

Entspannt(er) schlafen als Familie im ersten Lebensjahr

Online Workshop von und mit Mag.^a Sabine Rühl-Krainer
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

**Mittwoch, 16.09.2026 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



Zur Person

Mag.^a Rühl-Krainer Sabine

Klinische und Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin
Basic Bonding Kursleiterin (Methode der Emotionellen Ersten Hilfe nach T.Harms)
zert. Elternbildnerin und Kleinkindpädagogin
Psychologische Leitung Siebenschläfer Kinderschlaf