



„Schlaf entspannt mein Baby“ Elternabend online Für Eltern und Tagespflegepersonen

Häufiges Aufwachen, nächtliche Wachphasen, Schwierigkeiten beim Einschlafen, ... Wenn es um Babyschlaf geht, sind viele Eltern wieder hellwach.

Doch was ist eigentlich eine normale Schlafentwicklung bei Babys, wie schaffen wir eine sichere Schlafumgebung und was können wir Eltern tun, damit die Nächte ruhiger und das Einschlafen entspannter wird?

Wir sprechen darüber, wie Babys liebevoll und bindungsorientiert durch die Nacht begleitet werden und welche Möglichkeiten Eltern haben, dabei selbst möglichst viel Schlaf mitzunehmen.

Im Anschluss ist noch Zeit für Fragen und Austausch.

Das Seminar findet über die Meeting-Software BigBlueButton statt. Sie erhalten vor Seminarbeginn eine Bestätigung über Ihre Anmeldung und einen Teilnahme-Link für den Abend.

1 Abend: **Dienstag, 06. Juni 19.00-20.30 Uhr**
Steffi Rolfes (Trage- und Schlafberaterin)
Ort: **Big Blue Button**
Wie anmelden: **Katholische Erwachsenen- und Familienbildung, 02761 9422 00, olpe@kefb.de oder per QR-Code**
Anmeldeschluss: **1 Woche vor Kursbeginn** Bildnachweis: pixabay.com

