

# Online Workshops von und mit Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer



## Erziehungswerkzeugkoffer für das 1. und 2. Lebensjahr

24.09.2025 von 09:00 – 11:00 Uhr

*Vom ersten Atemzug zum ersten Lächeln, über die ersten Schritte und Worte hin zum Entdecken des eigenen „ICHs“. Jeder Entwicklungsschritt bringt neue Herausforderungen für Eltern und Kind mit sich.*

Ein Workshop mit gut gefülltem Werkzeugkoffer, um Babys und Kleinkinder individuell unterstützen und begleiten zu können.

## "Abends immer das gleiche Theater Schlafrituale verändern, aber wie?"

22.10.2025 von 09:00 – 11:00 Uhr

*Morgens Zirkus – Abends Theater! Jeden Tag das gleiche – wenn ihr dieses Gefühl habt, dann hat sich möglicherweise ein Ritual eingelebt, das für euch und euer Kind herausfordernd und anstrengend zu gleich ist.*

Der Workshop beschäftigt sich damit welche Rolle Rituale rund ums Ein und Durchschlafen spielen und wie diese, orientiert an den Bedürfnissen eurer Kinder, erfolgreich verändert werden können.

## „Entspannt(er) schlafen als Familie im 1. Lebensjahr“

26.11.2025 von 09:00 – 11:00 Uhr

*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.



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

Anmeldungen unter:

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

