

# Dein Baby schläft nicht? Und du auch nicht?

GEMEINSAM FINDEN WIR EUREN WEG  
ZU MEHR SCHLAF, WENIGER STRESS  
UND EINEM FAMILIENLEBEN IM FLOW.

## Individuelle Schlafberatung für Babys und Kleinkinder

GANZHEITLICH.  
BINDUNGSORIENTIERT.  
NACHHALTIG.

# Lass uns unverbindlich sprechen.

Wusstest du, dass sich guter Babyschlaf unmittelbar auf deine Gesundheit auswirkt? Studien zeigen: Wer ausreichend schläft, senkt das Risiko für eine postpartale Depression um bis zu 85 %.

Deshalb geht es in meiner Beratung nicht nur darum, wie dein Baby besser schläft – sondern wie es dir wieder gut geht. Ohne Methoden, die Druck erzeugen oder Nähe entziehen. Dafür mit individueller Begleitung, die stärkt – euch beide.

## Sleep Boost

**45 Min 1:1 Call**

Für sofort umsetzbare  
Impulse mit  
langfristigem Effekt

€ 79

## Sleep Flow

**2x60 Min Coaching &  
persönlicher WhatsApp-Support**

Für nachhaltige Veränderung  
und mehr Leichtigkeit  
im Familienleben

€ 249



**Nest AND Rest**  
BABYSCHLAF · MAMAFLOW

**Ailien Marjanović**  
Zertifizierter Babyschlafcoach

☎ 0160-4803032

hello@nestandrest.de

www.nestandrest.de