



schlafberatung

Der Kinderschlaf ist eines der sensibelsten Themen in der Entwicklung eines Kindes. Erwartung und Realität liegen oft weit voneinander entfernt.

In einer persönlichen Beratung erarbeite ich mit Ihnen ein individuelles Schlafkonzept für Ihr Kind. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Kinderschlaf arbeiten wir gemeinsam an dem Ziel, dass alle wieder ruhig schlafen, bindungsorientiert und kindgerecht.

Um Ihnen einen Einblick in meine Arbeit, das Konzept von 1001kindernacht® zu geben und schon erste Fragen zu beantworten, finden regelmäßige Informationsabende in Friesoythe statt, zu denen ich Sie herzlich einlade.

- Schlafentwicklung
- Schlafphasen & Schlafstörungen
- Fakten zum Durchschlafen
- Bindung und Urvertrauen
- Sichere Schlafumgebung
- Co - Sleeping, Bedsharing
- Angstphasen im Kindesalter
- Die Angst vor dem Verwöhnen
- Die Methode Ferber
- Schlafberatung im Detail

Schenken wir den Kindern mehr Gehör und den Erwartungen der Gesellschaft weniger Aufmerksamkeit, um die Kinder in ihrer Individualität zu fördern und sie mit Vertrauen und Sicherheit zu stärken.

Die Kosten

Informationsabend 39 € pro Person

Persönliche Beratung 80 € pro Stunde

Fragen sowie Anmeldung

für eine persönliche Beratung und / oder zum Informationsabend unter

Tel.: 01523 / 8287408 oder traumhaftekindernaechte@web.de



Katharina Adelt

Gesundheits- & Kinderkrankenpflegerin

Präventionsassistentin im Kindesalter

Schlafberaterin 1001 Kindernacht®

Ich freue mich auf Sie