

S' Neusch im Fruehlig vo



Liebe ehemalige Kursteilnehmer/-innen, liebe GUTHoch3- Interessierte oder solche, die es vielleicht noch werden... ☺

Schon steht der Fruehling vor der Tuere, die Sonnenstrahlen und die Waerme erwecken die Lebensgeister
...und motivieren vielleicht ein Gordon Training in Angriff zu nehmen oder einen Vertiefungskurs zu besuchen

Die Blumen und Kraeuter, welche spriessen machen so richtig Lust auf mehr...
...vielleicht diese auf kreative Weise bei einem Kochevent einzusetzen

Und bald ist Muttertag...

...vielleicht verschenken Sie einen GUTschein von GUTHoch3 oder Sie schenken sich selber einen freien Nachmittag, in dem Sie Ihre Kinder zum Muttertagsbasteln anmelden...

...so oder so- ich danke Ihnen fuer alle stattgefundenen Begegnungen und freue mich auf die, die noch kommen werden...
Anbei die aktuellen Events in der Uebersicht; mehr auf www.guthoch3.ch oder liken Sie meine Seite auf Facebook



Herzlichst, Emilia Meister, GUTHoch3

GUTE Kommunikation:

Gordon Training:

Das Gordon-Training ist ein standardisiertes Kommunikationstraining und vermittelt wertvolle Fähigkeiten für die berufliche und private Kommunikation. Dies führt zu weniger Konflikten und mehr Harmonie. Sie lernen Ihren Standpunkt klar zu formulieren und für Ihre Bedürfnisse einzustehen, aber auch dem Gegenüber hilfreich zu begegnen und es durch gezielte Kommunikation ernst zu nehmen. Konflikte lösen Sie konstruktiv mit dem Problemlösungsprozess und sind so bestens gerüstet für die Familie oder Partnerschaft, aber auch für den Berufsalltag im Büro, im Klassenzimmer oder im Umgang mit Klienten, Kunden und Patienten.

Fruehlingskurs: 8 Dienstagabende: 24.04.2018, 01.05.2018, 08.05.18, 15.05.18, 22.05.18, 29.05.18, 05.06.18, 12.06.18, jeweils 19.00 bis 22.00 Uhr und 1 Abschlussamstag: 16.06.18, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr

Herbstkurs: 8 Donnerstagabende jeweils von 19.00 bis 22.00 Uhr, 23.8., 30.08., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 25.10. und 8.11. (nie in den St. Galler Schulferien) und ein Abschlussamstag: 10.11.17, 9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurskosten: 660 Fr. pro Teilnehmer fuer 30 Stunden abwechslungsreiches Training, ergaenzelt durch viel praktisches Ueben, inkl. ausfuehrlicher Kursunterlagen, inkl. Pausenverpflegung (Mineralwasser, Kaffee, Tee und Gebaek), Paarrabatt

Vertiefungsabende Gordon:

Du hast das Gordon Training besucht und moechtest am Ball bleiben? Dann sind diese Abende genau das richtige. Gerne bearbeiten wir konkrete Situationen aus deinem Alltag neben dem Auffrischen der Theorieinputs aus dem Grundkurs.

Jeweils montags, 19.30 bis 22.00 Uhr, 14.05.18, 02.07.18, 17.09.18, 12.11.18

Kurskosten: 240 Fr. fuer alle 6 Abende, 45 Fr. fuer einzelne Abende

GUT Essen:



Apérobuffet 1018: kleiner Aufwand- grosse Wirkung... oft melden sich Gäste kurzfristig an, und einfache Apéroideen schnell umsetzbar fehlen- nach diesem Abend definitiv nicht mehr! Die Ideen reichen sogar um ein gesamtes Apérobuffet, z.B. für eine Geburtstagsparty zu füllen.

25.04.18, 18.30 bis ca. 22.30 Uhr

Kurskosten: inkl. Rezeptdossier, Mineralwasser, Wein, Kaffee, 110 Fr. pro Person



Kinderküche für Mamis und Papis 418: Gemüse und Obst durch Schnitzen in Krokodile, Autos und Hexen verwandeln? Das lernen Sie an diesem 2 stündigen Kurs, der Spass garantiert und Ihre Kinder vom gesunden Essen bestimmt überzeugt. Kurs für Mamis und Papis ohne die Kinder.

17.05.2018, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kurskosten: 60 Fr. pro Person für sämtliche Materialien, Anleitungsdossier, Mineralwasser, Kaffee, Geschnitztes zum Nachhause nehmen oder direkt verzehren.



Kräutermenue- bald kommt der Frühling 718: vom Apéro bis zum Dessert, ob Pfefferminze, Rosmarin, Lavendel... frisch gepflückt und verarbeitet schmeckt jeder der 4 Gänge noch besser!

23.05.2018, 18.30 bis ca. 22.30 Uhr

Kurskosten: 110 Fr. pro Person inkl. Rezeptdossier, Mineralwasser, Wein, Kaffee



4 Gang Menu: Sie möchten Familie und Freunde mit einem frisch gekochten, saisonalen Menue überraschen? Oder wollen Sie Ihren Schatz mit einem speziellen Menue überraschen? Steht das Weihnachtsessen an? Oder geniessen Sie einfach das gemeinsame Kochen in netter Runde? Dann erhalten Sie an diesen Kochabenden die perfekten Grundlagen. Abende einzeln buchbar oder auch als Serie, jeweils 18.30 bis ca. 22.30

20. Juni 2018: **Sommertraum 1218**

19. September 2018: **Wild auf Wild (mit Wild aus regionaler Jagd) 1318**

28. November 2018: **Weihnachtsmenue 1418**

Kurskosten: 130 Fr. für einzelnen Abend pro Person, inkl. Rezeptdossier, Mineralwasser, Wein, Kaffee

Wein und Sensorik- in Zusammenarbeit mit Vinos Dominguez, St. Gallen:

An diesem genussvollen Abend erfahren und erleben Sie dies hautnah- sodass Ihnen die stilsichere Weinauswahl nie mehr schwerfällt. Nebst dem Degustieren verschiedener Weine unter fachkundiger Anleitung von Chantal Hautle steht auch das Zubereiten kleiner Häppchen, welche Sie zu Hause mit wenig Aufwand nachzaubern können, auf dem Programm.

So wechseln sich Degustieren, kleine Theorieinputs und Kochen gegenseitig ab und machen diesen Abend in geselliger Runde zum perfekten Wein-und-Genuss-Erlebnis

22. August 2018, 18.30 bis ca. 22.30 Uhr

Kurskosten: 130 Fr. pro Person für Degustation und Kochkurs, Rezeptdossier, inkl. sämtlicher Zutaten, Mineralwasser, Kaffee

schön&GUT



Kindernachmittag Muttertagsgeschenk basteln:

Mittwochnachmittag, 2. Mai 2018 (Nicht wie auf Facebook angekündigt 9. Mai, (wegen Auffahrt)
14.00 bis 16.30 Uhr, 30 Fr. pro Kind für Kinderbasteln, sämtliche Materialien, inkl. Zvieri

Kidsparty

Genug Platz, eine riesige Küche, eine tolle Musik- und Lichtenanlage und haufenweise kreative Ideen...Als ausgebildete Kindergärtnerin und Primarlehrerin bin ich es gewohnt Kinderpartys zu schmeissen...

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Kinder, Alter: 4 bis 12 Jahre

Angebote: Kreative Einladungen, passende Spiele und Erlebnisse, passende Deko, Kinderschminken, Mottokuchen, Geburtstagsbasteln, Gastgeschenke, Kidskochkurs, Cupcakeparty...



Mögliche Mottos: Piraten, Elmar Farben-Geburtstag, Dedektivparty mit Fall zum Lösen, Einhorn und Regenbogen, Feen, Prinzessin, Fussballfest, Astronautenparty, Hexen und Zauberer- Kinoparty mit Wunschfilm auf Beamer-gerne kreierte ich aber auch neue Ideen zu ihrem Wunschmotto...

Richtpreise:

Rundumsorglospaket: Einladungskarte, 2 Stunden Kinderparty bei GUTHoch3 mit passenden Spielen und Aktivitäten, Mottogeburtstagskuchen, Kinderbowle und kleinem Gastgeschenk zum Heimnehmen: pro Kind 35 Fr.

Kinderkochevent als Geburtstagsparty: kleiner Apéro und Gruppeneinteilung, Kochen von Vorspeise, Hauptgang, Dessert in Gruppen und gemeinsames Essen, 3 Stunden Kidskochevent, Schürzen während dem Event, sämtliche Kochzutaten und Getränke, Rezeptdossier für jedes Kind zum Heimnehmen: pro Kind 50 Fr.

Cupcakesparty: kleiner Willkommensdrink, Backen von zwei Sorten Cupcakes und Herstellen von zwei Sorten Topping. Während der Backzeit Möglichkeit Geschenke auspacken, danach Verzieren der Cupcakes je nach Motto. Zum Abschluss probieren wir unsere Cupcakes. 2 Stunden Cupcakeevent, sämtliche Backzutaten, Schürze während dem Event, Getränke, Cupcakerezept für jedes Kind zum Heimnehmen: pro Kind 40 Fr.

Je nach Budget sind verschiedene Angebote untereinander kombinierbar oder wir finden das passende Angebot nach Ihren Vorstellungen für Ihr Budget- nehmen Sie unverbindlich mit mir Kontakt auf.