



## Entspannt(er) schlafen als Familie im ersten Lebensjahr

Online Workshop von und mit Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer  
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

**Dienstag, 13.05.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr  
online, kostenlos**

Entspannen, (sich selbst) beruhigen und zur Ruhe kommen sind wichtige Voraussetzungen um gut in den Schlaf zu finden.

Oft fällt es Babys schwer einzuschlafen und zur Ruhe zu kommen.

Das Einschlafen dauert lange und/oder wird von Weinen und Schreien begleitet.

Der Workshop bietet Informationen rund um die Schlafentwicklung im ersten Lebensjahr und Strategien um dein Baby dabei zu unterstützen zur Ruhe zu finden und sich selbst zu beruhigen.

Anmeldungen unter [bhwz-elternberatung@stmk.gv.at](mailto:bhwz-elternberatung@stmk.gv.at)

