

## Kurssi eteen ja ylöspäin max 10 henkilöä

20.-21..6, 2022, Koulutie 4 A 2 Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilat

Kurssilla lähdetään Alexander-tekniikan perustasta ja opitaan muuttamaan haitallisia käyttötottumuksia tekniikan keinoin. Yleisimmät psykofysiset syyt osallistua kurssille ovat

- stressi, jännitys.kipu
- jäykkyys, ryhdin romahtaminen
- väsymys
- pelko
- taidon hiominen
- fyysisesti vaativat tehtävät tms.
- äänenkäyttö

Kukin tekee aktiviteetteja omista lähtökohdistaan ja ongelmistaan ja aktiviteetteja ohjataan kevyemmiksi tekniikkaa hyödyntäen. Ryhmä- ja yksilöopetusta. Opettajana Enni Lakkala vokologi, Alexander-tekniikan opettaja

**Kurssimaksu** 200 € (sis. ALV 24% 38,71€) maksetaan 20.6.2022 mennessä Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITELLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi - tai käteisellä kurssin alussa.

Työskentelyajat 27.6. 10-12 ja 13.-15 ja 28.6. 9-12 ja 13-15. Kurssipäivän jälkeen voi varata yksityistunteja. Kurssilla käytetään tarvittaessa maskeja ja pestään kädet sisälle tullessa.

**Ruokailut** eivät sisälly kurssimaksuun. Koululla on keittiö ja jääkaappi, jos haluat tuoda omat eväät. Lähistöllä on myös useita ruokapaikkoja, joissa voi käydä lounaalla ja/tai päivällisellä.

**Majoituksen** voit tilata Oriveden kampukselta [info@orivedenkampus.fi](mailto:info@orivedenkampus.fi) (entiset Oriveden Opiston tilat) [myynti@orivedenkampus.fi](mailto:myynti@orivedenkampus.fi) tai [hotelli.sointula@vallesmanni.fi](mailto:hotelli.sointula@vallesmanni.fi) ja sopia hinnasta.

**Ilmoittautuminen ja tiedustelut** [enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) 0505922439, [www.tietoinen.fi](http://www.tietoinen.fi)



## Kuntouta äänesi käyttö max 10 osallistujaa

27.-28.6.2022, Koulutie 4 A 2 Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilat

Ääni kertoo käyttäjästään, luo imagoa yrityksellesi ja työpaikallesi, ääni ilmaisee, antaa vivahteet sanojen merkityksestä, ääni yhdistää ja personoi, ääni on ihmeellinen viestinnän instrumentti, jota voi huoltaa ja kuntouttaa. Ääni voi väsyä, karheutua, vuotaa, olla voimaton, käheä, nenäsointinen, puristeinen. Ihmisen psykofyysisen tilan ja persoonan peili.

Kurssilla tutustutaan kunkin äänenkäytön kysymyksiin ja vokologian sekä Alexander-tekniikan keinoihin äänen saattamiseksi takaisin soivaksi, soljuvaksi ja persoonalle, tilaan ja käyttöön sopivaksi. Opettajana Enni Lakkala vokologi, Alexander-tekniikan opettaja

**Työskentelyajat** 27.6. 10-12, 13-15, 28.6.. 9-11, 12-15, yht 12 oppituntia

**Kurssimaksu** 200 € (sis. ALV 24%.38,71 €) .maksetaan 20.6.2022 mennessä Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITELLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi - tai käteisellä kurssin alussa.

Kurssipäivien jälkeen 16-17.30. on mahdollista varata myös 30 min. yksityistunteja á 50 € (sis. alv 24 % 9,68 €). Käytämme tarvittaessa maskeja.

**Ruokailut** eivät sisälly kurssimaksuun. Koululla on keittiö ja jääkaappi, jos haluat tuoda omat eväät. Lähistöllä on myös useita ruokapaikkoja, joissa voi käydä lounaalla ja/tai päivällisellä.

**Majoituksen** voit tilata Oriveden kampukselta [info@orivedenkampus.fi](mailto:info@orivedenkampus.fi) (entiset Oriveden Opiston tilat) [myynti@orivedenkampus.fi](mailto:myynti@orivedenkampus.fi) tai [hotelli.sointula@vallesmanni.fi](mailto:hotelli.sointula@vallesmanni.fi) ja sopia hinnasta.

**Ilmoittautuminen ja tiedustelut** [enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) 0505922439, [www.tietoinen.fi](http://www.tietoinen.fi)



## Maailman maalarit max. 6 henkilöä

29.-30.6.2022, Koulutie 4 A 2 Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilat

Kurssilla tutkitaan näkemistä, katsomista, yhdistetään silmän, kehon ja käden koordinaatiota maalaamalla vesivärein ja soveltaen Alexander-tekniikan, Bates-metodin, Eyebodyn ja Gilbertin ajatuksia näkemisestä, väreistä, liikkeestä ja itsen ohjauksesta. Maalaustarvikkeet kuuluvat kurssihintaan. Opettajana Enni Lakkala vokologi, Alexander-tekniikan opettaja.

**Työskentelyajat** 29.6.. 10-12, 13-15, 30.6.. 9-11, 12-15,

**Kurssimaksu** 300 € (sis. ALV 24%.58,07€. .maksetaan 20.6.2022 mennessä Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITELLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi - tai käteisellä kurssin alussa.

Kurssipäivien jälkeen 16-17.30. on mahdollista varata myös 30 min. yksityistunteja á 50 € (sis. alv 24 % 9,68 €). Käytämme tarvittaessa maskeja.

**Ruokailut** eivät sisälly kurssimaksuun. Koululla on keittiö ja jääkaappi, jos haluat tuoda omat eväät. Lähistöllä on myös useita ruokapaikkoja, joissa voi käydä lounaalla ja/tai päivällisellä.

**Majoituksen** voit tilata Oriveden kampukselta [info@orivedenkampus.fi](mailto:info@orivedenkampus.fi) (entiset Oriveden Opiston tilat) [myynti@orivedenkampus.fi](mailto:myynti@orivedenkampus.fi) tai [hotelli.sointula@vallesmanni.fi](mailto:hotelli.sointula@vallesmanni.fi) ja sopia hinnasta.

**Ilmoittautuminen ja tiedustelut** [enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) 0505922439, [www.tietoinen.fi](http://www.tietoinen.fi)



## Alexander-konkarit max 10 osallistujaa, 23 oppituntia.

27.-30.7.2022 Kurssipaikka Nihuantie 73 A 1

Kurssille voivat osallistua yksityistunteja ottaneet ja/tai peruskursseja käyneet.

Teemoina mm. hengitys ja ääni, tottumukset ja keinot muutokseen, stressitön läsnäolo tilassa (inhibitio ja aistitajun herättely), itsen käytön ohjaus, mekaanisesti edullinen käyttö levossa ja aktiivisessa toiminnassa. Erityisteemana stressi. Opettajana Enni Lakkala vokologi, Alexander-tekniikan opettaja

Kurssilla tehdään henkilökohtaisia aktiviteetteja Alexander-tekniikan keinoja soveltaen. Aktiviteetiksi käy yhtä hyvin laulaminen, kännykkätyöskentely, kävely tai vaikkapa uinti tai muu harrastus tai työaktiviteetti. Tarvitsemasi välineet kannattaa ottaa mukaan. Kurssin opettajana on Enni Lakkala.

Käytämme tarvittaessa kasvomaskeja ja käsienpesua kurssin aikana koronaa vastaan.

Kurssille ovat tervetulleita myös **Alexander-tekniikan opettajakoulutuksesta kiinnostuneet**. Kurssille osallistuu myös opettajakoulutuksessa olevia. Haku seuraavalle lukukaudelle on parhaillaan. Ohjeet ovat osoitteessa [www.alexander-okko.tietoinen.fi](http://www.alexander-okko.tietoinen.fi) Opettajakoulu alkaa 12.9.2022.

**Jos et ole vielä tutustunut tekniikkaan** ja haluaisit tälle kurssille, suosittelen yhteydenottoa p. 050-59 22439 tai [enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) yksityistunteja/ 2-4 hengen kimppatunteja varten ennen kurssia tai kesäkuun lopussa pidettävät perusteitakin käsittelevät kurssit tai [www.finstat.fi](http://www.finstat.fi) -sivuilta lähempänä kotipaikkaasi asuvilta opettajilta.

**Työskentelyajat** 27.7. 10-12, 13-15, 28.7. 9-11, 12-15, 29.7. 9-11, 12-15, 30.7. 9-12. 15

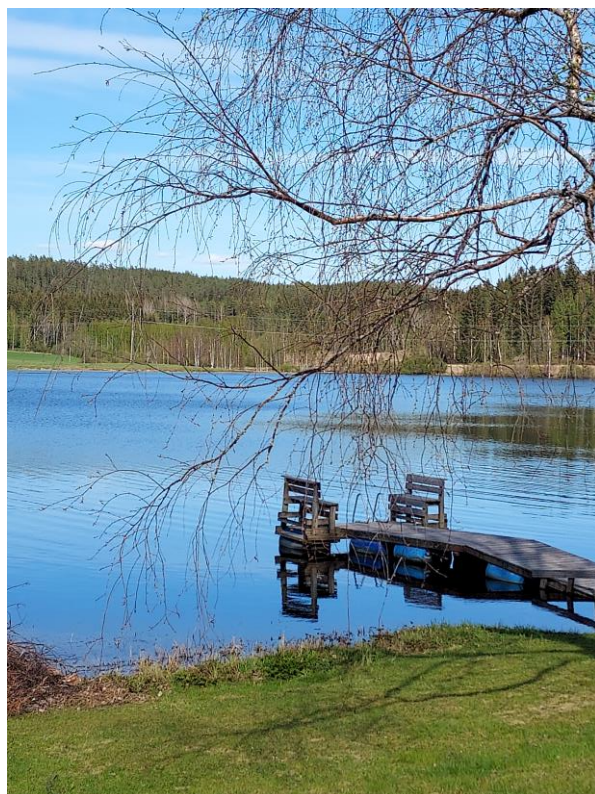
Kurssipäivien jälkeen 16-17.30. on mahdollista varata myös 30 min. yksityistunteja á 50 € (sis. alv 24 % 9,68 €). Käytämme tarvittaessa maskeja.

**Kurssimaksu** 300 € (sis. alv 24 % 58,06 €) maksetaan 30.6.2022 mennessä Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITELLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi tai käteisellä kurssin alussa.

**Ruokailut** eivät sisälly kurssimaksuun. Opetustilassa on keittiö ja jääkaappi, jos haluat tuoda omat eväät. Lähistöllä on myös useita ruokapaikkoja, joissa voi käydä lounaalla ja/tai päivällisellä.

**Majoituksen** voit tilata Oriveden kampukselta [info@orivedenkampus.fi](mailto:info@orivedenkampus.fi) (entiset Oriveden Opiston tilat) [myynti@orivedenkampus.fi](mailto:myynti@orivedenkampus.fi) tai [hotelli.sointula@vallesmanni.fi](mailto:hotelli.sointula@vallesmanni.fi) ja sopia hinnasta.

# Tervetuloa kursseille Alexanderin Suveen



## Ilmoittautuminen

[enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) tai 0505922439

Alexander-asema Tietoinen Oy, Koulutie 4 A 2, 35300 Orivesi

[www.tietoinen.fi](http://www.tietoinen.fi), [www.alexander-oko.tietoinen.fi](http://www.alexander-oko.tietoinen.fi)

**Kurssi eteen ja ylöspäin** 20.-21..6, 2022

**Kuntouta äänesi käyttö** 27.-28.6.2022

**Maailman maalarit** 29.-30.6.2022

**Alexander-konkarit** 27.-30.7.2022 **Kurssipaikka Nihuantie 73 A 1**