



SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ - ÄÄNIMALJARENTOUTUKSEN TARJOAMINEN TOISELLE HAKU PÄÄTTY 18.10.2026

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
16 t	7.11.2026 -8.11.2026	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	310 €	Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2026

Kohderyhmä

SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ – YDINAJATUS

Olen Anne Matero ja työskennellyt yli 20 vuotta äänimaljojen parissa ja opettanut saksalaista äänimaljarentoutusmetodia Suomessa jo yli 15 vuoden ajan. Olen myös mukana alan kansainvälisen järjestön toiminnassa. On ilo saada kehittää tätä jokaisen ihmisen erityisyyttä kunnioittavaa soivaa syvärentoutusmetodia™, niin että se kohtaa juuri omaa aikakauttamme elävien ihmisten rentoutumisen tarpeet.

Maailmamme muuttuu nopeasti teknologian kehittyessä, aistimme kuormittuvat ja valtava määrä ulkoapäin tulevaa informaatiota voi kaatua päälle hyökyäallon tavoin. Tämä voi asteittain alkaa hämärtää yhteyttä omaan itseen ja omiin todellisiin tarpeisiin.

Hyvin helposti voimme myös kadottaa yhteyden myös omiin luonnollisiin sykleihin, jotka tukevat hyvinvointiamme. Siksi luontomme on meille kaikille hyvin tärkeä ja se on Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ äänimaljoilla peruskallio.

Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ äänimaljoilla syntyi pohjoisen luonnon eri vuodenaikojen äänten ja hiljaisuuden vuorovaikutuksesta. Kurssin ydinajatuksena on lempeästi, manipuloimatta olla tukemassa palauttamaan kosketus omiin ”alkuperäisiin asetuksiin”, avaamaan omaa kehoitietoisuutta, tuntee hyvää oloa ja laskeutua turvallisesti oman kehon ja mielen rauhaan. Ja opettaa selkeä, turvallinen ja toimiva terveyttä tukeva tapa tarjota rentoutusta myös toiselle ihmiselle.

Suomen maantieteellinen sijainti vaikuttaa vuodenaikojen vaihteluun ja näin myös hyvin kokonaisvaltaisesti ihmisten elämään näillä leveysasteilla. Vuodenaikojen vaihtelut luovat selkeitä eroja luonnossa syntyviin äänimaisemiin. Ääni ja hiljaisuus, rytmi ja sen luoma värähtely, aktiivisuus ja lepo kulkevat käsikädessä kurssimme polulla. Aivan kuten niin voimakkaasti meihin vaikuttavat vuodenaikat suomalaisessa, pohjoisessa luonnossa.

Toisen henkilön rentoutus Suomalaisen syvärentoutuksen menetelmällä sopii sinulle, joka tunnet tarvetta irrottautua arjesta ja laskeutua rentoutuksen hyvää tekevään tilaan tai/ja haluat oppia lempeän tavan käyttää äänimaljoja itsellesi, läheisille tai integroida äänimaljoja työhösi esim. opetusallalla, hyvinvointialoilla, joogassa jne.

Viikonloppu soveltuu erinomaisesti myös sinulle, joka olet jo käynyt jonkin äänimaljakoulutuksen, mutta kaipaat syventävää tietoa ja taitoja henkilörentoutukseen.

Opetuksen ja käytännön äänimaailma on rauhallinen ja luo tilaa, samoin kuin luonnon äänet luovat tilaa suomalaisen luonnon äänimaisemassa. Käytämme äänimaljojen soittamiseen soittotapaa, joka on erittäin pehmeä ja jonka miellyttävyyttä vahvistamme lempeitä ääniä tuottavilla soittomalleilla. Emme käytä lainkaan kovia ääniä tuottavia hiertimiä.

Kehoa ja mieltä hellivän viikonlopun jälkeen sinulla on luonnolliset ja turvalliset eväät tarjota toiselle lempeää äänimaljarentoutustarentoutusta Suomalaisella syvärentoutus - menetelmällä.

Sisältö

TASO 2 – SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ - TOISEN HENKILÖN RENTOUTUS

Aloitamme kurssipäivät Soivalla Syvärentoutuksella ryhmässä.

Opimme miten toteuttaa äänen ja värähtelyn rentouttavaa kutsua toiselle henkilölle.

Jos olet käynyt jo Suomalaisen soivan syvärentoutuksen itserentoutuksen viikonlopun, eli I-tason, niin olet saanut kokemuksen oman perusturvallisuuden tunteen kautta tulevasta omien tarpeidemme tiedostamisesta. Nyt opimme miten työskentelemme äänimaljoilla toisen henkilön turvallisuuden tunnetta vahvistaen ja näin rentoutumista syventäen.

Ohjenuorana on myös vähemmän on enemmän – työskentely ja rentoutusta vahvistavien luonnollisten syklien ja rytmin käyttö.

Käytämme kahta instrumenttia ja apuvälineitä, jotka tukevat perusturvallisuutta, läsnäoloa ja kanssaihminen voimavara- ja lähtöistä kohtaamista.

Rentoutus voidaan vastaanottaa sekä tarjota sekä kehon läheisyydessä että keholla, aina henkilökohtaisista lähtökohdista, terveyttä vahvistaen.

Välineet: Jos olet käynyt itserentoutuksen viikonlopun, eli I-tason, niin sinulle on jo tuttu noin 900 g painava äänimalja. Nyt otamme käyttöön myös toisen, hieman pienemmän. Välineitä saa lainata kurssilla, omia äänimaljoja et tarvitse. Halutessasi voit hankkia itsellesi välineitä kurssin aikana. Voit tuoda myös omat äänimaljasi, jos sinulla niitä jo on.

Oppimateriaali: Säästämme luontoa, joten saat sen sähköpostiisi kurssin jälkeen.

Koulutuspäivät klo 9-16.

Kurssille otetaan max. 14 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja

kouluttajat: kouluttajat: Anne Matero, Medi-Sound, Peter Hess® Instituutin valtuuttama edustaja ja kouluttaja Suomessa.

Kurssimaksu sisältää opetuksen ja ohjauksen sekä Soiva suomalainen syvärentoutus äänimaljoilla™ - TASO 2

kurssitodistuksen. Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat. Opistolla 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 koko kurssihinnan 310 €.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

KÄYTYÄSI KAIKKI Soiva suomalainen syvärentoutus™ - kurssit (I-3) Keski-Pohjanmaan kansanopistolla, saat ”Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ – ohjaaja” - todistuksen. Voit halutessasi käyttää sitä nimikettä.

Suomalainen soiva syvärentoutus™ – Itserentoutusmenetelmä äänimaljoilla

Suomalainen soiva syvärentoutus™ - Ryhmärentoutus äänimaljoilla

<https://www.kpedu.fi/hakijalle/kansanopisto>

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

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