

WORKSHOP

Entspannt(er) schlafen als Familie

Entspannen, (sich selbst) beruhigen und zur Ruhe kommen sind wichtige Voraussetzungen um gute in den Schlaf zu finden. Oft fällt es Baby und Kleinkindern schwer einzuschlafen oder zur Ruhe zu kommen. Das Einschlafen dauert lange und/oder wird von Weinen und Schreien begleitet. Der Workshop bietet in kleiner Gruppe Informationen und unterschiedliche Strategien um ihr Kind dabei zu unterstützen zur Ruhe zu finden und sich selbst zu beruhigen. Mit guter Begleitung finden sie für ihre Familie die passenden Einschlafrituale.

**Ort: Jugendcafé Arena,
Kindergartenweg 4, 8101 Gratkorn**

Datum: Mittwoch, 01.02.2023

Uhrzeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Vortragende: Mag. Sabine Rühl-Krainer

Anmeldung: über die Homepage der Gemeinde Gratkorn

Weitere Infos:

Tanja Grinschgl: 0664/8558333

tanja.grinschgl@gratkorn.gv.at

Lisa Pronegg: 0699/12221217

projekte@flexiblehilfen-gu.at



Weitere Informationen
zu Zeit und Örtlichkeit unter:

www.flexiblehilfen-gu.at



www.gratkorn.gv.at

