

# KÄLVIÄN TAIDEVIIKKO KESÄ 2026- SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS ÄÄNIMALJOILLA™- RETRIITTI

| LAAJUUS | AJANKOHTA | PAIKKA | OPPILAITOS | HAKEMINEN |
|---|---|---|---|---|
| 40 h | 20.7.2026 -24.7.2026 | Kälviä | Keski-Pohjanmaan kansanopisto | Hakuaika päättynyt |

## Kohderyhmä

SUOMALANEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ – RETRIITIN 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 hyökyaallon 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. opetusalalla, 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. Välineitä saa lainata retriitin aikana, omia äänimaljoja et tarvitse. Halutessasi voit hankkia itsellesi välineitä retriitin aikana. Voit tuoda myös omat äänimaljasi, jos sinulla niitä jo on.

## Sisältö

Päivä 1 maanantai 20.7. klo 12-20
– Äänen ja hiljaisuuden erottaminen
Teema: Pysähtyminen ja oman rytmin löytäminen

Päivä 2 tiistai 21.7. klo 9-18.30
– Oman kehon rentoutus äänimaljalla jatkuu
Teema: Laskeudun hiljaisuuteen, kuuntelen itseäni ja kuuntelen paremmin myös toista

Päivä 3 keskiviikkoa 22.7. klo 9-18.30
– Tarjoan rentoutusta toiselle ja rentoudun samalla myös itse
Teema: Äänimaljat omalta keholta toisen keholle – värähtelemme yhdessä

Päivä 4 torstai 23.7. klo 9-18.30
– Ryhmärentoutuksen perusteet ja luonnon viisaus
Teema: Tarinallisuus, turvallisuus ja kohderyhmät

Päivä 5 perjantai 24.7. klo 9-14.00
– Löytömatka omaan itseeni, omaan soundiini jatkuu edelleen
Teema: Oma löytömatkani äänen ja värähtelyn maailmaan äänimaljani matkaoppaana

Soivan Suomalaisen Syvärentoutuksen perusajatuksena on perusturvallisuuden vahvistamisen kautta, luonnon syklejä seuraten kutsua kehoa ja mieltä pysähtymään, kuuntelemaan ja rauhoittumaan tähän hetkeen, hyvään oloon omassa itsessämme. Tämä on koko retriitin kokoava teema.

Viikon tarkempi sisältö lähetetään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Retriitin jälkeen saat todistuksen ja voit halutessasi käyttää nimikettä ¨Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ – ohjaaja"

## Lisätietoja

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

Retriitin hinnat:
595 € sis. lounas 4 kpl, päiväkahvi 4 kpl, päivällinen 4 kpl
695 € sis. lounas 4 kpl, päiväkahvi 4 kpl, päivällinen 4 kpl, aamupala 4 kpl, iltapala 4 kpl, 4 yötä kansanopistolla jaetussa 2 hengen huoneessa. Huoneessa liinavaatteet ja pyyhkeet
795 € sis. lounas 4 kpl, päiväkahvi 4 kpl, päivällinen 4 kpl, aamupala 4 kpl, iltapala 4 kpl, 4 yötä kansanopistolla 1 hengen huoneessa. Huoneessa liinavaatteet ja pyyhkeet.

HUOM! Ilmoittautuessasi, kirjoita lisätietoja- kohtaan minkä hintavaihtoehdon valitset.

Viikon aikana kurssilaisten käytössä on pieni puulämmitteinen joenrantasauna sekä grillikota.
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