



Antje Voigt-Ostrowsky; „Schlafen ist ein Prozess, der vom Kind gelernt werden muss“.

Schlaf, mein Kindlein schlaf

Das Thema Schlafen ist bei jungen Familien ein Dauerbrenner und in aller Munde. Sie hatten es sich so schön vorgestellt mit dem neuen Familienmitglied und nun weint es so viel und kommt nur mit aufwendigen, langandauernden Hilfen zur Ruhe und ist schon nach kurzer Zeit wieder hellwach und schreit. Was ist bloß los?

Die Erschöpfung der Eltern durch andauernden Schlafmangel ist groß. Hinzu kommen Gefühle der Hilflosigkeit und die starke Verunsicherung, vielleicht alles falsch zu machen. An dieser Stelle ist es

sinnvoll, sich Unterstützung von außerhalb zu holen.

Individuelle Maßnahmen

Schlafen ist ein Prozess, der vom Kind gelernt werden muss, so wie das Laufen, Essen oder Sprechen. So unterschiedlich wie die Ursachen für die Schlafproblematik des Kindes sind, so individuell sind auch die Maßnahmen, die getroffen

werden müssen, um Abhilfe zu schaffen und dem Baby mit sanften Veränderungen das Schlafen beizubringen. Hier ist guter Rat gefragt und den weiß die erfahrene Kinderphysiotherapeutin Antje Voigt-Ostrowsky aus Neustadt in Holstein. Sie ist ausgebildeter Schlafcoach und versteht sich als Dolmetscherin zwischen Eltern und Kind.

Umfassendes Wissen

Die Arbeit der Expertin fußt auf einem umfassenden Wissen über die frühkindliche Entwicklung, Bindungstheorien, Schlafbiologie und Schlafentwicklung im Kindesalter sowie einem breiten Erfahrungsschatz und der erprobten, professionellen Methodik nach Bianca Niermann, die schnell und nachhaltig wirkt. Schlafcoaching ist keine medizinische Therapie und auch kein Schlaftraining, sondern eine maßgeschneiderte individuelle Lösung für jede Familie. Es hilft schnell und die Ergebnisse sind nachhaltig. Antje Voigt-Ostrowsky richtet ihr Angebot für ein individuelles Schlafcoaching an werdende Eltern sowie alle Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren und bietet allen Interessierten zunächst ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch an.

Antje Voigt-Ostrowsky, Schlafcoach
Vigölensoll 31, Neustadt in Holstein
Tel. 0160 / 4516693, www.schlafcoaching-oh.de



Wenn Babys nicht in den Schlaf finden, kann das für alle Familienmitglieder zur Belastung werden.