

# KUNST WISSEN MENSCH

[WWW.VHS-RHEINTAL.CH](http://WWW.VHS-RHEINTAL.CH)

**VOLKSHOCHSCHULE RHEINTAL**





## 125 Jahre - 125 Erlebnisse.

Zum 125-Jahr-Jubiläum schenken wir unseren Mitgliedern über 125 Erlebnisse: Entdecken Sie die Schweiz und profitieren Sie von Vorzugszinsen bei Hotels, Erlebnissen und dem ÖV. Saisonale Highlights genießen Sie mit 50% Rabatt.

# HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Leserinnen und Leser  
Liebe Freunde der Volkshochschule

Wir sind zurück! *Wir* meint die Volkshochschule Rheintal, und *zurück* sind wir mit unserem neuen Kursprogramm für das Wintersemester 2025/2026 und der Hoffnung, Sie mit unseren Veranstaltungen erneut ansprechen und begeistern zu können. Die 1111 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im vergangenen Kursjahr stimmen uns dabei genauso zuversichtlich wie die Vielfalt des neuen Programms und die Qualität der eingeladenen Referentinnen und Referenten.

Urteilen Sie selbst: Es erwartet Sie ein Wiedersehen mit Persönlichkeiten, die nicht das erste Mal zu uns ins Rheintal kommen, allen voran Dr. Magdalen Bless (Juwel Slowenien, Villa Flora), Dr. Peter Fux (Raum – Zeit – Geist), Prof. Dr. Patrick Ziltener (BRICS) und Michael Eugster (Energie und Ökologie). Wir hören Neues zu den bewährten Schwerpunkten Gesundheit (Stoffwechsel, Hören, Hypnose), Recht (Konfliktlösung, digitaler Nachlass), Zeitgeschehen (Ukraine, Koloniale Geschichte des Rheintals), Natur (Schimpansen, Zugvögel) und Energie (Wasserstoff in der Energiewende). Weiter geniessen wir Schokolade, besuchen das Tibet-Institut und die Rega, bereisen in Bild und Erzählung Neuseeland sowie 44 europäische Länder mit ihren Hauptstädten und höchsten Bergen. Schliesslich lesen wir gemeinsam los,

lernen Fakten zu checken und uns im digitalen Alltag bewusster zu bewegen und begrüessen unsere Rheintaler SRF-Bundeshauskorrespondentin Christa Gall bei uns in Heerbrugg.

Zu all diesen Kursen heissen wir Sie herzlich willkommen, sei es als geschätzte Mitglieder der Volkshochschule, als neugierige Gäste oder als Interessierte, die Mitglieder werden möchten. Näheres dazu erfahren Sie unter GUT ZU WISSEN.

Zu guter Letzt danke ich an dieser Stelle meinen Kolleginnen und Kollegen aus Vorstand und Sekretariat, die sich für die Volkshochschule engagieren und hervorragende Arbeit leisten. Mit diesem Team fiel es mir leicht, das Präsidium nicht nur «ad interim», sondern längerfristig zu übernehmen. Ich danke auch dem Verein St. Galler Rheintal, unseren Inserenten und Sponsoren für die finanzielle Unterstützung sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihre Treue.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Freundliche Grüsse  
Michael Vogt

# GUT ZU WISSEN

## **Anmeldung**

Melden Sie sich für die Kurse über unsere Homepage an und bezahlen Sie die Kurskosten per Überweisung. Das ist einfach für Sie und hilfreich für uns.

## **Abendkasse**

Sie dürfen auch unangemeldet kommen und an der Abendkasse bar bezahlen, ausser bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl.

## **Newsletter**

Abonnieren Sie unseren Newsletter über unsere Homepage. So sind Sie immer gut über unsere Kurse informiert und werden rechtzeitig daran erinnert.

## **Homepage**

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

## **Kursort**

Unsere Kurse finden in der Regel an der Kantonsschule Heerbrugg statt. Für Ausnahmen beachten Sie bitte die Kursausschreibung.

## **Mitgliedschaft**

Werden Sie Mitglied bei der Volkshochschule Rheintal. Sie profitieren von tieferen Kurskosten, erhalten unser Programmheft per Post zugeschickt und werden zu unserer Mitgliederversammlung mit Apéro eingeladen. Melden Sie sich über unsere Homepage an.

- Einzelmitglieder: CHF 20.–
- Familienmitglieder: CHF 30.–
- Gönnerinnen und Gönner: ab CHF 100.–

## **Kontakt**

Gabi Kuster, Sekretariat  
Obereggerstrasse 3, 9442 Berneck SG  
[sekretariat@vhs-rheintal.ch](mailto:sekretariat@vhs-rheintal.ch), 076 233 53 88

Michael Vogt, Präsident  
Rebengasse 2, 9436 Balgach  
[praesident@vhs-rheintal.ch](mailto:praesident@vhs-rheintal.ch), 079 758 05 35

## **Postkonto**

IBAN CH08 0900 0000 9001 1198 7  
Volkshochschule Rheintal, Heerbrugg

## **Fragen**

Wenden Sie sich bei Fragen gerne an unser Sekretariat.

# KURSÜBERSICHT

- 1. Demokratie unter Beschuss**  
Christa Gall, Fr 24.10.2025
- 2. Raum – Zeit – Geist. Wir formen uns die Welt (Führung)**  
Peter Fux, Sa 25.10.2025
- 3. Faktencheck – Wer prüft was und wie auf Richtigkeit?**  
Catherine Gilbert, Mi 29.10.2025
- 4. Den Stoffwechsel gezielt optimieren, um länger gesund zu bleiben**  
Bernd Schultes, Mi 05.11.2025
- 5. Ein Kompass für meinen digitalen Alltag**  
Bruno Wenk und Michael Vogt, Mo 10.11., 24.11. und 08.12.2025
- 6. Wilde Schimpansen und ihre Lebensräume schützen**  
Rahel Noser, Di 11.11.2025
- 7. Warum ist ein gerechter Frieden in der Ukraine unmöglich?**  
Ulrich Schmid, Mi 19.11.2025
- 8. Rheinaufwärts – Koloniale Geschichte(n) vom Bodensee bis nach Disentis**  
Hans Fässler, Do 27.11.2025
- 9. Tibet erleben – Vom Ursprung des Buddhismus bis ins Kloster Rikon (Vortrag)**  
Loten Dahortsang, Mo 01.12.2025
- 10. Tibet erleben – Besuch des Klosters Rikon (Exkursion)**  
Loten Dahortsang, Sa 06.12.2025
- 11. Energiewende – Herausforderungen, Lösungen und die Rolle des Wasserstoffs**  
Andreas Züttel, Do 11.12.2025
- 12. Mediation als Mittel der Konfliktlösung**  
Bettina Schwarz, Mo 15.12.2025
- 13. Zu Fuss auf dem Te Araroa durch Neuseeland**  
Franziska Cremer, Mi 07.01.2026
- 14. Zugvögel – Wintergäste am Bodensee (Vortrag)**  
Hannes Schumacher, Do 15.01.2026
- 15. Zugvögel – Wintergäste am Bodensee (Exkursion)**  
Hannes Schumacher, Sa 17.01.2026
- 16. Hören und verstehen**  
Anna Geiger und Bruno Wenk, Mi 21.01.2026
- 17. Energie und Ökologie Hand in Hand**  
Michael Eugster, Di 03.02.2026
- 18. Lust auf Literatur? Lesen wir los!**  
Susanne Tempelmann, Di 10.02. und 24.02.2026
- 19. Slowenien – Juwel zwischen Alpen und Adria**  
Magdalen Bless, Do 12.02.2026
- 20. Die Kraft des Wortes – Hypnosetherapie im medizinischen Bereich**  
Ursula Speck, Mo 16.02.2026
- 21. Nachts in der Schokoladenwelt (Führung)**  
Gunther Fenkart, Do 05.03.2026
- 22. Verändert BRICS die Welt?**  
Patrick Ziltener, Mo 09.03. und 16.03.2026
- 23. Über alle Grenzen / 44 Länder – 44 Berge – 44 Hauptstädte**  
Tobias Renggli, Do 12.03.2026
- 24. Villa Flora – Kunst Museum Winterthur (Führung)**  
Magdalen Bless, Sa 21.03.2026
- 25. Führung bei der Rega am Hauptsitz am Flughafen Zürich**  
Schweizerische Rettungsflugwacht, Di 24.03.2026
- 26. Digitaler Nachlass**  
Michael Kummer, Di 31.03.2026



Wir arbeiten an den  
Prozessen im Unternehmen  
und verbessern dabei die  
Kultur der Organisation.

*Michael Vogt, resnova*

resnova gmbh schützenstrasse 15 ch-9436 balgach  
+41 71 722 77 11 [www.resnova.ch](http://www.resnova.ch)



---

**Nichts ist sicher.**  
Dagegen tun wir unser Bestes.

[mobiliar.ch](http://mobiliar.ch)

**Generalagentur Rheintal**  
Jérôme Weber  
Bahnhofstrasse 2  
9435 Heerbrugg  
T 071 886 96 96  
[rheintal@mobiliar.ch](mailto:rheintal@mobiliar.ch)

**die Mobiliar**

# DEMOKRATIE UNTER BESCHUSS

WIE ZUNEHMENDER AUTORITARISMUS HIESIGEN JOURNALISMUS BETRIFFT

Christa Gall, Bundeshauskorrespondentin SRF, Zürich

---

**KURS** – Freitag, 24. Oktober 2025  
**1** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



«Die Wahl von Donald Trump hat nicht nur Fragen für die USA aufgeworfen, sondern für die ganze Welt», sagte Alain Berset, Generalsekretär des Europarates. Auch über die USA hinaus ist der Trend deutlich: 45 Staaten weltweit bewegen sich in Richtung Autokratie. Beispiele dafür sind Ungarn, die Türkei oder Tunesien. Geopolitik sei kein Spektakel,

das wir aus sicherer Distanz beobachten und wir seien nicht nur Zuschauer, sondern mittendrin, kommentierte unlängst Bundesrat Ignazio Cassis.

Dieses «Mittendrin» nun betrifft auch den unabhängigen Journalismus in der Schweiz. Zudem bedrohen sinkende Verkaufszahlen und Werbeeinnahmen die Existenz vieler

Medienhäuser. So sind seit 2004 in der Schweiz rund 70 Zeitungen verschwunden, vor allem Regional- und Lokalzeitungen, und auch die SRG ist von sinkenden Einnahmen betroffen. Die Verbreitung von Fake News und die zunehmende Skepsis gegenüber traditionellen Medien untergraben darüber hinaus das Vertrauen in den Journalismus generell. Dieses Misstrauen erschwert es Medien, ihre Rolle als vierte Gewalt effektiv wahrzunehmen.

Warum verändert sich die Welt, sind westliche Demokratien unter Druck? Wie betrifft die veränderte Geopolitik die Journalistinnen und Journalisten in der Schweiz? Wie begegnet SRF Fake News und was ist unabhängiger Journalismus? Auf all diese Fragen wird die aus Rebstein stammende Referentin eingehen.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# RAUM – ZEIT – GEIST. WIR FORMEN UNS DIE WELT

FÜHRUNG IM KULTURMUSEUM ST. GALLEN

Peter Fux, Dr., Direktor, Kulturmuseum St. Gallen, St. Gallen

---

**KURS** – Samstag, 25. Oktober 2025  
**2** 10.00 Uhr, Kulturmuseum St. Gallen

---



Einerseits überwinden wir Menschen kraft des Geistes räumliche Grenzen und zeitliche Gebundenheit, an die wir andererseits mit dem Körper auf Gedeih und Verderben gebunden sind: «Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust» (Goethe, Faust I, 1808). Die Ausstellung *Raum – Zeit – Geist. Wir formen uns die Welt*

geht anhand vielfältiger Exponate aus unterschiedlichen Zeiten und Gesellschaften dem Kern des Kulturwesens Mensch auf den Grund: dem symbolischen Denken. Sie zeigt, auf welche Weise wir uns die Welt formen – in der Wissenschaft, Literatur, Religion oder Kunst – und sie befragt grosse Errungenschaften, Entdeckungen und Erfindungen. Was hat unsere Welt entscheidend geformt, die Urknalltheorie oder der Siphon?

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis spätestens 19. Oktober 2025 erforderlich**

## **Kosten inkl. Museumseintritt und Führung:**

Mitglieder	Fr. 35.–
Nichtmitglieder	Fr. 40.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	Fr. 20.–

## **Kosten der Führung mit persönlichem CH-Museumspass oder Raiffeisen-MemberPlus-Karte:**

Mitglieder	Fr. 25.–
Nichtmitglieder	Fr. 30.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	Fr. 10.–

# FAKTENCHECK

WER PRÜFT WAS UND WIE AUF RICHTIGKEIT?

Catherine Gilbert, Verification Officer, Keystone-SDA, Zürich

---

**KURS** – **Mittwoch, 29. Oktober 2025**  
**3** **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



Faktenchecker prüfen Inhalte von Webseiten, Blogs und Beiträgen in den sozialen Medien auf ihre Richtigkeit. Manche Technologie-Unternehmen wie Meta (Facebook, Instagram) und TikTok arbeiten mit unabhängigen Faktencheckern zusammen, beispielsweise mit der Deutschen Presse-Agentur dpa, um gegen Desinformation auf ihren Plattformen vorzugehen.

Die Referentin ist selbst Faktencheckerin und vermittelt Schweizer Medienschaffenden Verifikations-Know-how. Sie erklärt uns, was ein Faktencheck ist und bewirkt und wie sich Falschinformation erkennen lässt. Catherine Gilbert erläutert den Unterschied zwischen Faktenchecks und Community Notes, mit denen Nutzerinnen und Nutzer

Anmerkungen zu Beiträgen auf Social Media Plattformen machen, die sie als irreführend oder falsch empfinden. Sie erläutert das Spannungsfeld zwischen Technologie-Unternehmen, Medienschaffenden und Politik, informiert über die aktuellen Veränderungen bezüglich des Faktencheck-Programms von Meta und illustriert, wie KI-generierte Inhalte erkannt werden können.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# DEN STOFFWECHSEL GEZIELT OPTIMIEREN, UM LÄNGER GESUND ZU BLEIBEN

WAS IST HEUTE MÖGLICH, WAS GEWÜNSCHT UND WAS FINANZIERBAR?

Bernd Schultes, Prof. Dr. med., Stoffwechselforschungszentrum St. Gallen, friendlyDocs AG, St. Gallen

---

**KURS** – **Mittwoch, 5. November 2025**  
**4** **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



Die medizinische Wissenschaft weiss heute, wie viele Krankheiten entstehen. Hintergrund sind oft suboptimale Stoffwechselprozesse, welche klassisch nicht als «krank» bezeichnet werden können. Durch eine gezielte Manipulation des Stoffwechsels durch medizinische Interventionen können heute viele Krankheiten verhindert oder zumindest der

Zeitpunkt ihres Auftretens deutlich verzögert werden. Der Einsatz von Cholesterinsenkern ist ein im medizinischen Alltag bereits breit etabliertes Beispiel hierfür. Trotzdem möchten viele von der Option einer medikamentösen Cholesterinsenkung nicht Gebrauch machen, selbst wenn aus medizinischer Perspektive eine klare Indikation gegeben wäre. Hintergrund hierfür können Fehlinformationen, die

Angst vor Nebenwirkungen, Mythen, oder auch der Glaube an das Idealbild einer «natürlichen» Gesundheit sein.

Da der rasante medizinische Fortschritt immer mehr Möglichkeiten gezielter Eingriffe in Stoffwechselprozesse bieten wird, ist es wichtig, sich sowohl auf gesellschaftlicher als auch individueller Ebene mit der Frage auseinanderzusetzen, was wünschenswert und letztlich auch finanzierbar ist. Im Rahmen des Referats sollen einige aktuelle Beispiele aufgezeigt und damit die Grundlage für eine tiefere Diskussion und erweiterte Diskussion geboten werden.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# EIN KOMPASS FÜR MEINEN DIGITALEN ALLTAG

WIE WERDE ICH KOMPETENTER IM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN?

Bruno Wenk, Pionier der ersten Stunde und Michael Vogt, skeptischer Anwender, Widnau / Balgach

---

**KURS** – Montag, 10. und 24. November und  
**5** Montag, 8. Dezember 2025  
19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Wie organisiere ich mein Leben, mit Telefon oder WhatsApp, mit Wandkalender oder Smartphone, mit Bargeld oder Twint? In unserem Alltag begegnen wir ständig der Wahl zwischen analogen und digitalen Lösungen. In diesem Kurs betrachten wir diese für ganz unterschiedliche Lebensbereiche, diskutieren die Vor- und Nachteile beider Welten und suchen nach einem für uns passenden Mix. Dabei geht es nicht nur um praktische Anwendungen in der Kommunikation, bei der Terminplanung oder Bezahlung, sondern auch um ein besseres Verständnis der digitalen Grundlagen. Seien



dies Daten, das Internet, Sicherheit oder künstliche Intelligenz: Je besser wir die digitale Welt verstehen, desto kompetenter können wir darin agieren. An drei Abenden befassen wir uns mit folgenden Schwerpunkten:

- Orientierung im digitalen Alltag – Überblick und Selbstreflexion
- Praktische digitale Werkzeuge für den Alltag
- Souverän und sicher – mein digitaler Kompass

Der Kurs soll Orientierung bieten und lädt zum Mitdenken, Ausprobieren und Reflektieren ein. Das Ziel ist es, dass wir unseren digitalen Alltag bewusster und selbstbestimmter gestalten können.

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis spätestens 6. November 2025 erforderlich**

## **Kosten:**

Mitglieder	Fr. 60.–
Nichtmitglieder	Fr. 72.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	gratis

# WILDE SCHIMPANSEN UND IHRE LEBENSÄÄUME SCHÜTZEN

WARUM DIES WICHTIG IST UND WIE ES GELINGEN KANN

Rahel Noser, Dr., stv. Geschäftsführung Jane Goodall Institut Schweiz, Zürich

KURS – Dienstag, 11. November 2025  
6 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg



Dr. Rahel Noser, Biologin und stellvertretende Geschäftsführerin des Jane Goodall Instituts Schweiz, lädt Sie ein, sich näher mit unseren nächsten Verwandten im Tierreich, den Schimpansen, zu befassen. Anhand von Einblicken in die Forschung und in ausgewählte Schutzprojekte spricht sie darüber, wie spannend, komplex und dringlich es ist, diese wunderbaren Tiere besser zu schützen.

Begleiten Sie sie zu wilden Schimpansen in Afrika, die unter unterschiedlichen Bedingungen leben: in einem geschützten Waldgebiet, in einem Wald, dem die Abholzung droht, und in einer Region, wo der natürliche Lebensraum der Schimpansen gänzlich verschwunden ist. Erfahren Sie, warum



Schimpansenschutz weit über die Errichtung von Schutzgebieten hinausgeht. Er kann nur gelingen, wenn viele Menschen sowohl vor Ort als auch weltweit ihn mittragen – eine Erkenntnis, die wir Jane Goodall, der Pionierin der Erforschung wilder Schimpansen und des Schimpansen-schutzes, verdanken.

## Kosten:

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# WARUM IST EIN GERECHTER FRIEDEN IN DER UKRAINE UNMÖGLICH?

HINTERGRÜNDE, ENTWICKLUNGEN, SZENARIEN

Ulrich Schmid, Professor für Osteuropastudien Universität St. Gallen, Zürich

---

**KURS** – **Mittwoch, 19. November 2025**  
**7** | **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



Russlands Angriffskrieg auf die Ukraine ist aus der Zeit gefallen. Es geht nicht um zusätzliche Territorien, es geht nicht um Bodenschätze, es geht nur vordergründig um russische Sicherheitsinteressen. Russland selbst ist spätestens seit 2012 zu einem Polizeistaat geworden, in dem es weder eine Politik noch eine öffentliche Meinung gibt. Die Ukraine verfügt erst seit 1991 über eine international anerkannte Staatlichkeit und verfolgt seit drei Jahrzehnten ein eigenes nationales Projekt.

Wo liegen die Bruchstellen im russisch-ukrainischen Verhältnis? Wie verhalten sich Staat und Gesellschaft zueinander? Welche Herausforderungen verschiedener nationaler Projekte stellen sich in Russland und in der Ukraine?

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# RHEINAUFWÄRTS

KOLONIALE GESCHICHTE(N) VOM BODENSEE BIS NACH DISENTIS

Hans Fässler, Historiker, St. Gallen

---

**KURS** – **Donnerstag, 27. November 2025**  
**8** **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



In seinem illustrierten Referat gibt der St. Galler Historiker Hans Fässler zuerst einen Überblick über die Aufarbeitung der kolonialen Verflechtungen der Schweiz vom 16. bis ins 19. Jahrhundert. Dann nimmt er uns auf eine Reise mit, deren Stationen von Sklavinnen und Sklaven, von Leinwand, Baumwolle, Zement, Solddienst und Rassismus erzählen. Hans Fässler gehört mit seinem Buch *Reise in Schwarz-Weiss. Schweizer Ortstermine zur Sklaverei* (Zürich 2005) zu jenen, welche die koloniale Vergangenheit unseres Landes zuerst zur Debatte gestellt haben.

**Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# TIBET ERLEBEN (VORTRAG)

VOM URSPRUNG DES BUDDHISMUS BIS INS KLOSTER RIKON

Loten Dahortsang, Lehrer für Buddhismus und Meditation am Tibet-Institut, Rikon

---

**KURS 9** – Montag, 1. Dezember 2025  
19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Der tibetische Buddhismus fasziniert viele Menschen weit über den asiatischen Kulturraum hinaus. Seine tiefe spirituelle Ausstrahlung, die meditativen Praktiken und der reiche Schatz an Symbolen und Ritualen berühren Suchende auf der ganzen Welt. Er verkörpert nicht nur eine Religion, sondern auch eine Lebenshaltung, die Achtsamkeit, Mitgefühl und inneren Frieden ins Zentrum stellt. Diese Eigenschaften verleihen ihm eine besondere Anziehungskraft, gerade in unserer oft hektischen westlichen Welt.

Im einführenden Vortrag begeben wir uns auf eine Reise durch die Geschichte Tibets – eines Landes, das nicht nur durch seine geografische Lage in der Abgeschlossenheit

des Himalaya, sondern auch durch seine kulturelle und religiöse Entwicklung einzigartig ist. Wir lernen die Grundlagen des Buddhismus kennen und betrachten, wie sich daraus die besondere Form des tibetischen Buddhismus entwickelt hat. Dabei gehen wir auch der Frage nach, welche Werte und Traditionen ihn prägen und warum gerade diese Form des Buddhismus im Westen so grossen Anklang findet.

Der Vortrag (Kurs 9) und die Exkursion (Kurs 10) können einzeln gebucht werden.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# TIBET ERLEBEN (EXKURSION)

## BESUCH DES KLOSTERS RIKON

Loten Dahortsang, Lehrer für Buddhismus und Meditation am Tibet-Institut, Rikon

---

**KURS** – **Samstag, 6. Dezember 2025**  
**10** | **10.30 bis 12.30 Uhr, Rikon**

---



In Rikon besuchen wir das Tibet-Institut. Es beherbergt das tibetisch-buddhistische Kloster, welches 1968 auf Anregung des Dalai Lama als erstes ausserhalb Asiens gegründet wurde. Als zentraler Teil des kulturellen und religiösen Lebens der tibetischen Gemeinde in der Schweiz trägt

es auch auf vielfältige Weise zum Austausch der Kulturen zwischen Ost und West bei.

Loten Dahortsang, der langjährige Leiter für Buddhismus und Meditation, führt in einem etwa zweistündigen Rundgang um das Kloster und erklärt uns dessen Geschichte, den Alltag der dort lebenden Mönche und die zahlreichen Gegenstände, Statuen und Rollbilder im farbenprächtigen Gebetsraum.

Der Vortrag (Kurs 9) und die Exkursion (Kurs 10) können einzeln gebucht werden.

Individuelle Anreise. Treffpunkt: 10.15 Uhr, Tibet-Institut Rikon, Wildbergstrasse 10, 8486 Rikon im Tösstal

**Bitte beachten:** Der Weg vom Bahnhof/Dorf zum Tibet-Institut ist zu Fuss zurückzulegen und dauert 20 - 30 Minuten.

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis spätestens 2. Dezember 2025 erforderlich**

### **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# ENERGIEWENDE – HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGEN

DIE ROLLE DES WASSERSTOFFS FÜR EINE CO<sub>2</sub>-NEUTRALE ENERGIEVERSORGUNG IN DER SCHWEIZ

Andreas Züttel, Prof. Dr., Direktor LMER, ETH Lausanne (EPFL)

---

**KURS** – **Donnerstag, 11. Dezember 2025**  
**11** **18.00 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



Die Schweiz strebt eine CO<sub>2</sub>-neutrale Energieversorgung bis 2050 an. Die fossilen Energieträger sollen durch Energie aus natürlichen Ressourcen beziehungsweise nachwachsenden Rohstoffen abgelöst werden.

Die fortschreitende Elektrifizierung unseres Alltags legt es nahe, vor allem die Produktion und Nutzung elektrischer Energie zu fördern. Mit Sonne und Wind erzeugter Strom ist aber leider nicht bedarfsgerecht verfügbar. Solarstrom wird in der Mittagssonne im Überfluss produziert und fehlt in der Nacht vollständig. Auch saisonale Schwankungen beeinträchtigen die Sicherheit der Versorgung mit Strom aus erneuerbaren Quellen. Um jederzeit genügend elektrische Energie zur

Verfügung stellen zu können, sind deshalb Einrichtungen mit hoher Speicherkapazität erforderlich. Bekannte Lösungen wie Pumpspeicherkraftwerke reichen hierzu nicht aus, Systeme auf der Basis von Wasserstoff jedoch können diese Lücke füllen.

Andreas Züttel, einer der bekanntesten Experten auf diesem Gebiet, erläutert wissenschaftlich fundiert, gut verständlich und ohne ideologische Färbung die technologischen und wirtschaftlichen Herausforderungen der Energiewende. Er präsentiert ein neues, auf Kraftwerkseinheiten basierendes Konzept zur Sicherung der ganzjährigen bedarfsgerechten Lieferung erneuerbarer Energie.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# MEDIATION ALS MITTEL ZUR KONFLIKTLÖSUNG

EINEN STREIT AUF KONSTRUKTIVE UND NACHHALTIGE WEISE BEILEGEN

Bettina Schwarz, Rechtsanwältin, Notarin und Mediatorin, Heerbrugg

---

**KURS** – Montag, 15. Dezember 2025  
**12** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Wenn ein Mensch körperlich erkrankt, sucht er einen Arzt auf. Wenn er ein Rechtsproblem klären möchte, führt ihn der Weg zur Anwältin. Aber wer oder was hilft bei Konflikten in der Familie, mit den Nachbarn, am Arbeitsplatz oder im Verein? In solchen Situationen stellt Mediation eine Alternative zu einem gerichtlichen Verfahren dar. Eine Mediatorin

oder ein Mediator erleichtert als neutrale und unabhängige Person die Kommunikation zwischen den streitenden Parteien und unterstützt sie dabei, selbst eine gütliche Lösung zu erarbeiten.

In diesem Kurs lernen Sie Mediation als Mittel zur Klärung von Konflikten wie Unterhaltsdivergenzen, Erbrechtsun-

stimmigkeiten, Schwierigkeiten in einer Arbeitsgruppe und anderen Auseinandersetzungen gründlich kennen und erfahren, wie Mediatorinnen und Mediatoren dabei vorgehen.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# ZU FUSS AUF DEM TE ARAROA DURCH NEUSEELAND

ABENTEUER, NATUR UND KULTUR AUF DEM LEGENDÄREN FERNWANDERWEG

Franziska Cremer, Gewässerökologin, Zürich

---

**KURS** – **Mittwoch, 7. Januar 2026**  
**13** **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



Der Te Araroa ist ein einzigartiger Fernwanderweg, der sich über 3'000 Kilometer durch Neuseeland erstreckt, vom nördlichsten Punkt der Nordinsel zum südlichsten Punkt der Südinsel.

Die Heerbruggerin Franziska Cremer hatte das Privileg, diesen beeindruckenden Trail selbst zu begehen. Auf ihrer Reise durchquerte sie unterschiedlichste Landschaften – von dichten Regenwäldern und alpinen Gipfeln bis hin zu abgelegenen Küstenabschnitten. Der Weg war nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch eine ausgezeichnete Gelegenheit, Neuseelands vielfältige Landschaften und Kulturen auf eine ganz persönliche Weise kennenzulernen.

In diesem Bildvortrag wird Franziska Cremer ihre persönlichen Erlebnisse und Eindrücke mit Ihnen teilen. Dabei geht es neben den physischen Anforderungen vor allem auch um die wertvollen Begegnungen mit der Natur und den Menschen, die den Te Araroa zu einem solch besonderen Erlebnis machen. Lassen Sie sich von den Geschichten und Bildern dieser einzigartigen Reise inspirieren und erfahren Sie, wie der Te Araroa Neuseeland in seiner ganzen Vielfalt widerspiegelt.



## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis



70 Jahre Erfahrung, Leidenschaft und Qualität – Cristuzzi feiert eine Erfolgsgeschichte und setzt mit «100% Zukunft» ein starkes Versprechen für morgen. [cristuzzi.ch](https://www.cristuzzi.ch)

**cristuzzi**  
architektur  
immobilien

# VEREIN ST.GALLER RHEINTAL

---



**Unsere Heimat.  
Ein grossartiger Ort.**



**RHEINTAL.COM**

Guter Job. Gutes Leben.

# ZUGVÖGEL – WINTERGÄSTE AM BODENSEE (VORTRAG)

Hannes Schumacher, Umweltingenieur BSc, Feldornithologe, Sargans

---

**KURS** – **Donnerstag, 15. Januar 2026**  
**14** | **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



Der Bodensee ist ein bedeutender Durchzugs- und Rastplatz für Zugvögel aus dem Nordosten Europas. Dank der meist eisfreien Wasserflächen und des auch im Winter reichen Nahrungsangebots bietet er ideale Bedingungen für zahlreiche Vogelarten – sei es als Zwischenstopp auf ihrer langen Reise in den Süden oder als Überwinterungsgebiet.

In diesem Vortrag erhalten wir einen Einblick in die faszinierende Welt des Vogelzugs: Welche Arten rasten am Bodensee? Woher kommen sie und wohin ziehen sie weiter? Welche Lebensräume sind für sie besonders wichtig und welchen Gefahren sind sie ausgesetzt? Wir lernen typische Zugvögel kennen und erfahren mehr über ihre erstaunlichen

Leistungen und die Bedeutung des Bodensees für den internationalen Vogelschutz.

Der Kurs setzt sich aus einem theoretischen und einem praktischen Teil zusammen. Der Vortrag (Kurs 14) und die Exkursion (Kurs 15) können einzeln gebucht werden.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# ZUGVÖGEL – WINTERGÄSTE AM BODENSEE (EXKURSION)

Hannes Schumacher, Umweltingenieur BSc, Feldornithologe, Sargans

---

**KURS** – **Samstag, 17. Januar 2026**  
**15** | **8.30 Uhr, Rorschach Hafen**

---

Auf der Exkursion besuchen wir den Bodensee am Rorschacher Hafen sowie entlang des Ufers zwischen Steinach und Arbon. Diese Orte sind unter Ornithologinnen und Ornithologen schweizweit für die Artenvielfalt bekannt. Dort können wir die rastenden und überwinterten Wasservögel beobachten und besprechen ihre Herkunft und Lebensweise.

## **Programm:**

8.30 Uhr Treffpunkt Bahnhof Rorschach Hafen  
Beobachtungen in der Rorschacher Bucht, Fahrt nach Steinach, Fussmarsch nach Arbon (ca. 2 km),  
Beobachtungen in der Steinacher Bucht  
11.55 Uhr Rückfahrt ab Bahnhof Arbon

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis  
spätestens 15. Januar 2026 erforderlich**

## **Ausrüstung:**

Gutes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung, Feldstecher oder Fernrohr, Bestimmungsbücher oder Apps, Zwischenverpflegung, Bahnbillett Rorschach – Steinach (retour)

Der Vortrag (Kurs 14) und die Exkursion (Kurs 15) können einzeln gebucht werden.



## **Kosten:**

Mitglieder	Fr. 20.–
Nichtmitglieder	Fr. 24.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	gratis

# HÖREN UND VERSTEHEN

WIE FUNKTIONIERT DAS GEHÖR UND WIE KÖNNEN HILFSMITTEL UNTERSTÜTZUNG BIETEN,  
WENN DAS HÖRVERMÖGEN EINGESCHRÄNKT IST?

Anna Geiger, Dr. med., Au (SG) und Bruno Wenk, Prof. em., Widnau

---

KURS – Mittwoch, 21. Januar 2026  
**16** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Das Gehör ist wichtig, nicht nur um die eigene Umgebung zu verstehen oder die Natur oder Musik zu geniessen, sondern auch um sich im Raum zu orientieren. Wie funktioniert das Gehör und was braucht es, um nicht nur zu hören, sondern auch zu verstehen?



Manchmal ist der Hörsinn schon von Geburt an eingeschränkt, wird durch eine Krankheit beeinträchtigt oder lässt im Alter nach. Wie kommt es dazu? Welche Hilfsmittel gibt es, die dann den Alltag erleichtern? Wie funktionieren Hörgeräte und wie unterstützen Computer beispielsweise betroffene Kinder beim Spracherwerb?

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# ENERGIE UND ÖKOLOGIE HAND IN HAND

WIE SICH ENERGIEANLAGEN MIT ÖKOLOGISCHEN AUFWERTUNGEN VEREINBAREN LASSEN

Michael Eugster, dipl. Kulturingenieur ETH, ehem. Leiter Amt für Wasser und Energie Kanton SG, St. Gallen

---

**KURS** – Dienstag, 3. Februar 2026  
**17** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Wir sind uns gewohnt, dass sich gerade bei Wasserkraft-, Windkraft- oder Solarprojekten die Schutz- und die Nutzungsinteressen diametral gegenüberstehen und sich die beiden Lager oft erbitterte Auseinandersetzungen liefern. Das muss nicht so sein. Es sind Lösungen gefragt, bei welchen die Nutzung erneuerbarer Energien Hand in

Hand geht mit ökologischen Aufwertungen und schliesslich beide Seiten gewinnen können. In diesem Referat werden anhand von Beispielen Herausforderungen und Lösungen aufgezeigt.

**Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# LUST AUF LITERATUR? LESEN WIR LOS!

EIN STREIFZUG DURCH DIE AKTUELLE WELT DER BELLETRISTIK

Susanne Tempelmann, Lehrerin für Deutsch an Maturitätsschulen i.R., Rheineck

---

**KURS** – Dienstag, 10. und 24. Februar 2026  
**18** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Sie wollten immer schon einmal ein gutes Buch lesen, wissen aber nicht, mit welchem Sie anfangen sollen? Sie finden Romane oft zu lang und suchen nach einer reizvollen Alternative? Sie möchten aus Vergnügen lesen, aber vielleicht auch einen Mehrwert aus der Lektüre schöpfen?

In diesem zweiteiligen Kurs spüren Sie Ihren Vorlieben nach und entdecken im Austausch mit den Teilnehmenden das Faszinierende an einer Geschichte. Sie hören Lese-proben aus ausgewählten Büchern, die bei den Lesenden Freude und Interesse wecken. Die Kursleiterin stellt Ihnen verschiedene Auswahlkriterien für ein «gutes» Buch vor und gibt auf Wunsch persönliche Anregungen.

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis  
spätestens 3. Februar 2026 erforderlich**

**Kosten:**

Mitglieder	Fr. 40.–
Nichtmitglieder	Fr. 48.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	gratis

# SLOWENIEN – JUWEL ZWISCHEN ALPEN UND ADRIA

Dr. Magdalen Bless, Historikerin, Niederglatt ZH

---

**KURS** – **Donnerstag, 12. Februar 2026**  
**19** **19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg**

---



## Mit Reise nach Slowenien vom 31. Mai – 7. Juni 2026

Auch wenn Slowenien ein kleines Land ist, überrascht es doch mit einer unglaublichen Vielfalt an Landschaften – eine schöner als die andere! In der Mitte unseres Kontinents gelegen, ist Slowenien ein «Europa en Miniature». Es reicht von den Ostalpen bis zur Adria, besitzt grossartige Bergszenerien

mit hohen Gipfeln und verträumten Bergseen, malerische Flusslandschaften, hellen Karst, tiefe Höhlen, dunkle Wälder, sanft geschwungene Weinberge wie in der Toskana und eine reizvolle Küste mit südlichem Flair entlang der Adria. Vielerorts ist die Natur noch unverdorben – in den Wiesen blühen Wildblumen wie bei uns vor hundert Jahren!



Facettenreich ist auch die Geschichte Sloweniens. Die idyllischen Städtchen an der Adriaküste widerspiegeln mit ihren venezianischen Kirchtürmen die einstige Oberherrschaft der Republik Venedig. Das Landesinnere ist geprägt von der jahrhundertelangen Zugehörigkeit zur habsburgisch-österreichischen Vielvölkerfamilie.

In Städten, Burgen, Schlössern und Klöstern trifft man auf hochstrebende Gotik und schwungvollen Barock. Die prächtige Hauptstadt Ljubljana besticht zudem mit einer originellen Version des Jugendstils. Ab 1918 gehörte Slowenien dem neu gegründeten Königreich Jugoslawien an, das nach dem Zweiten Weltkrieg unter Tito zu einer kommunistischen Republik umgeformt wurde. Seit 1992 ist Slowenien ein selbständiger Staat, der sich 2004 der EU und der Nato anschloss. Das gemütliche und tiefgründige Land mit seiner freundlichen und offenen Bevölkerung lohnt es, entdeckt zu werden!

### **Reise nach Slowenien**

Im blühenden Frühsommer 2026 reisen wir mit dem Car nach Slowenien. Die Reise führt von Bled über Ljubljana nach Piran. Auf dem Heimweg lernen wir auch noch Triest sowie die Südtiroler Dolomiten und Lienz kennen. Unterkunft in komfortablen Viersternhotels.



### **Kosten:**

Mitglieder	Fr. 20.–
Nichtmitglieder	Fr. 24.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	gratis

# DIE KRAFT DES WORTES

## DER EINSATZ MEDIZINISCHER HYPNOSE THERAPIE AM KANTONSSPITAL ST. GALLEN

Ursula Speck, Dr. med., Oberärztin Klinik für Anästhesiologie, Rettungs- und Schmerzmedizin, H-OCH, Kantonsspital St. Gallen

---

**KURS** – Montag, 16. Februar 2026  
**20** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Die Medizinische Hypnosetherapie ist ein Angebot am Interdisziplinären Schmerzzentrum des Kantonsspitals St. Gallen. Sie ist eine anerkannte Behandlungsmethode, deren Wirksamkeit in einer Vielzahl klinischer Studien nachgewiesen wurde.

In unterschiedlichen Bereichen der Medizin findet die klinische Hypnose Anwendung, beispielsweise bei akuten oder chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen und auch in der Behandlung von Angstzuständen.

Dieser Vortrag möchte Ihnen einen Einblick in diese jahrtausendealte Therapieform geben und anhand von

Fallbeispielen und einer kleinen Selbsterfahrung die verschiedenen Möglichkeiten des Einsatzes auch im schulmedizinischen Kontext näherbringen.

### **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# NACHTS IN DER SCHOKOLADENWELT

VON DER KAKAOBOHNE BIS ZUR SCHOKOLADE

Gunther Fenkart, Chocolatier, Hohenems, Österreich

---

**KURS** – Donnerstag, 5. März 2026  
**21** 19.30 Uhr, Hohenems / Österreich  
(Schlossplatz 10)

---



Ein abendlicher Besuch der Schokoladenwelt bietet einen einzigartigen Blick hinter die Kulissen der Schokoladenherstellung.

Die vom Chocolatier Gunther Fenkart persönlich begleitete Führung stellt die gesamte Prozesskette vom Rösten der Kakaobohnen bis hin zur fertigen Schokoladentafel vor: Sie erfahren, wie Kakaobohnen geröstet, gebrochen und geschält werden, um die kostbaren Kakaonibs freizulegen. Sie verfolgen, wie Granitsteine diese bearbeiten, Zellwände aufbrechen und die Schokolade verfeinern. Schliesslich können Sie sich in der Werkstatt davon überzeugen, wie sorgsam die Schokolade weiterverarbeitet und in kreative Formen gebracht wird.



Während der Führung und abschliessend im Verkaufsbereich besteht die Möglichkeit, sowohl Rohstoffe als auch frisch hergestellte Produkte bei einer Verkostung zu geniessen.

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis  
spätestens 1. März 2026 erforderlich**

## **Kosten:**

Mitglieder	Fr. 30.–
Nichtmitglieder	Fr. 34.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	Fr. 10.–

# VERÄNDERT BRICS DIE WELT?

**BRICS: BRASILIEN, RUSSLAND, INDIEN, CHINA, SÜDAFRIKA PLUS FÜNF, ZEHN, FÜNFZEHN(?) WEITERE STAATEN**

**Patrick Ziltener, Prof. Dr., Soziologe & Ökonom, Universität Zürich/St. Gallen, St. Gallen**

---

**KURS** – Montag, 9. und 16. März 2026  
**22** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



Die 2006 gegründete Staaten-  
gruppe BRICS bestand zunächst  
aus Brasilien, Russland, Indien  
und der Volksrepublik China,  
dann kamen Südafrika sowie fünf  
weitere Staaten aus Afrika und  
Asien dazu. BRICS umfasst mit  
3.6 Milliarden Menschen fast  
45% der Weltbevölkerung, steht  
für knapp 36% der weltweiten  
Wirtschaftsleistung und ist für

mehr als 52% der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen verant-  
wortlich. Gewicht und Grösse allein bedeuten jedoch noch  
nicht globale Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit. Der  
Vortrag beleuchtet BRICS als politischen Prozess und  
ordnet dessen Bedeutung für die Herausbildung einer  
multipolaren Weltordnung ein.

Am zweiten Vortragsabend geht es um die von China getra-  
gene neue Seidenstrasse. Das Projekt der neuen Seiden-  
strasse ist inzwischen über ein Jahrzehnt alt und hat eine  
noch ältere Vorgeschichte. Ursprünglich auf Zentralasien,  
Südostasien und den Indischen Ozean konzentriert, ist die  
Seidenstrasse schon länger global geworden. Mehr als  
140 Länder haben derzeit eine Zusammenarbeitserklärung  
mit China.

Hat China damit die Welt verändert? Ist das Projekt  
«schlank», «sauber» und «grün» geworden, wie Xi Jinping am  
zweiten Gipfeltreffen 2019 in Beijing ankündigte? Ist das  
Projekt lern-, verbesserungs- undöffnungsfähig und damit  
nachhaltig und zukunftsorientiert? Die zweiteilige Veranstal-  
tung zeigt die neusten Entwicklungen auf und zieht eine  
Bilanz.

## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 40.–

Nichtmitglieder

Fr. 48.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# ÜBER ALLE GRENZEN

44 LÄNDER – 44 BERGE – 44 HAUPTSTÄDTE

Tobias Renggli, Student ETH, Abenteurer, Extremsportler, Buchrain

---

**KURS** – **Donnerstag, 12. März 2026**  
**23** **19.30 Uhr, OMR am Bach, Heerbrugg**

---



Zwischen Matura und Studium zieht Tobias Renggli los und bereist (fast) alle Länder Europas. Deren vierundvierzig sind es schliesslich, überall besucht er die Hauptstadt und besteigt den höchsten Berg. Er legt, nur mit dem Fahrrad und zu Fuss, 36'000 Kilometer und eine halbe Million Höhenmeter zurück, hat Steigeisen, Eispickel, Schlafsack und

Isoliermatte im Gepäck und übernachtet, kaum volljährig, immer alleine in freier Natur. Nun berichtet Tobias Renggli in seinem mehrfach preisgekrönten Referat von seiner unglaublichen Reise voller Herausforderungen, Grenzerfahrungen, Emotionen, Begegnungen, Erkenntnissen und Abenteuer.



## **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# VILLA FLORA – KUNST MUSEUM WINTERTHUR

EINE FÜHRUNG DURCH BEDEUTENDE KUNSTSCHÄTZE DES 19. UND 20. JAHRHUNDERTS

Dr. Magdalen Bless, Historikerin, Niederglatt ZH

KURS – Samstag, 21. März 2026

24

13.45 – 17.00 Uhr, Kunst Museum Winterthur  
WIEDERHOLUNG WEGEN GROSSER NACHFRAGE



Nach zehnjähriger Schliessung erstrahlt die restaurierte Villa Flora in Winterthur in neuem Glanz und bildet im Zusammenspiel von Kunst, Architektur und

Garten ein einzigartiges Gesamtkunstwerk. Das Sammler-Ehepaar Hedy und Arthur Hahnloser-Bühler lebte ab 1898 in dieser Villa und trug eine erlesene Sammlung von Gemälden, Zeichnungen und Skulpturen französischer und Schweizer Künstler des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts zusammen. Heute können hier in einer privat anmutenden Atmosphäre Meisterwerke weltberühmter Künstler der Klassischen Moderne wie Manet, Cézanne, Van Gogh, Redon, Matisse und Bonnard bewundert werden. Auch renommierte Schweizer Künstler sind in der Villa vertreten, darunter Ferdinand Hodler und Félix Vallotton. Einen Nachmittag lang tauchen wir, mit Kaffeepause dazwischen, auf einer kurzweiligen Führung in

diese charmante Villa und ihre Kunstschätze ein und erfahren dabei auch einiges über die Lebensumstände der Hahnlosers selbst sowie der hier versammelten Künstler. Während der Bildbetrachtungen und Ausführungen können wir auf Klappstühlen des Museums sitzen.

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis spätestens 15. März 2026 erforderlich**

## **Kosten inkl. Museumseintritt und Führung:**

Mitglieder	Fr. 30.–
Nichtmitglieder	Fr. 35.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	Fr. 10.–

## **Kosten der Führung mit persönlichem CH-Museumspass oder Raiffeisen-MemberPlus-Karte:**

Mitglieder	Fr. 20.–
Nichtmitglieder	Fr. 25.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	gratis

# FÜHRUNG BEI DER REGA AM HAUPTSITZ AM FLUGHAFEN ZÜRICH

Schweizerische Rettungsflugwacht Rega, Zürich-Flughafen

---

**KURS** – **Dienstag, 24. März 2026**  
**25** **17.45 Uhr, Rega-Center Zürich-Flughafen**

---



Die schweizerische Rettungsflugwacht Rega ist eine selbständige, private und gemeinnützige Stiftung, und mit ihren rund 3.6 Millionen Gönnerinnen und Gönnern ist sie fest in der Schweizer Bevölkerung verankert. Dokumentationen und Berichte über die Rega faszinieren regelmässig ein grosses Publikum. Nicht zuletzt werden wir uns der Präsenz und Wichtigkeit der Rega bewusst, wenn ihre Rettungshelikopter über unseren Köpfen Betroffenheit auslösen.

Uns bietet sich nun die Gelegenheit, hinter die Kulissen des Alltags bei der Rega zu schauen. Dort erwarten uns eine rund zweistündige Führung und spannende Einblicke in den Alltag der Einsatzzentrale, in die Wartung der Helikopter, den Hangar und nach Möglichkeit auch in einen Ambulanzjet, der bei Bedarf Menschen aus aller Welt nach Hause in die Schweiz zurückbringt.

Anreise individuell oder per ÖV mit dem Kursleiter möglich (weitere Informationen erfolgen nach der Anmeldung). Treffpunkt: 17.45 Uhr, Rega-Center, 8058 Zürich-Flughafen.

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis  
spätestens 27. Februar 2026 erforderlich**

## **Kosten:**

Mitglieder	Fr. 20.–
Nichtmitglieder	Fr. 24.–
Schülerinnen und Schüler, Lernende, Studierende, Ehrenmitglieder	gratis

# DIGITALER NACHLASS

## RECHTLICHE ASPEKTE UND PRAKTISCHE TIPPS ZUR AUSGESTALTUNG DES EIGENEN DIGITALEN NACHLASSES

Michael Kummer, lic. iur. HSG, Rechtsanwalt, Notar / Senior Partner Stach Rechtsanwälte AG, St. Gallen

---

**KURS** – Dienstag, 31. März 2026  
**26** 19.30 Uhr, Kantonsschule Heerbrugg

---



In der heutigen digitalen Welt hinterlassen wir im Todesfall nicht nur physische, sondern auch digitale Spuren. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, was mit unseren Online-Konten und digitalen Daten geschieht, wenn wir nicht mehr da sind. Oftmals wissen die Angehörigen nichts von der Existenz solcher Konten oder Daten und auf

welchen Plattformen sich diese allenfalls befinden oder kennen die Zugangsdaten nicht. Eine richtige Vorbereitung ist daher wichtig und hilft, viele Schwierigkeiten zu vermeiden.

Im Kurs werden insbesondere die folgenden Themen beleuchtet: Was ist ein digitaler Nachlass und was

umfasst er? Wie kann der digitale Nachlass zu Lebzeiten optimal geregelt werden? Welche Möglichkeiten gibt es für die Hinterbliebenen, auf digitale Inhalte zuzugreifen?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die mehr über den digitalen Nachlass erfahren und Strategien kennenlernen möchten, wie mit den Herausforderungen in diesem Kontext umgegangen werden kann. Dazu erfolgt einerseits ein theoretischer Input, um die Schwierigkeiten und die rechtliche Ausgangslage aufzuzeigen. Andererseits werden Tipps und Tricks für die Handhabung des eigenen digitalen Nachlasses vermittelt.

### **Kosten:**

Mitglieder

Fr. 20.–

Nichtmitglieder

Fr. 24.–

Schülerinnen und Schüler, Lernende,  
Studierende, Ehrenmitglieder

gratis

# WIR DANKEN UNSEREN INSEMENTEN UND GÖNNERN

Verein St. Galler Rheintal, Rebstein  
Alpha Rheintal Bank AG, Heerbrugg  
APM Technica AG, Heerbrugg  
August Manser AG, Altstätten  
Cristuzzi Immobilien-Treuhand AG, Widnau  
Die Mobilier, Heerbrugg  
G+K Optik GmbH, Heerbrugg  
Microsynth AG, Balgach  
Raiffeisenbank Mittlrheintal, Widnau  
resnova gmbh, Balgach  
Rhomberg Schmuck AG, Marbach  
Victoriadruck AG, Balgach

# DER VORSTAND DER VOLKSHOCHSCHULE RHEINTAL

Michael Vogt, Balgach, Präsident  
Patrizia Hauser, Sargans  
Guido Keel, Berneck  
Jens Krause, Widnau  
Anita Kuhn, Marbach  
Dr. Bernd Reimann, Heerbrugg  
Dr. med. Martin Rhyner, Lüchingen  
Florian Salzmann, Bad Ragaz  
Karl Schwendener, Berneck  
Bruno Wenk, Widnau

Der Vorstand wird unterstützt durch:  
Gabi Kuster, Berneck, Sekretariat

# IMPRESSION



Auf dem Bild fehlen:  
Karl Schwendener,  
Florian Salzman

Vorstand und Sekretariat der Volkshochschule Rheintal (v. l. n. r.):  
Guido Keel, Martin Rhyner, Gabi Kuster, Bernd Reimann, Bruno Wenk,  
Michael Vogt, Jens Krause, Patrizia Hauser, Anita Kuhn



**victoriadruck**

Ihr Partner im Rheintal

**ausDRUCKstark!**



Victoriadruck AG | Hauptstrasse 63 | 9436 Balgach | Tel. 071 722 21 54 | [info@victoriadruck.ch](mailto:info@victoriadruck.ch)



VIELFÄLTIG WIE DAS LEBEN.  
DER ANSPRUCH AN DIE HEUTIGE KLEBE- UND  
OBERFLÄCHENTECHNOLOGIE IST GROSS WIE NIE.  
WIR WACHSEN MIT DER HERAUSFORDERUNG.  
**PROBIEREN SIE ES AUS.**



**LET'S STICK TOGETHER**

**MANSER**



Altstätten SG  
[www.manser-ag.com](http://www.manser-ag.com)

**G+K OPTIK**

GÄRTNER & KAUFHOLD



Ihre Spezialisten für

**Brillen und Kontaktlinsen**

G+K Optik GmbH  
Bahnhofstrasse 8  
CH-9435 Heerbrugg

Telefon 071 722 00 10  
Telefax 071 722 48 67  
[gundkoptik@bluewin.ch](mailto:gundkoptik@bluewin.ch)



*Rhomberg*

DER  
ANLASS  
BIST DU



Mach deinen Moment unvergesslich  
mit dem passenden Schmuck.

[www.rhomberg.ch](http://www.rhomberg.ch)