



kleine zwerge

SCHLAFCOACHING · DEBORA LENZ

Endlich wieder Ruhe für dich und dein Kind.

Sanftes, bedürfnisorientiertes Schlafcoaching für Babys und Kleinkinder ab 6 Monaten.
Bindungsorientiert, individuell auf eure Familie abgestimmt und ohne Schreienlassen.

WAS IST SCHLAFCOACHING?

Gemeinsam finden wir heraus, warum ihr nicht den Schlaf bekommt, den ihr braucht, und entwickeln einen Plan, mit dem du dein Kind Schritt für Schritt beim Ein- und Durchschlafen begleitest. Du lässt dein Kind nie allein schreien und darfst es jederzeit trösten.

SO LÄUFT'S AB

1

Kennenlernen

kostenlos · ca. 15 Min.

Dein Anliegen, deine Fragen, die nächsten Schritte. Danach erhältst du einen Protokollbogen für eine Woche.

2

Analysegespräch

ca. 2 Std.

Wir werten das Protokoll aus, suchen mögliche Ursachen und klären eure Wunschschlafsituation.

3

Coachinggespräch

ca. 2 Std.

Du lernst, dein Kind zum friedlichen Schlaf zu begleiten. Wir erstellen einen Schritt-für-Schritt-Plan.

4

Abschlussgespräch

ca. 30 Min.

Wir halten Erfolge fest und klären letzte Fragen für euren neuen Schlafalltag.

ANGEBOT

Schlafcoaching-Paket

Ab 6 Monaten · Zoom oder Telefon

- Analysegespräch und Protokollauswertung
- Coachinggespräch und individueller Plan
- Abschlussgespräch

Kosten: auf Anfrage

ÜBER MICH



Debora Lenz

Mama, Ergotherapeutin und zertifizierter Baby- und Kleinkind-Schlafcoach nach Miriam Ende. Ich habe mehrere Jahre mit Kindern gearbeitet, unter anderem im pädiatrischen Bereich, und durch die Schlafherausforderungen meiner eigenen Tochter selbst zum Schlafcoaching gefunden. Schlafcoaching ist für mich eine Herzensaufgabe: für mehr Ruhe, Vertrauen und erholsame Nächte.



Kostenloses Erstgespräch (ca. 15 Min.)

Melde dich per Anruf, WhatsApp oder E-Mail.

+41 78 605 44 03

kleinezwerge-schlafcoaching@pm.me

KleineZwerge-Schlafcoaching · Oetwil am See