X3432 Ruhigere Nächte für die ganze Familie – Sanfte Wege zu gutem Baby- und Kleinkindschlaf

Beginn	Freitag, 20.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	14,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Stephanie Stein
Kursort	, Rathausplatz 7, Eingang Rückgebäude, 83301 Traunreut

Schläft mein Baby „richtig“? Warum wacht es ständig nach 45 Minuten auf? Und helfen die vielen oft widersprüchlichen Ratschläge aus dem Umfeld wirklich weiter?
Schlafmangel gehört für viele junge Familien zum Alltag – doch das muss nicht so bleiben. Baby- und Kleinkindschlaf unterscheidet sich grundlegend von dem von uns Erwachsenen. An diesem Infoabend werfen wir einen ganzheitlichen, verständlichen und liebevollen Blick auf die Besonderheiten der Schlafentwicklung.
Statt starre Schlaflernprogramme kennenzulernen, wählen wir einen bindungsorientierten Ansatz: Du erfährst, warum häufiges Aufwachen ein völlig normaler Reifungsprozess ist, welche weit verbreiteten Mythen Eltern unnötig unter Druck setzen und an welchen sanften Stellschrauben ihr im Alltag drehen könnt, um mehr Ruhe in eure Nächte zu bringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	VHS, Coaching-Raum 1, Rathausplatz 7, Traunreut

zur Kursdetail-Seite