



Seminar

”Schlaf, Kindlein, schlaf”

Schlafgewohnheiten von Babys

Schlafen können viele Babys sehr gut, wenn sie auf die Welt kommen. Bereits in der Schwangerschaft prägen sich Schlafgewohnheiten aus. Die ruhigen Nächte reduzieren sich für viele Eltern häufig, sobald das Kind auf der Welt ist.

Wie viel Schlaf benötigt das Kind nun tatsächlich?

Welche Schlafgewohnheiten haben Babys?

Welche Tipps und Rituale gibt es, um als Elternteil ruhige Nächte zu haben.

Diese Fragen werden bei dem Seminar detailliert behandelt und bearbeitet. Neben fachlichen Inputs und theoretischen Hintergründen gibt es im Laufe der 2,5 bis 3 Stunden auch eine Gruppenarbeit. Zum Abschluss findet eine Phantasiereise statt, um Energie für den Alltag zu tanken und um gut entspannt nach Hause zu gehen.

Dieses Seminar kann als eine Einheit von 2,5 bis 3 Stunden durchgeführt werden und richtet sich in erster Linie an werdende Eltern und an alle Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren.



Referentin: Lisa Maria Tatzberger

- Diplomierte Kindergartenpädagogin und Leiterin eines 2 - gruppigen Kindergartens
- Zertifizierte Erwachsenenbildnerin
- Mutter eines Kindes