

Ruhige Nächte von Anfang an“ - Babyschlaf in den ersten Lebensmonaten verstehen

Kursnummer 26O131952

Beginn Dienstag, 06.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Online

Dozent Eugenia Diarra

Kursentgelt 7,00 €

Fragt ihr euch auch, warum euer Baby nach genau 30 Minuten wieder hellwach ist?
Oder wie ihr den Tag gestalten könnt, damit die Nächte entspannter werden?

In diesem kompakten 60-Minuten-Workshop räumen wir mit Mythen auf und schauen uns an, was in den ersten Lebensmonaten biologisch wirklich hinter dem Babyschlaf steckt.

Keine tränenreichen und verunsichernden Trainings, sondern echtes Wissen für mehr Sicherheit im Alltag.

Inhalt:

1. Schlaf-Biologie: Warum Babys anders schlafen als wir (und warum das gut so ist).
2. Das richtige Timing: Müdigkeitsanzeichen erkennen und Wachfenster beachten, bevor die Tränen fließen.
3. Sicherheit & Geborgenheit: Wie eine optimale Schlafumgebung aussieht.
4. Sanfte Rituale: Kleine Abläufe mit großer Wirkung für den Tag und Abend.
5. Eltern-Survival: Tipps, wie ihr als Team die erste Zeit gut übersteht.

Über die Dozentin: Eugenia Diarra: Als Pädagogin schlägt Ihr Herz schon lange für Kinder, Jugendliche und Familien. Als Lehrerin begleitet Sie diese seit mehr als 15 Jahren im schulischen Rahmen. Sie ist selbst Mutter eines Kindes und hat sich 2022 zur ganzheitlichen Schlafberaterin für Baby- und Kleinkindschlaf und auch zur Stillberaterin ausbilden lassen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)