B2514858 Elternschule online: Schlaf, Baby, Schlaf – aber wie?

Beginn	Dienstag, 04.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Rebekka Leitner
Kursort	, ,

Schlaf ist eines der zentralen Themen, das viele Eltern in den ersten Lebensjahren ihres Kindes beschäftigt. Doch wie funktioniert der Schlaf von Babys und Kleinkindern eigentlich wirklich? Warum schlafen einige Kinder gut durch, während andere regelmäßig aufwachen? Und was können Eltern tun, um den Schlaf ihres Kindes positiv zu unterstützen?
Du erhältst wissenschaftlich fundierte Informationen rund um den kindlichen Schlaf, die Entwicklungsphasen und die typischen Herausforderungen in den ersten Jahren. Wir räumen mit gängigen Mythen auf und bieten praktische Tipps, wie Eltern eine entspannte und gesunde Schlafroutine etablieren können – ohne Druck und Zwang.
Dieser Vortrag richtet sich an Eltern mit Babys und Kleinkindern, die mehr über die natürlichen Schlafbedürfnisse ihrer Kinder erfahren und Wege finden möchten, den Schlafalltag entspannter zu gestalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Zentrale, Online