

Ausbildung
Sounder Sleep System™
2027 - 2028

Einfache Techniken lernen, um besser zu schlafen
und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.

ZeBES

Zentrum für Bewegung,
Entwicklung und Schlaf

Inhaltsverzeichnis

Einführung 3
Organisation 3
Zielpublikum 4
Inhalt & Ablauf 4
Zertifizierungsprozess 5
Daten & Kurszeiten 6
Kosten 6
Kursleitung 6
Anmeldung & Kontakt 7

Einführung

Das *Sounder Sleep System* ist ein Übungssystem, das dabei unterstützt, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, in Richtung Schlaf zu sinken und die Schlafqualität zu verbessern.

Es 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.

Die Übungen dieses Systems sind leicht zu erlernen und viele davon lassen sich jederzeit und überall praktizieren.

Das *Sounder Sleep System* bewährt sich bei primären Schlafstörungen**,** d.h. bei Ein- und Durschlafstörungen mit Beeinträchtigungen der Tagesbefindlichkeit ohne wesentliche Symptome einer anderen psychiatrischen oder organischen Erkrankung.

Die Ausbildung lädt dazu ein, die eigenen Rhythmen zu hinterfragen und gegebenenfalls ein neues Gleichgewicht zwischen Sein, Tun und Schlaf zu finden.

Organisation

Die Ausbildung im *Sounder Sleep System* wird vom ZeBES (Zentrum für Entwicklung, Bewegung und Schlaf) organisiert. Sie besteht aus zwölf Kurstagen (55 Kontaktstunden), die sich auf drei Segmente à drei Tagen in Präsenz sowie drei Halbtageskurse online verteilen. Die Kurstage finden innerhalb eines Jahres statt.

Zwischen den Segmenten muss selbständig mit dem Gelernten praktiziert und sich gegenseitig unterrichtet werden.

Die Teilnahme an allen Segmenten ist zwingend erforderlich. Die Kurssprache ist Schweizerdeutsch oder Deutsch, je nach Gruppenzusammensetzung.

Die Ausbildung findet in Kleingruppen von maximal acht Auszubildenden statt. Kursort ist der beWEGungsRAUM (Tösstalstrasse 23, 8400 Winterthur, Schweiz).

Nach erfolgreich absolviertem Zertifizierungsprozess ist man „Sounder Sleep System™ Lehrer / Schlafcoach“ und berechtigt öffentliche Kurse und Workshop zur Selbstanwendung zu unterrichten.

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

Urheberrechtshinweis

Alle im Rahmen dieses Kurses bereitgestellten Unterrichtsmaterialien sind ausschliesslich für das persönliche Studium und die persönliche Nutzung bestimmt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung des ZeBES weder neu veröffentlicht, weiterverbreitet, geteilt, übersetzt, kopiert, ausgestrahlt, per E-Mail versendet, hochgeladen noch in irgendeiner anderen Form verbreitet werden.

Die Marke *Sounder Sleep System*™ ist international geschützt und darf nur von denjenigen genutzt werden, welche eine von der *International Federation of the Sounder Sleep System*™ anerkannte Ausbildung bei einem offiziellen Lehrerausbildner (Teacher Trainer) inklusive Zertifizierungsprozess erfolgreich durchlaufen haben.

Zielpublikum

Die Ausbildung richtet sich an Feldenkrais Practitioner bzw. Feldenkrais Student:innen ab dem dritten Ausbildungsjahr mit Interesse für Schlaf und Regulationsmechanismen des Nervensystems.

Interessierte Menschen aus anderen, vor allem somato-psychischen Berufen können sur Dossier zur Ausbildung zugelassen werden. Voraussetzungen dafür sind eine minimale Vorerfahrung mit der Feldenkrais Methode und dem Sounder Sleep System (je mind. 10h Gruppenunterricht/ Workshops) und idealerweise Erfahrung im Unterrichten von Gruppen.

Bereits zertifizierte Sounder Sleep System Lehrer:innen können die Ausbildung zur Auffrischung oder Weiterbildung besuchen.

Inhalt & Ablauf

Die Ausbildung ist praxisorientiert und zielt darauf ab, ein möglichst tiefes Erleben und Erfahren zu bewirken. Ergänzend dazu werden theoretische Inhalte vermittelt, die eine fundierte Basis zum *Sounder Sleep System* und den wichtigsten Grundlagen über Schlaf und die Regulation des Nervensystems bieten.

Der Austausch innerhalb der Gruppe sowie die Rückmeldungsrunden nach den Übungen geben Einblick in die Erlebnisse aller Anwesenden. Das ist ein wichtiger Faktor, um Verständnis für die individuell unterschiedlichen Auswirkungen und Prozesse zu entwickeln.

Die Übungen werden von den Auszubildenden täglich handschriftlich notiert. Audioaufnahmen aller Übungen werden jeweils nach Ende eines Segmentes zur Verfügung gestellt und werden von den Auszubildenden transkribiert.

Praktischer Inhalt:

- Rund 25 Übungen aus allen drei Kategorien des Sounder Sleep Systems:
  - **Wiegebewegungen (WB)** zur Selbstregulierung
  - **Bewusst Natürlicher Atem (BNA)** zur Wiederherstellung und Unterstützung des natürlichen Atemflusses
  - **Zähmer (ZM)** für erholsame Pausen tagsüber und genüssliches Üben oder Wiedereinschlafen nachts
- Verbaler Ausdruck zu den gemachten Erfahrungen, Zustände beschreiben
- Der Gebrauch von Worten, Sprache und Stimme beim Unterrichten
- Inputs zu Praktiken bzw. zur Auseinandersetzung mit Gedanken

Theoretischer Inhalt:

- Das *Sounder Sleep System* und die *Feldenkrais Methode* – Herkunft, Verbindung und Unterschiede
- Physiologische Zusammenhänge am Übergang zum Schlaf
- Unterschied zwischen Bewusst Natürlicher Atmung und Atemtechniken
- Grundlegende Informationen zu Schlaf und primären Schlafstörungen
- Grundlegende Informationen zu Sympathikus, Parasympathikus, Default Mode Network (DMN)
- Grundlegende Informationen zu Schlaf und Immunsystem
- Vorschläge zur Gestaltung eines Workshops

Minimale Änderungen vorbehalten

Zertifizierungsprozess

Um als Lehrer:in zertifiziert zu werden, sind folgende zwei Bedingungen Voraussetzung:

- Teilnahme an allem Modulen
- Bestehen des Praktikums (Praktikum ist in Module integriert)

Im Praktikum wird je eine Übung (WB, BNA, ZM) unterrichtet und das Sounder Sleep System einem fiktiven Publikum präsentiert.

Nach erfolgreichem Praktikum ist man zertifizierte *Sounder Sleep System™ Lehrer:in/ Schlafcoach*.

Mit einem Beitritt zur *International Federation of the Sounder Sleep System™* unterstreicht man die Professionalität der neu erworbenen Fähigkeiten.

Daten & Kurszeiten

1. Segment	16. – 18. April 2027 Freitag 14 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 16 Uhr
Online	27. Juni 2027 Sonntag 9 – 13 Uhr
Online	26. September 2027 Sonntag 9 – 12 Uhr
2. Segment	5. – 7. November 2027 Freitag 14 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 16 Uhr
Online	20. Februar 2028 Sonntag 9 – 12 Uhr
3. Segment	24. – 26. März 2028 Freitag 14 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 16 Uhr

Kosten

CHF 1650.- bei Anmeldung und Zahlung bis zum 15. Februar 2027 (Frühbucher)
CHF 1870.- bei späterer Anmeldung

Kursleitung

Brigitte Heusser, *Sounder Seep System*™ Teacher Trainer, zert. Feldenkrais Practitoner, Tänzerin und Bewegungslehrerin (Sensing Listening Moving, Aikitaisō)



In ihrer Arbeit nutzt Brigitte Bewegung zur nachhaltigen Unterstützung der Gesundheit, zur Förderung von Entwicklung, zur Stärkung der Einheit von Körper und Geist und zur Regulation des Nervensystems. Sie verfügt über einen vielfältigen Erfahrungsschatz, arbeitet mit Kindern und Erwachsenen.

Das *Sounder Sleep System* lernte Brigitte durch Janine Holenstein (1959 – 2026) kennen, mit welcher sie seit 2011 im Bereich der Feldenkrais Methode eng zusammenarbeitete. Janine - seit 1998 Feldenkrais Practitioner - wurde 2004 *Sounder Sleep System* Lehrerin. Zunächst war Janine Assistentin von Michael Krugman (1951–2016), dem Begründer des *Sounder Sleep System*, und begann 2020 in Frankreich, der Schweiz und Deutschland mit der Ausbildung von Sounder Sleep System Lehrpersonen.

Neugierig durch Janine's Berichte, besuchte Brigitte 2014 ihren ersten *Sounder Sleep System* Workshop. Ab 2020 organisierte sie insgesamt fünf Ausbildungen mit

Janine in Winterthur, nahm selbst an zwei kompletten Ausbildungen teil. Sie begleitete alle Ausbildungen organisatorisch, unterstützte und unterrichtete in der fünften Ausbildung. Im April 2025 wurde sie von Janine erst zum Senior Teacher, im Januar 2026 zur Trainerin (Lehrerausbildnerin) ernannt.

Anmeldung & Kontakt

Bitte das Anmeldeformular unter nachfolgendem Link vollständig ausfüllen:

https://forms.gle/HuBbEeVqJBKrZuVk7

Fragen zur Ausbildung erreichen uns am einfachsten per E-Mail an:
ausbildung@zebes.ch

Sounder Sleep System™, Bewusst Natürliche Atmung™, Wiegebewegung™ und Zähmer™ sind Marken von Paris Kern.