



## **Aus der Reihe "Mitglieder für Mitglieder Veranstaltungen"**

---

**29.04.2023 um 17:30 Uhr: Janine Holenstein „Sounder Sleep“**

Ein Einblick ins Sounder Sleep System - wie Feldenkrais für Schlaf genutzt werden kann

Als Feldenkrais Praktizierende haben wir wahrscheinlich alle schon erlebt, wie man in ATM oder FI einfach mal weg döst und sich in einen speziellen Zustand begibt, in dem man zwar noch entfernt etwas hören und spüren kann, aber irgendwie nichts mehr wichtig erscheint und alles, was Bewegung oder sonstige Handlung erforderte, viel zu schwer bis unmöglich wird.

Solche Phasen durchlaufen wir jedes Mal, wenn wir einschlafen (und umgekehrt beim Aufwachen).

Im Sounder Sleep System bedienen wir uns der Möglichkeit, sich mittels spezifisch verfeinerter, nochmals minimierter Bewegungen immer wieder absichtlich selbst dorthin zu bringen, um in diesem genüsslichen Zustand an der Schwelle des Schlafes zu verweilen und ihn auszukosten – und vielleicht einfach in den Schlaf hinüber zu gleiten, so man ihn denn benötige...

Ich freue mich, euch darüber weitere Informationen und auch praktische Übungen zu vermitteln!

### **Janine Holenstein (in Bezug auf Feldenkrais und Schlaf):**

Seit 1998 selbständig tätig als Feldenkrais Praktizierende und je länger je mehr fasziniert davon, was damit alles möglich wird.

2004 Beginn der Zusammenarbeit mit Michael Krugman, um das Sounder Sleep System weiter zu verbreiten.

Seit 2020 Sounder Sleep System Trainerin mit live-Ausbildungen in F/CH/D.