



Workshop: "Schlaf gut, Familie!"

Gemeinsam zu mehr Ruhe & Erholung



Wie gut schläft eigentlich eure Familie?

Schlaf ist ein Grundbedürfnis – und doch oft ein Thema, das viele Familien vor Herausforderungen stellt. Ob Einschlafprobleme, nächtliches Aufwachen oder einfach das Gefühl, morgens nie richtig ausgeruht zu sein: Gemeinsam wollen wir hinschauen, verstehen und Wege finden, wie gesunder Schlaf für Groß und Klein gelingen kann.

Was erwartet euch im Workshop?



Theorie verstehen

- Wie funktioniert Schlaf eigentlich?
 - Was beeinflusst unser Schlafverhalten?
- Welche Bedürfnisse haben Kinder und Erwachsene?



Praktische Tipps für den Familienalltag

- Wie beeinflussen Ernährung und Stress den Schlaf?
- Kräuter & ätherische Öle: Natürliche Unterstützung zur Entspannung
- Rituale und Routinen für einen sanften Tagesausklang

Der Workshop ist offen für alle – ob Eltern, Großeltern, Alleinerziehende oder werdende Familien.

Gemeinsam schaffen wir eine entspannte Atmosphäre mit Raum für Austausch, Fragen und neue Impulse.



Ort: EV. FZ Schulstraße

Datum: 28.04.2026

Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr

