

Die Schlafbrücke - 6 stabile Grundpfeiler für guten Schlaf

Rhythmus & Struktur	Äußere Schlafumstände	Entwicklung	Bindung	Ernährung	Eltern
					
Regelmäßige Schlafenszeiten und strukturierte Wachzyklen	Schlafumgebung, -hygiene & -gewohnheiten	Wo steht das Kind jetzt in seiner Entwicklung?	Wie ist die Bindung zu den Bezugspersonen?	Was und wann wird gegessen?	Rolle, Vorbildfunktion, Kraft & Ressourcen