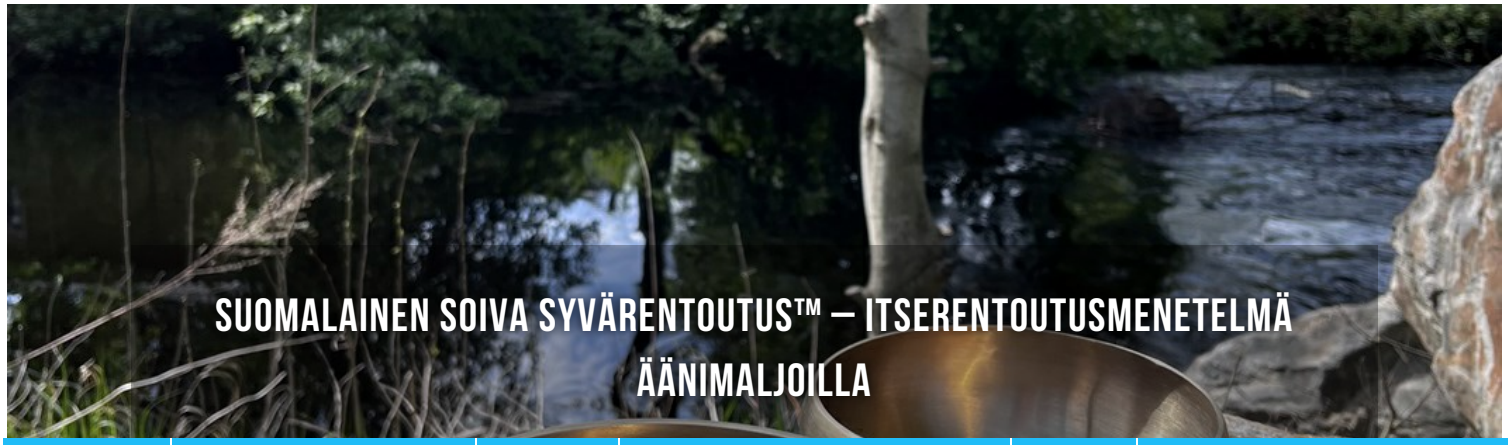

# SUOMALAINEN SOIVA SYVÄRENTOUTUS™ – ITSERENTOUTUSMENETELMÄ ÄÄNIMALJOILLA

| LAAJUUS | AJANKOHTA | PAIKKA | OPPILAITOS | HINTA | HAKEMINEN |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 t | 10.10.2026 -11.10.2026 | Kälviä | Keski-Pohjanmaan kansanopisto | 310 € | Ilmoittautuminen on päättynyt |

## 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.

Suomalainen soiva syvärentoutus itserentoutuksen viikonloppu sopii sinulle, joka tunnet tarvetta irrottautua arjesta ja laskeutua rentoutuksen hyvää tekevään tilaan. Ehkä olet käynyt jo jonkin äänimaljakoulutuksen, mutta haluat syventää henkilökohtaista kokemustasi äänimaljojen käytöstä itserentoutuksessa.

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

Kehoa ja mieltä hellivän itserentoutuksen viikonlopun jälkeen sinulla on luonnolliset ja turvalliset eväät rentouttaa itseäsi ja sen kautta kohdata myös lähimpäsi äänimaljan lempeän soiton kautta.

## Sisältö

TASO 1 – 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.
Siirrämme huomion ulkoisesta sisäiseen ja opimme kokemaan rentoutuksen omana, henkilökohtaisena, jopa syventyvänä olotilana.

Välineet: Omaa 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 kurssin jälkeen.

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

## Lisätietoja

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

Kurssimaksu sisältää opetuksen ja ohjauksen sekä Soiva suomalainen syvärentoutus äänimaljoilla™ - TASO 1 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™ - Äänimaljarentoutuksen tarjoaminen toiselle
Suomalainen soiva syvärentoutus™ - Ryhmärentoutus äänimaljoilla

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

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
info.kansanopisto(at)kpedu.fi