

# ELTERN TREFF

## Inhalte:

Wie sieht ein „guter Schlaf“ aus

Von der Wichtigkeit des Schlafs

Erste-Hilfe-Tipps bei Schlafproblemen für Klein und Groß

Jetzt neu  
im EKIZ  
Mürztal



## „Abends immer das gleiche Theater“ – Erste Hilfe bei Schlafproblemen

Referentinnen Sabine Ellmeier und Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl: „Wenn Kindern, aber auch uns Erwachsenen, das Einschlafen schwer fällt, sich Gedanken im Kreis drehen, die Nächte sehr unruhig sind, ist das für alle sehr herausfordernd. Und das gerade in diesen Zeiten. Ein gesunder Schlaf ist nicht nur für die Gehirnentwicklung von Kindern wichtig. Auch Erwachsene holen sich durch genügend und guten Schlaf die Kraft, die sie im nächsten Morgen brauchen.“



**JETZT NEU!**  
Webinar via Zoom



**Wann?**

Mittwoch, 10.06.2020  
von 20:00–21:30 Uhr



**Wo?**

Online via ZOOM, durchgeführt von  
Eltern-Kind-Zentrum Mürztal



**Kosten?**  
Kostenfrei!



**Anmeldungen:**

[ekiz-muerztal@kinderfreunde-steiermark.at](mailto:ekiz-muerztal@kinderfreunde-steiermark.at)



Eltern-Kind-Zentrum  
Mürztal



Das Land  
Steiermark

→ Bildung, Gesellschaft,  
Gesundheit und Pflege