

NACHRUF

JANINE HOLENSTEIN (31.03.1959 – 24.01.2026)

Janine unterrichtete die Feldenkrais Methode seit 1998, viele Jahre in Frauenfeld, ihrem Heimatort. Sie hatte die Ausbildung in Strasbourg gemacht. Auf einer ihrer zahlreichen Reisen lernte sie 2004 Michael Krugman, den Erfinder des Sounder Sleep Systems kennen, liess sich von ihm in diesem System ausbilden und wurde 2007 zu seiner Assistentin.



Ab 2005 organisierte sie Sominare für Michael in Frauenfeld und zusammen lernten wir von und mit ihm das System über die nächsten Jahre.

Ab 2009, als sie wieder eine längere Reisezeit plante und unternahm, organisierte ich bis zu Michaels Tod seine Ausbildungen in der Schweiz.

Wie glücklich war ich, als ich mitbekam, dass Janine und die Winterthurer Feldenkrais Praktizierenden das Sounder Sleep System ab 2020 wieder aufnahmen und dieses Betroffenen wie Lernbegierigen erneut anbieten.

Leider verpasste ich es, Janine selbst wieder zu treffen, wenn wir auch in Kontakt über das Internet blieben und ich tatsächlich im Sinn hatte, sie in Sulina zu besuchen. Sie faszinierte mich stets in ihrem unkonventionellen Freiheitsdrang und der Klarheit, mit der sie ihren Weg ging: immer autonom und autark war sie beweglich und unabhängig unterwegs.

Janine, ich werde dich vermissen, dein Lachen, deine Ideen, deine Echtheit und Unabhängigkeit und dein Sinn für andere Schönheiten. Danke dass wir uns in diesem Leben trafen

Iris Loy

Ich lernte Janine 2011 kennen, weil sie eine neue Vertretung für ihre Feldenkrais Kurse suchte. Janine gönnte sich seit ihrem fünfzigsten Lebensjahr jeden Sommer eine längere Auszeit. Diese nutze sie für ausgiebige Velotouren entlang von Flüssen und Kanälen in Frankreich, Deutschland und 2016 gar der Donau entlang bis ins Delta.

Wöchentlich haben wir uns ausgetauscht, über die Feldenkrais Methode und das Leben, in Gesprächen, gegenseitigem Besuch von ATM's und FI's. Beruf und Privat waren bei ihr immer eng ineinander verwoben.

Als sich Anfang 2018 ihre Wohn- und Arbeitssituation grundlegend veränderte, entschied sie sich nach Sulina im Donau Delta auszuwandern. Seit 2016 war sie mehrmals dorthin zurückgekehrt, hat sich in die weiten Strände, das Licht und die Natur von Sulina sowie in ihren späteren Mann verliebt.

Ab 2020 begann sie Ausbildungen im Sounder Sleep System zu leiten, in Frankreich und Winterthur, später auch in Berlin Brandenburg. Ihre Trainings waren gekennzeichnet durch eine ständige Verfeinerung und Weiterentwicklung, auch auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher und medizinischer Entwicklungen.

Janine verstarb nach kurzer Krankheit am 24.01.2026 im Beisein ihres Mannes. Auch in den letzten Wochen und Tagen war das Sounder Sleep System ihr täglicher Begleiter und es war ihr wichtig ihre Nachfolge zu regeln, Trainer zu haben, welche die Sounder Sleep System Ausbildungen in ihrem Sinne weitertragen und -entwickeln können.

Zahlreichen Menschen, darunter Annette Oetliker, welche ihre Feldenkrais Kurse in Frauenfeld übernommen hat, Tamara Müller und mir, die wir im ZeBES zusammengearbeitet haben und weiteren Menschen, welche sie als Sounder Sleep System Trainerin oder Feldenkrais Lehrerin kennen gelernt haben, wird sie mit ihrer lebensbejahenden, offenen, direkten und klaren Art in Erinnerung bleiben.

Wir sind dankbar für die gemeinsame Zeit und behalten Janine mit ihrer herzlichen und klaren Art in unseren Herzen. Möge sie ihre Ruhe finden. Da, wo es nichts mehr zu tun gibt.

Brigitte Heusser