

Schlaf Kindlein Schlaf - oder doch nicht?!

Bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern-Baby-Kind-Gruppe rund um das Thema Schlaf

Ewig dauerndes Einschlafen, häufiges Aufwachen, durchwachte Nächte... Kindernächte sind für Eltern eine große Herausforderung und führen zu Unsicherheit und Erschöpfung. Die Gruppe bietet Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren an 4 aufeinanderfolgenden Terminen

- Informationen rund um die kindliche Schlafentwicklung
- die Möglichkeit sich mit anderen (müden) Eltern auszutauschen
- Tipps und Tricks um Babys und Kleinkinder (inklusive Geschwisterkinder) liebevoll in den Schlaf und gut durch die Nacht zu begleiten



Themen der einzelnen Termine:

02.März 2018: Wissen rund um die kindliche Schlafentwicklung

09.März 2018: Einschlafen – Babys und Kleinkinder liebevoll in den Schlaf begleiten

16.März 2018: Durchschlafen - liebevoll durch die Nacht begleiten

23.März 2018: Schlafrhythmus durch den Tag

Ort/Zeit und Kontakt:

4 Einheiten, á 1,5 Stunden (10:00 - 11:30Uhr), 60 Euro pro Familie

Ort: Pfarrsaal Hitzendorf

Anmeldung unter www.familien-zentrum.at oder 0664/5506418

Leiterin:

Mag.^a Sabine Rühl, Klinische und Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin, Mutter von 2 Töchtern

