SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™- RYHMÄRENTOUTUS ÄÄNIMALJOILLA
HAKU PÄÄTTYY 10.1.2027

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
16 t	30.1.2027 -31.1.2027	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	310 €	Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2027

Kohderyhmä

SUOMALANEN 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 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 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 kehotietoisuutta, tuntea 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 vuodenajat suomalaisessa, pohjoisessa luonnossa.

RYHMÄRENTOUTUS ÄÄNIMALJOILLA SUOMALAISEN SYVÄRENTOUTUKSEN MENETELMÄLLÄ SOPII SINULLE, joka haluat oppia miten voit ohjata äänen ja värähtelyn kautta omaa kohderyhmääsi lempeästi irrottautumaan arjesta ja laskeutumaan rentoutuksen hyvää tekevään tilaan. Koulutusviikonloppu sopii yhtä hyvin aikuisten kuin lasten kanssa työskenteleville sekä erityisryhmien aktiviteetteihin erikoistuneille.
Koulutus sopii myös erinomaisesti sinulle, jos olet käynyt jonkin äänimaljakurssin, mutta haluat syventää osaamistasi ja saada lisätietoa äänimaljojen käytöstä ryhmärentoutuksessa.

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 soittomalleteilla. Emme käytä lainkaan kovia ääniä tuottavia kapuloita.

Kehoa ja mieltä hellivän viikonlopun jälkeen sinulla on luonnolliset ja turvalliset eväät miten voit äänimaljoilla toteuttaa ryhmärentoutusta lempeällä Suomalaisella syvärentoutus - menetelmällä.

Sisältö

TASO 3 – SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOTUS™ RYHMÄLLE

Aloitamme kurssipäivät Soivalla Syvärentoutuksella ryhmässä.
Syvennymme harjoituksiin, joissa kehomme ja mielemme 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 tekevistä vaikutuksista.
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: Jos olet käynyt Suomalaisen syvärentoutuksen 2-tason, niin sinulle ovat jo tulleet tutuksi kaksi äänimaljaa ja nyt otamme käyttöön kolmannen äänimaljan, joka on pienin sekä muita instrumentteja tarpeen mukaan. 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 kurssin jälkeen.

Koulutuspäivät klo 9-16.
Kurssille otetaan max. 14 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja

kouluttajat: 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 3 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 (1-3) Keski-Pohjanmaan kansanopistolla, saat ¨Suomalainen Soiva Syvärentoutus™ – ohjaaja¨- todistuksen. Voit halutessasi käyttää sitä nimikettä.

Suomalainen soiva syvärentoutus™ – Itserentoutusmenetelmä äänimaljoilla
Suomalainen soiva syvärentoutus™- Äänimaljarentoutuksen tarjoaminen toiselle

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

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
info.kansanopisto(at)kpedu.fi