

## Online - Elterntalk



### Schlaf

#### Interessante Facts zum Thema Schlaf

Was gehört zu einem gesunden Schlaf? Wieviel Schlaf braucht ein Kleinkind? Kann ein Kind auch zu viel schlafen? Was gibt es für Schlafrituale? Was ist eine ideale Schlafumgebung? Wann kann mein Kind alleine schlafen?

Am Elterntalk erhalten Sie zuerst einen kurzen Fachinput von der Mütter- und Väterberaterin. Danach bleibt genug Zeit für Fragen und für eine Diskussion.

**Datum / Uhrzeit** Donnerstag, 12. Februar 2026 13:30 – 14:30Uhr

**Ort** Online (der Link wird Ihnen bei der Anmeldung zugestellt)

**Kursleiterin** Barbara Zihlmann

**Kurskosten** keine

**Anmeldung** [mvb@zens.ch](mailto:mvb@zens.ch)