

# ELTERNTREFF

## 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

*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.“*



Wir bitten Sie, die ausgehängten **Hygienemaßnahmen** einzuhalten.



### Wann?

Donnerstag, 08. 10. 2020  
18:00 – 19:30 Uhr



### Wo?

Eltern-Kind-Zentrum Mürztal  
Stelzhamerstraße 5  
8662 St. Barbara



### Anmeldungen:

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



### Kosten?

Kostenfrei!  
Nach angemeldetem Bedarf  
Gebärdensprachdometsch



Eltern-Kind-Zentrum  
Mürztal



Das Land  
Steiermark

→ Bildung, Gesellschaft,  
Gesundheit und Pflege