



<https://biz.li/338n>

# ABENDVERANSTALTUNG FÜR ELTERN: SCHLAFEN IN DEN ERSTEN LEBENSJAHREN

Veröffentlicht am 18.10.2023 um 08:01 von Redaktion LeineBlitz

Am 19. Oktober von 19 bis 20.30 Uhr laden die Stadt Hemmingen und die Leine-VHS zu einem Seminar rund um das Thema "Schlafen in den ersten Lebensjahren" ein. Der Kurs findet in den Räumen der VHS-Geschäftsstelle Hemmingen in der Gutenbergstr. 2 statt. Die Teilnahme kostet 12 Euro pro Person. Die Veranstaltung ist auch schon für Schwangere zu empfehlen. Für viele Eltern ist das Schlafen des Babys oder Kleinkindes ein wichtiges und drängendes Thema. Abendliche Bemühungen um das Einschlafen der Jüngsten und regelmäßige nächtliche Unterbrechungen zehren enorm an den eigenen Kräften. Die Zahl der Bücher zu diesem Thema und (teure) Schlafcoaching-Angebote haben rasant zugenommen. In diesem Kurs

werden unter anderem folgende Fragen behandelt: Was brauchen Babys und Kleinkinder, um gut einschlafen und durchzuschlafen zu können? Wie entwickelt sich der Schlafrhythmus der Kinder? Mit welchen Ritualen kann das Einschlafen unterstützt werden? Die Kursgäste haben zudem die Gelegenheit, sich gemeinsam über ihre eigenen Erfahrungen rund um das Thema "Schlafen" auszutauschen. Anmeldungen nimmt die VHS unter (05 11) 89 88 62 62 und [hemmingen@leine-vhs.de](mailto:hemmingen@leine-vhs.de) entgegen.

