

ELTERN TREFF

Inhalte:

Wie sieht
„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.ª Sabine Rühl-Krainer (Psychologin, Praxis Familienleben):
„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. 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 am nächsten Morgen brauchen.“*



Wann und Wo?

Donnerstag, 15. 12. 2022
20:00 bis 21:30 Uhr

@ Verbindliche Anmeldung:
info@ekiz-graz.at

 Online via Zoom, Durchgeführt von:
Eltern-Kind-Zentrum Graz

 **Kosten?**
Kostenfrei!