglich)

**Sashiko: Japanische geometrische Sticktechnik**  
Workshop mit Yuki Kawahara, Mode- und Textilgestalterin (Kursgebühr inkl. Material)

**Fermentieren von Gemüse und Früchten im Kloster St. Katharina**  
Kurs mit Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde

**iHablemos español! Konversationskurs auf Niveau A1+ / A2**  
Mit Araceli Hanimann, Sprachlehrerin (12 Abende, Schnupperlektion möglich)

**Clever Strom sparen! Tipps für Ihre langfristig niedrigere Stromrechnung**  
Mit Christoph Strassmann, Technische Betriebe Wil (TBW)

**Ökologische Reinigungsmittel aus der Natur selber herstellen**  
Workshop mit Karin Thürlemann, Kräuterfachfrau (Kursgebühr inkl. Materialkosten)

**Weniger Stress dank Stoizismus: eine Philosophie, die Leben verändert**  
Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH

**Rauhnächte, die Zeit zwischen den Jahren: Entdecke die tiefgründige Kraft**  
Kurs mit Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin

**iFelices vacaciones! Sprachkurs Spanisch für Ihre Ferien**  
Mit Araceli Hanimann, Sprachlehrerin (12 Abende)

**T-Shirt-Malen für Kinder: bunt, kreativ und einzigartig!**  
Workshop mit Maelle Torne, Kunstpädagogin (Kursgebühr inkl. Material)

**Mit einem positiven Mindset zu mehr Lebensqualität**  
Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH

**Mediation – Einblicke in die Vermittlungsarbeit. Theorie und Praxis**  
Mit Sabina Fejzulahi, Mediatorin FSM (2 Abende)

**Ernährung 60+: bedarfsgerechte Ernährung im Alter**  
Mit Kathrin Ackermann, Ernährungsberaterin

**Grundkurs Zeichnen: Material, Technik und Sujets kennen lernen**  
Kurs mit Claudia Stichel, Architektin, Urban Sketcherin (12 Abende à 3 Lektionen)

**Einführung in das Japanische Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)**  
Mit Susanne Grob, dipl. Pflegefachfrau, Jin Shin Jyutsu Expertin

**Aquarellkurs: weisse Amaryllis mit zarten Farben zum Leben erwecken**  
Mit Edith Thurnherr, Aquarellmalerin

**Flechtkurs: Engel und Sterne für Weihnachten aus Weiden und Wolle**  
Mit Nora Staffler, Fachkraft Flechten (Kursgebühr inkl. Material)

**Neue Autorität in der Erziehung: Stark durch Beziehung**  
Mit Philippe Junod, Erwachsenenbildner AEB ZH

**Das Leben finden, das zu mir passt: das Bewusstsein für Resilienz**  
Kurs mit Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin (2 Nachmittage)

**Darm-Alarm: Die Gesundheit sitzt im Darm**  
Mit Ricarda Rauxloh, Dipl. Ernährungsberaterin

**27.11.** 19.00-21.00 Uhr  
Nr. **2604.02** Fr. 30.-

**29.11.** 9.30-15.30 Uhr  
Nr. **2605.01** Fr. 80.-

**8.12.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2610.01** Fr. 30.-

**JANUAR**

**10.1.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2607.02** Fr. 80.-

**13.1.** 18.00-21.00 Uhr  
Nr. **2606.03** Fr. 50.-

**14.1.** 13.00-17.00 Uhr  
Nr. **2603.04** Fr. 50.-

**15.-29.1.** 18.30-20.00 Uhr  
Nr. **2607.05** Fr. 115.-

**17.+18.1.** 8.30-17.00 Uhr  
Nr. **2607.07** Fr. 275.-

**24.1.** 13.00-17.00 Uhr  
Nr. **2601.04** Fr. 75.-

**30.1.** 18.30-20.00 Uhr  
Nr. **2604.01** Fr. 30.-

**31.1.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2607.15** Fr. 85.-

**125 Jahre FC Wil: Wettkampf, Sport und Spiel im alten Wil**

Mit Dr. phil. Magdalen Bless, Historikerin

**Jodeln: die Stimme aus dem Herzen**

Schnupper-Workshop mit Sissi Riegg, Jodlerin / Nordostschweizerischer Jodlerverband

**Erste Schritte mit ChatGPT: So gelingt der Einstieg in die Welt der KI**

Kurs mit Andrea Kern, Ausbilderin und HR-Fachfrau

**Aquarellkurs: Baumallee. Arbeit mit dem Vorder- und Hintergrund**

Mit Edith Thurnherr, Aquarellmalerin

**Müde, erschöpft, unkonzentriert? Ernährungstipps aus der TCM**

Mit Brigitte Schläpfer-Regli, dipl. Diätistin TAO CHI

**Klopf dich frei mit EFT (Emotional Freedom Technology)**

Kurs mit Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin

**Kunstjournal aus alten Materialien: Einführung ins kreative Upcycling**

Kurs mit Bea Grob, Künstlerin (3 Abende, Kursgebühr inkl. Material)

**Spiralkorb aus Weiden flechten: Ein uraltes Handwerk hautnah erleben**

Mit Nora Staffler, Fachkraft Flechten (Sonntag bis 12.00 Uhr, Kursgebühr inkl. Material)

**Fermentieren von Gemüse und Früchten im Kloster St. Katharina**

Kurs mit Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde

**Ukraine und Russland: vom gemeinsamen Erbe zum offenen Konflikt**

Mit Prof. Dr. Ulrich Schmid, Slawist, Literaturkritiker und Hochschullehrer

**Intuitiv kreativ werden: Visualisierungstechniken für Erwachsene**

Kurs mit Irina Pschenichnaja, Kunstlehrerin

**FEBRUAR**

**4.+11.2.** 18.30-21.00 Uhr  
Nr. **2608.01** Fr. 65.-

**7.2.** 10.00-14.30 Uhr  
Nr. **2607.06** Fr. 80.-

**8.2.** 10.00-11.30 Uhr  
Nr. **2608.09** Fr. 10.-

**9.2.-11.5.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2602.08** Fr. 300.-

**10.2.** 17.00-19.00 Uhr  
Nr. **2608.07** Fr. 30.-

**14.2.** 9.30-12.00 Uhr  
Nr. **2608.12** Fr. 45.-

**18.2.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2606.05** Fr. 30.-

**20.2.** 19.00-21.00 Uhr  
Nr. **2606.07** Fr. 30.-

**21.2.** 9.00-13.00 Uhr  
Nr. **2601.06** Fr. 110.-

**25.2.** 18.30-20.00 Uhr  
Nr. **2606.10** Fr. 30.-

**25.2.** 19.00-21.00 Uhr  
Nr. **2604.03** Fr. 30.-

**26.2.-26.3.** 19.00-20.15 Uhr  
Nr. **2603.02** Fr. 150.-

**28.2.** 9.00-15.00 Uhr  
Nr. **2607.03** Fr. 80.-

**Gefährliche Masken: Umgang mit narzisstischem und toxischem Verhalten**

Mit Doraa Ebrahim, Therapeutin. MSN, BMA

**Spinnen: vom Vlies zum fertigen Garn mit Handspindel und Spinnrad**

Kurs mit Sabina Haese, Alpakazüchterin

**Über die Gräben: ein Experiment gegen Polarisierung, Teil 1**

**Ziviler Ungehorsam und Demokratie: Klimakleber oder Referenden?**

Matinee mit Dominique Künzle, Dozent Uni ZH, Kanti-Lehrer Wil und Gästen

**Prata svenska: Schwedische Konversation leicht gemacht**

Mit Bodil Pahlsson, Sprachlehrerin, Sozialpädagogin (12 Abende, Schnupperlektion möglich)

**Ehe- und Erbvertrag, Testament, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung**

Mit Dominik Bruderer, lic. iur. Amtsnotar

**Stille Sprache: Einführung in die Tierkommunikation**

Mit Rebecca Fanti, Tiermedizinische Praxisassistentin

**Entgiftung neu gedacht: körperliche Entlastung jenseits von Detox-Mythen**

Mit Doraa Ebrahim, Therapeutin. MSN, BMA

**Mit Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) das Immunsystem stärken**

Mit Susanne Grob, dipl. Pflegefachfrau, Jin Shin Jyutsu Expertin

**Naturkosmetik: Sanfte Hautpflege aus Pflanzenkraft selber herstellen**

Workshop mit Karin Thürlemann, Kräuterfachfrau (Kursgebühr inkl. Materialkosten)

**Zwischen Hunger, Gewohnheit und Gefühl: Ernährungspsychologie**

Interaktiver Kurs mit Annika Frei, Ernährungspsychologische Beraterin (in Ausbildung)

**Zum 1100. Todestag: Wiborada. Ratgeberin, Inklusin, weise, geheimnisvoll**

Mit Dr. phil. Magdalen Bless, Historikerin

**Qi Gong-Kurs: fit, entspannt und energiegeladen durch den Alltag**

Kurs mit Lukas Häne, TCM Therapeut (5 Abende)

**Aquarellkurs: Hof zu Wil. Perspektive, Licht und Bildaufbau**

Mit Edith Thurnherr, Aquarellmalerin

**MÄRZ**

**2.3.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2602.06** Fr. 30.-

**3.3.** 18.30-20.00 Uhr  
Nr. **2604.04** Fr. 30.-

**5.3.** 18.00-19.30 Uhr  
Nr. **2608.05** Fr. 30.-

**7.3.** 10.00-15.00 Uhr  
Nr. **2601.05** Fr. 80.-

**11.3.** 16.30-19.00 Uhr  
Nr. **2601.10** Fr. 10.-

**14.3.** 13.00-17.00 Uhr  
Nr. **2607.04** Fr. 85.-

**20.3.** 19.00-21.00 Uhr  
Nr. **2606.08** Fr. 30.-

**21.3.** 9.00-16.00 Uhr  
Nr. **2607.09** Fr. 160.-

**22.3.** 10.00-11.30 Uhr  
Nr. **2608.11** Fr. 10.-

**24.3.** 18.00-21.00 Uhr  
Nr. **2606.04** Fr. 50.-

**29.3.** 7.00-8.30 Uhr  
Nr. **2601.09** Fr. 30.-

**Schreibknigge für E-Mails: Dos und Don'ts für zeitgemässe E-Mails**

Kurs mit Andrea Kern, Ausbilderin und HR-Fachfrau

**1100 Jahre Wiborada: Eine Woche als Inklusin. Petra Gächter erzählt**

Mit Petra Gächter, Schulleiterin, Coach FHS

**Steuererklärung: generelle Tipps zum Ausfüllen der Steuererklärung**

Mit Adrian Schmidhauser, Treuhänder mit eidg. FA

**Wie entsteht ein Wetterbericht: Einblick in die Arbeit eines Meteorologen**

Vortrag und kleine Wanderung mit Felix Schwenbacher, Meteorologe, B.sc.

**Tiere beobachten in den Wiler Wäldern: für Kinder ab 7 J. mit Begleitung**

Exkursion mit Matthias Müller, Wildhüter, Amt für Natur, Jagd und Fischerei

**Osterkorb aus Gräsern & Kräutern: die alte Kunst des Korbwickelns**

Kurs mit Nadja Hillgruber, dipl.-Ing. (FH), Naturpädagogin (Kursgebühr inkl. Material)

**Jin Shin Jyutsu Reise- und Notfallapotheke: einfache Anwendungen**

Mit Susanne Grob, dipl. Pflegefachfrau, Jin Shin Jyutsu Expertin

**Rankturm aus Weiden flechten: Ein uraltes Handwerk hautnah erleben**

Kurs mit Nora Staffler, Fachkraft Flechten (Kursgebühren inkl. Material)

**Über die Gräben: ein Experiment gegen Polarisierung, Teil 2**

**Unsere Kinder und alle anderen: Ist Erben gerecht?**

Matinee mit Dominique Künzle, Dozent Uni ZH, Kanti-Lehrer Wil und Gästen

**Fühl dich wohl in deiner Haut: gesund und genussvoll ernähren (TCM)**

Mit Brigitte Schläpfer-Regli, dipl. Diätistin TAO CHI

**Ein früher Spaziergang mit gespitzten Ohren: Vogelstimmen erkennen**

Exkursion im Stadtpark mit Birdlife, Wil

**APRIL**

**15.4.-6.5.** 19.00-21.30 Uhr  
Nr. **2606.13** Fr. 180.-

**23.4.** 19.00-20.15 Uhr  
Nr. **2603.07** Fr. 30.-

**30.4.** 18.30-20.30 Uhr  
Nr. **2605.03** Fr. 10.-

**Schmerzfrei durch Faszienmobilisation: Übungen und Selbstbehandlung**

Mit Nicole Ammann, Naturheilpraktikerin TCM, Dipl. Physiotherapeutin SRK (4 Abende)

**Tai Chi mit einem virtuellen Meister: Vortrag & Live-Demo**

Mit Lukas Häne, TCM Therapeut

**Wiler Rebberg, die neuen Weine: Degustation des Jahrgangs 2025**

Mit Martin Egli, Winzer Ortsgemeinde Wil

**MAI / JUNI**

**7.5.-4.6.** 19.00-20.15 Uhr  
Nr. **2603.08** Fr. 120.-

**11.5.** 19.00-20.30 Uhr  
Nr. **2610.02** Fr. 30.-

**13.6.** 8.30-13.30 Uhr  
Nr. **2607.14** Fr. 80.-

**26.6.** 19.30-21.00 Uhr  
Nr. **2601.08** Fr. 30.-

**12.8.** 18.00-20.00 Uhr  
Nr. **2603.01** Fr. 30.-

**Tai Chi mit einem virtuellen Meister: Übungskurs in 4 Lektionen**

Mit Lukas Häne, TCM Therapeut

**Erste Schritte mit ChatGPT: So gelingt der Einstieg in die Welt der KI**

Kurs mit Andrea Kern, Ausbilderin und HR-Fachfrau

**«Urban Sketching»: Zeichnen auf dem Wiler Altstadtmarkt**

Kurs mit Claudia Stichel, Architektin, Urban SketcherIn

**Die Alpenseglerkolonie im Hof zu Wil: das Leben dieser Vogelkolonie**

Exkursion mit Birdlife Wil

**Garten der «33 Herzensqualitäten»: unterwegs im Garten St. Katharina**

Mit Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde

**Herzlichen Dank für die Unterstützung und Zusammenarbeit:**

Stadt Wil, Ortsgemeinde Wil, Gemeinde Wilen, Meyerhans Druck AG, dinnova AG, Stiftung Hofberg Wil, Birdlife Wil, Kunst- und Kulturfreunde Wil, Kantonsschule Wil, Kloster St. Katharina, Technische Betriebe Wil, Naturgruppe Salix, Katholische Kirchgemeinde Wil, Wiler Zeitung