

AUGENRINGE BIS ZUM KINN?



DAS MUSS NICHT
SEIN. DEIN BABY
FINDET EINEN
SCHLAFRHYTHMUS.

Das Hebammenstübchen
Cornelia von Böhlen

SCHLAFCOACHING



Du bist müde, erschöpft und möchtest an Eurer Schlafsituation wirklich etwas verändern?

Mit meinem Coaching in Einzelgesprächen findet Ihr zurück zu erholsamen Nächten und lernt, Euch und Eurem Kind auf liebevolle Art und Weise selbst zu helfen.

„Beginner“ Paket

- Grundlagen für eine optimale Schlafroutine
- Schlafhygiene und weitere wichtige Faktoren
- Wie funktioniert kindlicher Schlaf?
- Empfehlungen der WHO zur Schlafsicherheit
- Etablierung eines guten Tag- und Nacht-Rhythmus

Präventive Schlafberatung 89 EUR

„Rundum sorglos“ Paket

- Begleitung über mehrere Wochen
- Schlafprotokolle & Analyse in Gesprächen
- Coaching & persönlicher Schritt-für-Schritt-Plan
- Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten
- Abschlussgespräch & weitere telefonische Beratung

Umfangreiches Coaching 399 EUR



**SPRICH
MICH
GERN AN!**

Das Hebammenstübchen . Im Syltiness Center

Mail info@dashebbenstuebchen.de

Fon +49 (0) 46 51 . 3 50 61 62

Web www.dashebbenstuebchen.de