



ÄÄNIMALJAKOULUTUS - SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ - KURSSISARJA

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
48 t	21.3.2026 -24.5.2026	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	695 €	Seuraavan kurssin ajankohta ei ole vielä tiedossa

Kohderyhmä

SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ – KURSSISARJAN YDINAJATUS

Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ syntyi pohjoisen luonnon eri vuodenaikojen äänten ja hiljaisuuden vuorovaikutuksesta. Kurssin ydinajatuksena on lempeästi, manipuloimatta olla tukemassa palauttamaan kosketus omiin ”alkuperäisiin asetuksiin”, avaamaan omaa kehotietoisuutta, tuntea hyvää oloa ja laskeutua turvallisesti oman kehon ja mielen rauhaan.

Maailma 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 Suomalaisen Soivan Syvärentoutuksen™ peruskallio.

Olen työskennellyt yli 20 vuotta äänimaljojen parissa ja opettanut saksalaista äänimaljarentoutusmetodia Suomessa jo yli 15 vuoden ajan ollen koko ajan mukana alan kansainvälisen järjestön toiminnassa.

Suomen maantieteellinen sijainti vaikuttaa vuodenaikojen vaihteluun ja näin myös hyvin kokonaisvaltaisesti ihmisten elämään näillä leveysasteilla. Vuodenaikojen vaihtelut luovat myös 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 vuodenajat suomalaisessa, pohjoisessa luonnossa.

KURSSI ON AVOIN KAIKILLE AIKUISILLE, jotka tuntevat tarvetta rentoutumiseen tai haluavat oppia lempeän tavan käyttää äänimaljoja itselle, läheisille tai työssä esim. opetusallalla, hyvinvointialoilla, joogassa jne.

KOULUTUKSEN ÄÄNIMAAILMA ON LEMPEÄ JA RYTMILTÄÄN RAUHALLINEN – kuten on suomalaisen luonnon äänimaisema. Käytämme äänimaljojen soittamiseen soittotapaa, joka on erittäin pehmeä ja jonka miellyttävyyttä vahvistamme lempeitä ääniä tuottavilla soittomalleteilla. Emme käytä lainkaan kovia ääniä tuottavia hiertimiä.

Sisältö

Taso I – Suomalainen Soiva Syvärentoutus itserentoutuksena

Äänen ja hiljaisuuden, aktiivisuuden ja levon erottamisen kokemus

Aloitamme kurssipäivät Soivalla Syvärentoutuksella ryhmässä

Opimme tunnistamaan äänen ja hiljaisuuden luonnollisen vuoropuhelun – kutsun kuunnella ja kutsun laskeutua hiljaisuuteen.

Löydämme oman, lempeän kehollisen kokemuksen värähtelystä, joka tukee omaa kehotuntemustamme sekä kehon ja mielen hyvää oloa.

Siirrämmme huomion ulkoisesta sisäiseen ja opimme kokemaan rentoutuksen omana, henkilökohtaisena, jopa syventyvänä olotilana.

Välineet: Oma äänimaljaa et tarvitse, sillä äänimaljoja ja apuvälineitä saa lainata kurssin aikana. Harjoitukset tehdään yhdellä äänimaljalla ja apuvälineillä, jotka tukevat kehon kuuntelua. Halutessasi voit hankkia itsellesi välineitä kurssin aikana. Voit tuoda myös omat äänimaljasi, jos sinulla niitä jo on.

Oppimateriaali: Säästämme luontoa, joten saat sen sähköisesti ennen kurssia

Taso 2 – Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ - toisen henkilön rentoutus

Aloitamme kurssipäivät Soivalla Syvärentoutuksella ryhmässä

Opimme I-tasolla saamiamme omien kokemustemme kautta esittämään äänen ja värähtelyn rentouttavan kutsun toiselle henkilölle. Olemme oppineet I-tason harjoitusten myötä kuuntelemaan omia tarpeitamme ja nyt voimme myös paremmin kuunnella toisen henkilön tarpeita.

Olemme jo sisäistäneet, miten vähemmän on enemmän – työskentely ja luonnollisten syklien ja rytmin käyttö syventää rentoutusta. Käytämme kahta instrumenttia ja apuvälineitä, jotka tukevat perusturvallisuutta, läsnäoloa ja kanssaihminen voimavaralähtöistä kohtaamista.

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

Välineet: I-kurssilta tutuksi tullut äänimalja ja toinen, hieman pienempi. 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 ennen kurssia

Taso 3 – Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ ryhmälle

Aloitamme kurssipäivät Soivalla Syvärentoutuksella ryhmässä

Syvennymme harjoituksiin, joissa kehomme ja mieleemme tuntemat rentoutumista vahvistavat luonnolliset elementit, kuten rytmi ja toistot ovat läsnä soitossamme. Opimme, miten kaaoksesta voi syntyä uutta ja miten hallita kaaosta soiton erilaisilla rakenteilla.

Harjoitusten kautta löydämme uudelleen luontoyhteyden ja ymmärryksen siitä, miten tärkeitä elämälle ovat syklit ovat, jotka ovat läsnä luonnossa ja näin ollen myös soitossamme.

Voit koulutuksessa ottaa huomioon oman kohderyhmäsi ja integroida oppimaasi jo viikonlopun aikana. Nautimme yhdessä luomiemme rentoutuksien hyvää tekevästä vaikutuksesta.

Käytämme perusasetelmassa kolmea instrumenttia ja erilaisia apuvälineitä, joiden avulla voimme luoda moninaisia soivia maailmoja.

Opimme mitä tarkoittaa soivassa syvärentoutuksessa käytettäviin instrumentteihin liittyvä punainen lanka, joka tukee rentoutusta: vähemmän on enemmän.

Välineet: II-kurssilta tutuksi tulleet äänimaljat, sekä kolmas, pienempi äänimalja. Instrumentteja 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 ennen kurssia.

KURSSISARJAN JÄLKEEN saat todistuksen ja voit halutessasi käyttää nimikettä ”Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ – ohjaaja”

Aikataulu:

Taso 1: 21.-22.3.2026 klo. 9 - 16

Taso 2: 18.-19.4.2026 klo. 9 - 16

Taso 3: 23.-24.5.2026 klo.9 – 16

Kurssisarjaan otetaan max. 14 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja

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

Koulutusmaksu 695 € laskutetaan kahdessa erässä maaliskuussa ja huhtikuussa. 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. Ilmoittautumisaajan / vahvistuksen 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)