

SCHLAF FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sanft ins Land der Träume: Wie Ihre Kleinsten erholsam schlafen und ganz natürlich einen gesunden Schlafrhythmus finden

Schlaf ist ein zentrales Grundbedürfnis – für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Ausreichender und erholsamer Schlaf schenkt Energie, unterstützt die Gesundheit und stärkt die körperliche sowie seelische Entwicklung. Besonders in den ersten Lebensjahren kann das Thema Schlaf jedoch zu einer großen Herausforderung für Familien werden.

Viele Eltern fragen sich, wie sie ihr Baby oder Kleinkind liebevoll beim Einschlafen begleiten können, welche Schlafzeiten altersgerecht sind und wie sich ein gesunder Schlafrhythmus entwickeln lässt. Unruhige Nächte, häufiges Aufwachen oder Einschlafschwierigkeiten können alle Familienmitglieder belasten.

Auch unsere kleinen Superhelden brauchen regelmäßige Pausen, um neue Kraft zu sammeln. Gesunder Schlaf ist der Schlüssel zu ausgeglichenen Kindern und entspannteren Eltern. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie von Anfang an gesunde Schlafgewohnheiten fördern und den Familienalltag ruhiger und erholsamer gestalten können.

Mehr Schlaf, weniger Stress – mehr Wohlbefinden für die ganze Familie.

Inhalte des Seminars (Fokus Säuglinge und Kinder):

- Bedeutung von Schlaf für die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern
- Auswirkungen von Schlafmangel auf Kinder und Eltern
- Häufige Ursachen für Schlafprobleme im Kindesalter
- Grundlagen gesunder Schlafgewohnheiten von Geburt an
- Altersgerechte Schlafbedürfnisse und Schlafrhythmen

Unsere Schlafexpertin Franziska Greiner geht auf diese und weitere Fragen ein. Erfahren Sie, wie Ihre Kleinen am besten schlafen und einen gesunden Schlafrhythmus entwickeln.



Referentin

Franziska Greiner, Kinderkrankenschwester, Pflegepädagogin B.A., Schlafexpertin für Babys und Kinder

Seminarthema	Datum/Uhrzeit
Schlaf für die ganze Familie	Mittwoch, 18.03.2026 18:00 – 20:00 Uhr

Jetzt kostenlos anmelden – die Plätze sind begrenzt!



Machen Sie mit – bequem von zu Hause.
Mehr Informationen und Anmeldung unter
ikk-classic.de/seminare-familie