



# Schlaf-Werkstatt

Schlafen, eine der natürlichsten Sachen der Welt, ist manchmal ganz schön schwierig und doch so wichtig. Wünschen Sie sich ruhigere Abende und Nächte für sich und Ihr Baby oder Kleinkind? Kommen Sie vorbei. Gemeinsam wollen wir überlegen, was für guten Schlaf wichtig ist.

Montag, **23.02.2026, 10 bis 11 Uhr**

Montag, **18.05.2026, 10 bis 11 Uhr**

Montag, **16.03.2026, 10 bis 11 Uhr**

Montag, **15.06.2026, 10 bis 11 Uhr**

Montag, **20.04.2026, 10 bis 11 Uhr**

Montag, **20.07.2026, 10 bis 11 Uhr**

Mit: Frau Wiedon, Diplom-Psychologin der Städtischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort: Familien- und Beratungszentrum auf der Pöllatinsel  
Pöllatstraße 15, 81539 München

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung!

Für ebenfalls kostenlose Einzelberatung vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Wiedon unter: 089 – 233 – 735958

**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander

