

Schulelternbeirat  
der Integrierten Gesamtschule Pellenz in Plaidt  
Wilhelm-Röntgen-Straße 4  
56637 Plaidt



An die Erziehungsberechtigten aller Schülerinnen und Schüler  
der Integrierten Gesamtschule Pellenz in Plaidt

### Einladung zu einem Elternvortrag

Liebe Eltern,  
der Schulelternbeirat der Integrierten Gesamtschule Pellenz in Plaidt möchte Sie herzlich zu einem interessanten Elterninformationsabend einladen:

**“Achtsamkeit mit und für Kinder”**  
**– Bewusst.Gemeinsam.Wachsen. –**  
**Gastvortrag von Dirk Gemein, Koblenz**  
**Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19:00 Uhr in der Mensa der IGS Pellenz**

Referent **Dirk Gemein** ist Achtsamkeits-Coach und bezeichnet sich selbst als „Glückslehrer“.

**Achtsamkeit** - das bedeutet empathisch zu sein und mit Stress oder belastenden Emotionen besser umzugehen. Achtsamkeitstraining führt zu einer Steigerung der sozialen Kompetenz und des Einfühlungsvermögens. Es bietet die Möglichkeit alltägliche Situationen zu verarbeiten und mit ihnen besser umzugehen. Es hat Auswirkung auf Impulskontrolle sowie auf emotionale und soziale Intelligenz. Entwickelt werden Techniken und Perspektiven, um mit Herausforderungen oder negativen Gefühlen und Erfahrungen besser umgehen zu können.

Achtsamkeitstechniken, die im Alltag der Familien und im Schulalltag integriert werden, können langfristig zu mehr Wohlbefinden und einem besseren Miteinander beitragen.



Dieser Elternvortrag ist für Sie kostenfrei. Dies ist möglich, weil wir von der VR Bank Rhein-Mosel eG, der Kreissparkasse Mayen und vom Ministerium für Bildung großzügig unterstützt werden.

Selbstverständlich werden bei der Durchführung der Veranstaltung die Vorgaben zum Infektionsschutz und das Hygienekonzept umgesetzt – so möchten wir Sie bitten, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen, bis Sie Ihren Sitzplatz eingenommen haben. Je nach Personenzahl könnte die Veranstaltung auch in die Sporthalle verlegt werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Nicole Schäfer, Schulelternsprecherin

.....  
Rückgabe über Ihr Kind an die jeweilige Klassenleitung - bitte bis Mittwoch, 07.10.2020

- Ich habe das Einladungsschreiben für den Elternvortrag am 28. Oktober 2020 zur Kenntnis genommen.
- Ich nehme mit \_\_\_\_\_ Personen teil.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Unterschrift