

ELTERN TREFF

Inhalte:

Wie sieht ein
„guter Schlaf“ aus

Von der Wichtigkeit
des Schlafs

Erste-Hilfe-Tipps bei
Schlafproblemen für
Klein und Groß



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

Referentin Mag.ª 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.“



Wo?

Online via Zoom, Durchgeführt von:
Eltern-Kind-Zentrum Region Radkersburg



Anmeldungen:

ekiz.radkersburg@aon.at



Wann?

Montag, 25.01.2021
19:30 – 20:30 Uhr



Kosten?

Kostenfrei!

