

## Schlaf Kindlein schlaf!



Jedes Kind ist individuell, so auch sein Schlafverhalten. Viele Kinder können oder wollen abends nicht einschlafen oder wachen nachts immer wieder auf. Die gestörte Nachtruhe kann die Eltern-Kind-Beziehung auf eine harte Probe stellen. Woran liegt es, dass Kinder Schlafschwierigkeiten haben? Im Kurs erhalten Sie Grundlagen zum biologischen Schlafverhalten und verstehen dadurch den kindlichen Schlaf. Sie lernen unterstützende Massnahmen kennen, damit die Nächte ruhiger werden.

Wann	Montag, 6. April 2020 19.30 – 22.00 Uhr
Wo	eff-zett, Tirolerweg 8, 6300 Zug
Kosten	CHF 35.–/Paare CHF 60.–
Kursleitung	Romedius Alber, Facharzt FMH für Kinder –und Jugendmedizin

**Anmeldung** bis 7 Tage vor Kursbeginn  
**041 725 26 10, [bildung@eff-zett.ch](mailto:bildung@eff-zett.ch)**  
[www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch)