

Präsenz-Ausbildung
mit Janine Holenstein

Sounder Sleep System™

Einfache Techniken lernen, um (wieder) besser zu
schlafen und im gesamten Leben ruhiger zu werden.



Winterthur V :: Oktober 2024– April 2025

Zielpublikum:

- Die Ausbildung im Sounder Sleep System™ richtet sich primär an Feldenkrais-LehrerInnen und StudentInnen im 3. und 4. Ausbildungsjahr.
- Sur Dossier, v.a. für Personen aus anderen somato-psychischen Berufen unter folgenden Voraussetzungen:
 - * Besuch von mind. 10 Gruppenstunden Feldenkrais und 10 Stunden Sounder Sleep System bei einer zertifizierten Lehrer:in im Jahr vor der Ausbildung
 - * Lektüre des Buches "Atmen – Bewegen – Schlafen" von Konstanze Wortmann und Dorothe Schabsky oder „Insomnia Solution“ von Michael Krugman

Daten:

1. Segment: 10. – 13. Oktober 2024 (4 Tage, Donnerstag – Sonntag)
2. Segment: 24. – 26. Januar 2025 (3 Tage, Freitag – Sonntag)
3. Segment: 11. – 13. April 2025 (3 Tage, Freitag – Sonntag)

Kurszeiten:

1. Tag der Segmente von 12 – 19 Uhr, an den weiteren Tagen von 10 – 17 Uhr.

Aufgeteilt in 5 Unterrichtsstunden & 2 Stunden Mittagspause. Optionale gemeinsame Mittagessen bieten Raum für private Gespräche und vieles kann noch weiter vertieft oder zusätzlich erfahren werden.

Kosten:

- CHF 1700.–,
- Frühbucherpreis: CHF 1550.– bei Anmeldung & Zahlung bis spätestens 30. Juni 2024

Weiteres

- Unterrichtssprache : Deutsch
- Gruppengrösse: Max. 8 Teilnehmer:innen
- Ort: beWEGungsRAUM, Tösstalstrasse 23, CH – 8400 Winterthur
- Organisation: Brigitte Heusser, info@feldenkrais-heusser.ch, +41 79 787 72 55
- Informationen zu allen Ausbildungen mit Janine: www.soundersleepsystem.ch

Über das Sounder Sleep System

Das Sounder Sleep System basiert auf der Entdeckung, dass bestimmte einfache, langsame, winzige und sanfte Bewegungen uns von einem wachen, aufmerksamen oder sogar nervösen Zustand in eine tiefe körperliche und geistige Ruhe versetzen können.

Es bietet damit einen wunderbaren Weg, um gelassener zu werden und wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden.

Der Ursprung

1999 begann der Feldenkrais-Lehrer Michael Krugmann (1951–2016) das Sounder Sleep System öffentlich anzubieten. Er entwickelte es in langjähriger, eigener Anwendungspraxis aus Elementen traditioneller und moderner Selbstheilungspraktiken wie Yoga, Healing Qi Gong, Tai Chi, Autogenem Training sowie anderen Meditationsformen, kombiniert mit der Feldenkrais Methode und den damals aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Janine Holenstein

Janine Holenstein ist seit 1998 Feldenkrais Practitioner in eigener Praxis und seit 2004 auch Lehrerin für das Sounder Sleep System. Sie wurde 2007 Assistentin von Michael Krugman (siehe oben) und bildet seit 2020 selbst LehrerInnen aus.

Ihre Trainings sind gekennzeichnet durch eine ständige Verfeinerung und Weiterentwicklung, auch auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher und medizinischer Entwicklungen.

Ausbildung & Inhalt

- Es werden Techniken vermittelt, die – am Tag ausgeführt – Stress reduzieren, und andererseits schlafinduzierende Techniken, die eine wunderbare Ein- und Wiedereinschlafhilfe bieten. Diese Tag- und NachtZähler sind Mikrobewegungen, welche an die bewusst natürliche Atmung gekoppelt werden. Sie sind so klein und sanft, dass sie selbst von anderen Personen im Raum nicht wahrgenommen werden.
- Das Sounder Sleep System wird systemisch unterrichtet, heisst jeder Kurs ist einzigartig in seiner Form, während die Inhalte jedes Mal ähnlich sind.
- Die Teilnehmenden sollen möglichst tief in das Erleben eintauchen, um zu erfahren, wie leicht wir uns durch feine, kleine und vor allem wenige Bewegungen mit langen Pausen dazwischen und ausführliches Begleiten des natürlichen Atems in Zustände tiefer Ruhe und bis an die Schwelle des Schlafes bringen können.
- Rückmeldungen in der Gruppe über die Wirkung geben Einblick in die individuellen Erfahrungen aller Anwesenden – ein wichtiger Faktor für das Verständnis des Sounder Sleep Systems und seiner Funktionsweise.
- Die ganzen Kurstage sind auf unbesorgtes, freudiges und sicheres Lernen ausgerichtet.
- Am Ende jeden Tages werden die einzelnen Lektionen Schritt für Schritt durchgegangen und individuell aufgeschrieben, um eine weitere Variante des Verstehens einzubauen.
- Alle Audiomitschnitte werden zur Verfügung gestellt.
- Komplettes Curriculum (Ausbildungsübersicht) auf www.soundersleepsystem.ch



Diese Ausbildung entspricht den Richtlinien der
International Federation of the Sounder Sleep System™.

www.soundersleepsystem.org/de

