

# Video-Treffen in kleiner Runde

Für Mütter und Väter mit Babys und Kindern bis 3 Jahren

**ONLINE**

## Guter Schlaf für Babys, Kleinkinder und ihre Eltern

„Schlafen wie ein Baby!“ Spätestens wenn das Baby da ist, erfahren wir, dass sie meist nicht so schlafen, wie es uns das Sprichwort nahelegen möchte.

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit Angela Scheike (Kinder-Physiotherapeutin) über Ihre individuellen „Schlaf-Fragen“ zu sprechen und gemeinsam Ideen zur individuellen Schlafgestaltung zu entwickeln.

Ebenso erhalten Sie Tipps und Infos zu Themen, wie zum Beispiel:

- Wie der Schlaf-Wach-Rhythmus und der Nacht- und Tagschlaf entsteht
- Welches Aufwach- und Schreiverhalten ist normal?
- Wie können Eltern das Durchschlafen ihres Kindes erleichtern?
- Übermüdete Eltern: Wie überstehen Eltern das allnächtliche Geweckt werden?
- Schlafen im Elternbett, Kinderbett, Kinderzimmer, Geschwisterzimmer
- Einschlafrituale gestalten, Ideen und
- Mein Kind mach die Nacht zum Tag

Gleichzeitig ist Raum zum Austausch untereinander und natürlich auch zum Kennenlernen.

**Kursleitung:** Angela Scheike (Kinder-Physiotherapeutin)

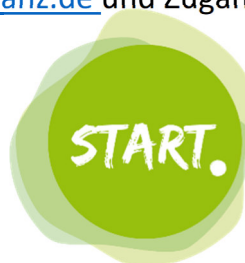
**Wann:** Kurs mit 4 Terminen: Montags 9:15 – 10:00 Uhr  
Am 25.01. / 01.02. / 08.02. / 22.02.2021

**Anmeldung:** Email an [start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de) und Zuganglink erhalten,  
verfügbare Plätze: 5

**Kosten:** Die Kosten übernimmt der  
Startpunkt Königsbau

Wir freuen uns auf Sie

**Angela Scheike & Silke Mahn**



**Königsbau**

Anlaufstelle rund um  
Geburt und Eltern sein

**Startpunkt Königsbau**

Im Familienzentrum Stockacker

Am Pfeiferhölzle 6, 78464 Konstanz  
Tel: 0178/5268225 u. 07531-36579-10  
Ansprechpartnerin: Silke Mahn  
[start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de)

[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)

Gefördert vom:

