

„KINDERSCHLAF (FÜR KINDER Ü1 BIS 6 JAHRE)

Für Eltern und
Tagespflegepersonen



Bild: Canva



TERMIN

Donnerstag, den 09. Oktober 2025
14.30-16.00 Uhr

DOZENTIN:

Steffi Rolfes
Trage- und Schlafberaterin

GEBÜHR:

übernimmt das
Familienzentrum

ANMELDESCHLUSS

1 Woche vor Kursbeginn
begrenzte Teilnehmerzahl!

ORT UND ANMELDUNG:

Im Familienzentrum St Josef
St. Josefsweg 2
in Wilgersdorf
02739/39335

Auch wenn Kinder älter werden, kann die Schlafsituation Fragen aufwerfen.
Wann ist der beste Zeitpunkt für den Umzug ins eigene Zimmer und wie kann man diesen gestalten?
Wann schläft das Kind endlich durch?
Wo kommen Alpträume oder Nachtschreck plötzlich her und wie gehe ich damit um?
Wann wird nachts keine Nahrung mehr benötigt und was macht man stattdessen, damit das Kind weiterschläft?
Wir sprechen über Schlafentwicklung und Schlafstörungen und darüber, was Kinder und Eltern für gute Schlafqualität benötigen. Eigene Fragen dürfen gerne mitgebracht werden.

GOTT UND DIE WELT

kefb

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Südwestfalen



wir-KITAS

Kath. Kita Siegerland-Südsauerland gem. GmbH

Mehr Infos zur kefb über
folgende Kontaktmöglichkeiten:
Insta: @kefb_olpe,
www.kefb.de/regionen/suedwestfalen
und über den QR-Code



ZEIT FÜR UNS

FAMILIEN ENTDECKEN ENTSPANNUNG IN DER NATUR

DATUM

Samstag, 13. September
13.30 - 15.45 Uhr

KURSLEITUNG

Violetta Kuhn
Erzieherin und Naturpädagogin

GEBÜHR

kostenfrei

ANMELDESCHLUSS

1 Woche vor Kursbeginn

ANMELDUNG UND TREFFPUNKT:
IM FAMILIENZENTRUM ST. JOSEF
ST. JOSEFSWEG 2
IN WILGERSDORF
02737/3933



Zwischen Schule, Arbeit und Alltagstrubel bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen – für Kinder und Erwachsene.

Lasst uns gemeinsam für ein paar Stunden aus dem Hamsterrad aussteigen! Mit einfachen Übungen und kleinen Achtsamkeitsmomenten in der Natur lernen wir, wie Entspannung auch ohne großen Aufwand möglich ist.

Im Wald, auf der Wiese oder am Wegesrand erleben wir, wie gut die Natur unserer Seele tut – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit ganz viel Zeit füreinander.

Ein Angebot für Familien, die gemeinsam neue Kraft schöpfen möchten.

GOTT UND DIE WELT

kefb

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Südwestfalen



wir-KITAS
Kath. Kita Siegerland-Südsauerland gmn. GmbH

Mehr Infos zur kefb über
folgende Kontaktmöglichkeiten:
Instagram: @kefb_olpe,
www.kefb.de/regionen/suedwestfalen
und über den QR-Code

