



Frauen – am puls 2026

«ATMEN, JODELN, MIXEN»

EIN ABEND VOLLER RHYTHMUS UND GENUSS



Referenten **Monika Krapf**, Jodlerin, Kursleiterin
André Frey, Barkeeper

Datum **Montag, 2. März 2026**

Programm

- 17.30 Uhr** Eintreffen
- 18.00 Uhr** Beginn des Workshops mit **Monika Krapf**
Aufwärmen, Atemtechnik, Einsingen, Jodeltechnik
- 19.30 Uhr** Tipps und Drinks mixen mit **André Frey**
Degustation von Mixgetränken mit und ohne Alkohol,
dazu Apéro geniessen!

Ort Andreas-Saal | Merkurstrasse 3 | 9200 Gossau

Anreise **ÖV** | ab Bahnhof Gossau, Fussweg 8 Minuten
Auto | Parkplätze Bundplatz, Fussweg 2 Minuten

Kosten **CHF 50.00** Mitglieder | **CHF 60.00** Nichtmitglieder
inkl. Getränken und Verpflegung
Der Betrag wird vor Ort eingezogen.

Anmeldung bis Montag, 16. Februar 2026

Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St.Gallen
Telefon 071 222 45 49
anlass@frauenbundsga.ch | www.frauenbundsga.ch

Jodel-Crash-Kurs

Monika Krapf startet zum Aufwärmen mit Atemtechnik, Einsingen und übt mit uns die Jodeltechnik. Die Teilnehmerinnen spüren während des Workshops, wie befreiend die richtige Atemtechnik und das Jodeln ist.

Beim Nordostschweizerischen Jodlerverband besuchte Monika den Dirigenten-grundkurs und absolvierte laufend Weiterbildung in Atemtechnik, Jodeltechnik und musikalische Kenntnisse.

Drink mixen und geniessen

André Frey – Barkeeper aus Leidenschaft. Mit langjähriger Erfahrung, Kreativität und Professionalität zaubert er in Sekundenschnelle leckere Cocktails und Aperitifs, mit und ohne Alkohol. Sein Fokus liegt ganz auf dem Guest: Charme, Witz und feines Gespür für den passenden Drink.

Genieße diesen Abend und erlebe, wie er gemeinsam mit dir einen Aperitif kreiert, den du später ganz einfach zu Hause nachmachen kannst.