

Presseinformation

Katharina Meier-Batrawow

Drei Jahre wach?!

So bekommen Kinder und Eltern genügend Schlaf

Umfang: 208 Seiten

Format: 16 cm x 21,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (DE) / 20,90 € (AT) / 28,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8612-6

Erscheinungsdatum: März 2023



 Auch als eBook erhältlich.

Die besten Erfahrungstipps von der Expertin für Baby- und Kleinkinderschlaf: Für eine maximale Entlastung und ausgeschlafene Eltern!

Bekommt mein Kind genug Schlaf? Wie viele Stunden sind eigentlich normal? Und was ist mit mir, ich will endlich auch mal wieder schlafen! Katharina Meier-Batrawow ist Expertin für Baby- und Kleinkinderschlaf und selbst Mama von zwei Kindern. In ihrer Praxis berät die Psychologin Eltern in allen Fragen rund um das Thema Schlaf und unterstützt Familien dabei, wieder in einen guten Tag-Nacht-Rhythmus zu finden und zur Ruhe zu kommen. Dabei geht sie auf unterschiedliche Schlaftypen ein und findet unkomplizierte Lösungen für einen erholsamen Familienschlaf. **Drei Jahre wach?!** ist ein Muss für alle übermüdeten Eltern!

Das Buch erklärt

- wie alle in der Familie wieder mehr Schlaf bekommen können.
- wie Babys und Kleinkinder in puncto Schlaf ticken.
- wie sich Schlafgewohnheiten in kleinen Schritten bindungsorientiert verändern lassen.
- wie mehr Zeit für Selbstfürsorge erreicht werden kann – für ausgeruhte Eltern.

Katharina Meier-Batrawow ist Psychologin in Weiterbildung zur Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin, Schlafberaterin und Autorin. Mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern lebt sie in der Nähe von Bremen. Sie schreibt für Online-Medien und auf ihrem eigenen Social-Media-Kanal über bedürfnisorientierte Elternschaft. Ein besonderes Anliegen ist es ihr, werdende und frisch gebackene Eltern sowie Fachpersonal im Umgang mit dem Baby- und Kleinkinderschlaf zu unterstützen und Alternativen zum klassischen Schlaftraining aufzuzeigen. Seit 2020 berät und begleitet sie ihre Klienten vor Ort und Online im Rahmen von Beratungsgesprächen und Kursen.

www.kipsy-katharina.de