



PERINNEAUNOTTAJA® - KOULUTUS

LAAJUUS

187 h

AJANKOHTA

2.9.2026 -5.9.2027

PAIKKA

Kälviä

OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

HINTA

2150 €

HAKEMINEN

Hakuaika päättynyt

Kohderyhmä

KOULUTUS TOTEUTUU SUUNNITELLUSTI. YKSI PAIKKA VAPAANA. Kysy lisää: info.kansanopisto@kpedu.fi

Perinnesaunottaja® -koulutus sopii hyvin esim. aineettomasta saunakulttuurista ja henkisestä perinteestämme kiinnostuneelle saunaterapeuteille, ohjelmapalvelutuottajille tai luontaishoitajille Itämeren alueen saunakulttuuriin ja hoitoperinteeseen syventäviksi opinnoiksi. Se tarjoaa myös kaikille kansanperinteestä, hoitavasta vihtomisesta ja hoitosaunoista kiinnostuneille mahdollisuuden hankkia osaamista ja työkaluja hoitosaunapalvelujen ja elämyksellisten perinnesaunotusten tuottamiseen.

Perinnesaunottajien palvelut soveltuvat erinomaisesti esimerkiksi työyhteisöjen tyhy- ja työtoimintaan ja tukemaan yksittäisten ihmisten fyysistä ja psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia. Ne soveltuvat myös erinomaisesti matkailupalveluiksi ja tapahtumien ohjelmanumeroiksi.

Sisältö

MITÄ PERINNEAUNOTTAJA® TEKEE?

Suomalainen saunakulttuuri nostettiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön listalle vuonna 2020. Perinnesaunottaja® on suomalaisen aineettoman saunakulttuurin ja hoitosaunaperinteen asiantuntija. Hän tuntee monipuolisesti itämerensuomalaista saunan kulttuuriperintöä, historiaa ja tapoja. Perinnesaunottaja tuntee suomalaisen saunan tarinan ja osaa kertoa siitä erilaisille asiakkaille. Hän osaa ohjata kansanperinteeseen pohjautuvia saunarituaaleja ja toteuttaa hoitosaunoja. Perinnesaunottamisessa syntyvä kulttuurin ja hyvinvoinnin yhdistelmä on suomalainen erikoisuus. Saunalaulut, runot ja loitsut, erilaiset elämän taitekohtiin ja vuodenkiertoon liittyvät saunotukset pitävät yllä ikiaikaista sanallista ja ritualistista perinnettä, joka yhdistää hyvinvoinnin kulttuuriin sekä ihmisen yhteisönsä.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ JA RAKENNE:

- Teoriaopetusta verkkoalustalla (Teams) arki-iltaopetuksena syksystä 2026 kevääseen 2027, keskimäärin kaksi iltaa kuukaudessa,
- Yhteensä neljä lähiopetusviikonloppua Kälviällä / Kokkolassa
- Päivä Jämsän saunakylässä
- Itsenäistä opiskelua ja harjoittelua
- Perinnesaunottajan päättötyö ja näyttö
- Käytössä on ItsLearning- oppimisalusta, johon lähetetään kirjautumishojeet hakuajan päättymisen jälkeen.

Syyskuu 2026

Ke 2.9. Orientaatio, 2 h Teams

Ke 16.9. Perinnesaunottajan työ ja saunomisen historiaa, 3 h Teams

Ke 30.9. Suomalainen saunakulttuuri: historiaa ja nykyaikaa, 3 h Teams

Lokakuu

Ke 14.10. Saunan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ennen ja nyt, osa 1, 3 h Teams

Ke 28.10. Saunan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ennen ja nyt, osa 2, 3 h Teams

Marraskuu

Ke 11.11. Vihtakylvetys ja erilaiset vihdat, 3 h Teams

La 28.-su 29.11. ensimmäinen lähijakso Kälviä

Joulukuu

Ke 9.12. Myyttinen ja maaginen sauna, osa 1 Teams
vihtakylvetyksen ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Tammikuu 2027

Ke 13.1. Perinnesaunotuspalvelun tuotteistamisen ABC, osa 1 Teams
vihtakylvetyksen ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Helmikuu

Ke 10.2. Myyttinen ja maaginen sauna, osa 2 Teams
vihtakylvetyksen ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Maaliskuu

La 13.-su 14.3. toinen lähijakso Kälviä/Kokkola, Siiri
Ke 17.3. Perinnesaunotuspalvelun tuotteistamisen ABC, osa 2 Teams

Huhtikuu

Ke 7.4. Päättötyön ohjeistus, 1 h Teams
Ke 21.4. Kasvien käyttö perinnesaunotuksessa Teams
vihtakylvetyksen ja äänellä hoitamisen yhdistäminen, ryhmäsaunotusten ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Toukokuu

La 22.-su 23.5. kolmas lähijakso Kälviä/Kokkola
vihtakylvetyksen ja äänellä hoitamisen yhdistäminen, ryhmäsaunotusten ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Kesäkuu

La 12.6. hoitopäivä Jämsän saunakylässä
vihtakylvetyksen ja äänellä hoitamisen yhdistäminen, ryhmäsaunotusten ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Heinä-elokuu

itsenäistä harjoittelua ja saunatahtumia Perinnesaunottajat ry:n kanssa
vihtakylvetyksen ja äänellä hoitamisen yhdistäminen, ryhmäsaunotusten ja vihtapesun itsenäistä harjoittelua

Syyskuu

La 4.-su 5.9. Päättötöiden esitykset, vihtakylvetyksen ja vihtapesut näytöt, valmistuminen Kälviä

Lisätietoja

kouluttajat: Maaria Alén, FM, Perinnesaunottaja® -koulutuksen vastuuopettaja, matkailualan lehtori ja hyvinvointimatkailuyrittäjä.
Siiri Koski, Tampereen Rajaportin perinnesaunottaja, lähihoitaja ja akupunkturisti.

Koulutuksen hinta sisältää:

- opetuksen ja ohjauksen, päättötyön arvioinnin, näytön vastaanottamisen
- opetuksessa käytettävän luentomateriaalin sähköisesti
- opiskelijajäsenyyden Perinnesaunottajat ry:ssä yhdeksi vuodeksi (vuosi 2027)
- perinnesaunottaja® -todistuksen ja siten luvan kutsua itseään perinnesaunottajaksi
- mahdollisuuden tulla Perinnesaunottajat ry:n varsinaiseksi jäseneksi
- lisämateriaaleja itseopiskeluun
- kansanopisto tarjoaa lähipäivien lounaat.

Opiskelijan on itse hankittava työvaatteet, omat harjoitusvihdat ym. työvälineet. HUOM! Koulutukseen hakeutuvia pyydetään tekemään/hankkimaan itselleen varastoon noin 20 koivuvihtaa/vastaa ja 4 vaahteravihtaa. Näin mahdollistetaan vihdontekniikan harjoittelun aloittaminen talvella 2027.

Koulutusmaksu laskutetaan kymmenessä kuukausierässä a' 215 € jaettuna koulutuksen ajalle.

Ensimmäinen erä syyskuussa 2026, kesä- ja heinäkuussa ei ole laskutusta, viimeinen erä elokuussa 2026.

Kansanopistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50 % kurssihinnasta. Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)