



Markus-Gottwalt-Schule

Eschenbach i.d.OPf.

(Grund- u. Mittelschule)

Jahnstr. 15, 92676 Eschenbach

Tel. 09645 8621 Fax: 09645 914314

[www.mgs-eschenbach.de](http://www.mgs-eschenbach.de)

[info@mgs-eschenbach.de](mailto:info@mgs-eschenbach.de)

Instagram und facebook

## Einladung zum Elternabend

Eschenbach, den 08.10.2021

Liebe Eltern,

hiermit lade ich Sie herzlich ein zum Elternabend mit dem Thema

**„Achtsamkeit“.**

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der „Woche der Nachhaltigkeit und Gesundheit“ statt, die bayernweit an den Schulen durchgeführt wird.

Termin: Mittwoch, 20.10.2021, 19 -20 Uhr

In einem kurzweiligen Vortrag wird Sie unsere Kollegin, Frau Kathleen Walberer, über die vielfältigen Aspekte des Themas informieren.

Achtsames Verhalten reduziert Stress, senkt dauerhaft den Cortisolspiegel, stärkt das Immunsystem und kann ganz allgemein die Gesundheit verbessern.

Erfahren Sie, wie sich aus Sicht einer Lehrerin und Mutter das Konzept der Achtsamkeit in der Erziehung umsetzen lässt. Der Elternabend ist offen für alle interessierten Eltern unserer Schule, egal ob Ihr Kind die Grund- oder Mittelschule besucht.

Keine Angst: Es wird an diesem Abend keine praktischen Meditations – Übungen geben!

Sie können wählen, ob Sie live in der Aula oder online über MS Teams teilnehmen möchten. Ein kostenloser Zugang zu Office365 kann über unsere Homepage beantragt werden.

Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Online – Teilnahme bis spätestens Montag, 18.10.2021 bei [kathleen.walberer@mgs-eschenbach.de](mailto:kathleen.walberer@mgs-eschenbach.de) an.

Für eine Teilnahme vor Ort können Sie sich auch spontan entscheiden, hierfür ist keine Anmeldung erforderlich.

Mit freundlichem Gruß

gez. W. Bodensteiner, Rektor