

Entspannt einschlafen und glücklich aufwachen ist weder ein Geheimnis noch Glückssache.

Baby- und Kleinkinderschlaf verändert sich innerhalb der ersten drei Lebensjahre unglaublich schnell. Häufig stellt dabei der Wunsch nach einer entspannten Schlafsituation sowohl Kinder als auch ihre Eltern vor so manche Herausforderung. Durch die Zusammenarbeit mit bis heute über 1.500 Familien, ist es Miriam Ende gelungen, einen vielfach praxiserprobten und einfühlsamen Ansatz zu entwickeln.

Du wirst liebevoll an die Hand genommen, auf dem Weg zu einem individuellen und für euch am besten passenden Ziel. In diesem Praxisleitfaden wirst du erfahren, wie es euch gelingt, dass dein Kind innerhalb weniger Minuten entspannt einschlafen und altersentsprechend durchschlafen kann. Mit einem sanften Weg, der garantiert zu dir, deinen Werten und Erziehungsvorstellungen und natürlich zum Entwicklungsstand deines Kindes passt.

Damit Schlaf auch in deiner Familie schon bald wieder etwas Schönes, Natürliches und Einfaches wird, machen wir uns auf eine Reise, die ihr mit diesem Buch als Wegbegleiter in fünf Schritten gehen werdet:

- Schlaf verstehen
- Zügig und entspannt einschlafen
- Nächtliche Still- und Flaschenmahlzeiten
- Schlafassoziationen lösen
- Altersentsprechend durchschlafen

MIRIAM ENDE

Entspannt einschlafen

GLÜCKLICH AUFWACHEN

**DAS SCHLAFCOACHING BUCH
FÜR BABYS UND KLEINKINDER**

MIRIAM ENDE