

UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING



Tere, head lugejad!

Kaia Laurik, juhatuse esimees

Kätte on jõudnud kevad, mis kannab endas alati lootust ja uue algust. Tutvustame oma kevadises numbris uusi ühinguga liitujaid Kadri Arulat ja Kelli Kiipust. Nagu juba tavaks saanud, heidame pilgu ka muusikateraapiat juba praktiseerivate liikmete tegemistesse. Kuna tänavusel üldkogul tuleb taas otsustada, millises koosseisus jätkab ühingu juhatus, siis sel korral saavad võimaluse oma tööd lähemalt tutvustada kolm meie praeguse juhatuse liiget: Merike Mõttus, Kertu Rummel ja mina ise.

Uute algustega on seotud ka meie seekordne omakogemuse rubriik - Kadri Reinsalu viib meid teadliku raseduse põnevale teekonnale ja jagab oma kogemust kursuse ühe läbiviijana.

Märtsi alguses viisime läbi ka väikese küsitluse meie liikmete hulgas, et uurida, kuidas koroonaaasta meie tööd mõjutanud on. Täname kõiki, kes võtsid aega neile küsimustele vastata.

Kokkuvõtte teie vastustest pani kokku Anne Tullus.

Kevadilma kirjeldatakse vahel muutlikuna kui naise tujusid ja ega see vale ju polegi, kuid teame ka, et üks, milles võime kindlad olla, on et kõik on pidevas muutuses. Loodan, et muutused, mida kevad toob, on meile kõigile leevenduseks ning muutused meis endis annavad meile võimaluse tänutundes oma elu üle rõõmu tunda.

Kaunist kevadet soovides,
Kaia Laurik

MUUSIKATERAAPIA PRAKTIKUD EESTIS

Merike Möttus



Merike Möttus (foto: erakogu)

Kus ma praegu töotan?

Töotan Tarbatu Tervisepargis, Elva Laste- ja Perekeskuses ning olen muusikaterapeut Valga Jaanikese koolis (intellektipuudega laste kool).

Minu peamine sihtgrupp

Elvas ja Jaanikese koolis on minu klientideks erinevate erivajadustega lapsed, palju on autismispektri häirega lapsi. Tarbatu Tervisepargis on kõige noorem klient praegu 4-aastane ja vanim 70+. Täiskasvanud kliendid on norm intellektiga, kellel on erinevad vaimse tervise probleemid.

Minu tee muusikaterapiani

Kui läksin tööle Valga Jaanikese kooli (intellektipuudega lapsed), siis taipasin õige pea, et ainult muusikaõpetaja oskustest nende lastega tegelemiseks ei piisa. Hakkasin otsima mingeidki koolitusi ja leidsin EMTA muusikaterapia algkursuse. Lõpetades algkursuse, olin kohe valmis minema ka põhikursusele. EMTA muusikaterapia

põhikursuse lõpetasin 2017.aastal. Esitasin lõpetades kohe taotluse kutsetunnistuse saamiseks. Aastast 2017 oman muusikaterapeudi 6.taset.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Kasutan kliendikeskset lähenemist. Põhiliselt tegelen aktiivse muusikaterapiaga, kus kliendid loovad ise muusikat. Muusika loomine avab kliendi mõtteid ja tundeid, klient saab vahel ise vastuseid oma probleemidele. Pillimäng vabastab pingetest. Täiskasvanutele olen teinud heliteraapiat helikaussidega. Klientidel on vähenenud unetus, on taandunud peavalud. On kliente, kes ei oska ennast lõdvestada, siis aitab heliteraapia.

Milliseid töövahendeid kasutan?

Milline muusika on kasutusel?

Minu vahenditeks on erinevad pillid, kasutan palju erinevat muusikat kuulamiseks ja kujutlusmatkadeks. Olen oma vahendite hulka muretsenud ka helikausid ja koshi kellad. Täiskasvanud klientidega kasutan erinevaid metafoorkaarte. Lastega töös on väga olulisel kohal mänguteraapia elemendid (lõpetan mänguteraapia koolitust), kasutan erinevaid mänguasju. Näiteks meeldivad lastele väga käpiknukud ja näpunukud.

Kuidas maandan pingeid?

Pingeid maandan perega koos olles. Mul on vaja alati õhtul oma päeva sündmused läbi rääkida. Mulle meeldib väga looduses olla, reisida. Käin koeraga jalutamas. Mul on ka mitu head kolleegi, kes on samuti terapeudid, nendega rääkides saab ka

pingeid maha laadida. Pingeid maandavad MT ühingu juhatuse koosolekud ja pidev suhtlemine.

Mõni põnev seik mu tööst.

Kui mõelda, siis iga klient on huvitav ja eriline ja neid seiku on nende mõne aastaga kogunenud. Kõige toredamad on lastega seotud seigad. Näiteks kui laps märkab, et ta suudab luua muusikat. Toon siiski ühe näite, mis on lihtsalt väga armas ja naljakas. Üks väike 7-aastane tüdruk. Teenusel tantsisime temaga ja ühel hetkel ta teatab mulle, et mul on vanad käed. Vaatab siis enda käsi ja minu käsi ning lisab: „Ära muretse, minu vanaemal on veel vanemad. Sul veel päris nii vanad ei ole.“ On ju armas.

Üks seik veel. Teenusel on 6-aastane poiss. Ta ei käinud lasteaias, tal ei olnud sõpru, sest ta ei osanud teistega mängida, tekkisid tülid. Olles käinud muusikateraapias umbes 6 seansi tuli poisi ema pisarad silmas tänama. Poiss on leidnud

mängukaaslasi, suudab kodu juures olevate kaaslastega rahulikult mängida, suhelda. Lasteaeda veel ei lähe, aga soov juba on. Laps on ise palju rahulikum ja seltsivam. Teraapia jätkub.

Soovitusi algajatele.

Julgege unistada. Ja kui teil on soov midagi uut õppida, siis olge julged seda tegema.

Julgustan algajaid alustama just tööd erivajadusega lastega, kus töö on pigem funktsionaalsel tasemel ja kindlasti küsima toetust kogenumatelt kolleegidelt. Ja usaldama oma sisetunnet ning intuitsiooni!



Tarbatu Tervisepark Valgas. Muusikateraapia ruum (foto: erakogu)

MERIKESE PILLIDE TOP

- **Väikekannel** - minu kindel lemmik on väikekannel. See lummas eriliselt. Seda on lihtne mängida ja see pill sobib kõigile lastele. Mul ei ole olnud teenusel last, kes ei tahaks kannelt mängida.
- **Erinevad trummid** - trummidega saab mängida rütme, saab välja näidata oma tundeid. Ühel teenusel valis üks väike klient trummi, et väljendada oma rõõmu.
- **Erinevad plaatpillid.**

Kontakt:

merike@muusikaterapeut.ee
merike.mottus@gmail.com

Kertu Rummel



Kertu Rummel (foto: erakogu)

Kus ma praegu töotan?

Hetkel olen tegev Käo Tugikeskuse rehabilitatsioonimeeskonnas ja Muusikateraapia Keskuses.

Minu peamine sihtgrupp.

Õpingute ajal on avanenud võimalus praktiseerida väga erinevate sihtrühmadega. Aja jooksul on välja kujunenud kindel huvi just töös laste ja noortega, toetades ja nõustades samaaegselt ka nende peresid. Põhiliselt jõuavad minu vastuvõtule erivajadusega ja/või emotsionaalset tuge vajavad lapsed/noored, kellel on kehtiv sotsiaalne rehabilitatsiooniplaan või keda rahastab kohalik omavalitsus või TÜ Kliinikumi Lastefond.

Minu tee muusikateraapiani.

Minu tee muusikateraapiani algas 2011. aastal päris värvikalt. Olin suures infomüras kunstiteraapiate erialale kandideerimise maha maganud. Kuna huvi eriala vastu oli suur, otsustasin sisseastumiskatsete päevaks ikka koos portfoolioga kohale sõita. Mäletan vestlust ja portfoolio esitamist sisseastumiskomisjonile ja ühist loomingulist „projekti“ teiste huvilistega. Ei kulunud palju aega, kui saabus rõõmusõnum, et mind oodatakse sügisel kooli õppima!

KERTU PILLIDE TOP 5

- **Keelpillid (kannel, kitarr)** – mõjuvad kokkupuutes kehaga rahustavalt ja panevad kuulatama.
- **Tuulekell** – on kujunenud oluliseks töövahendiks liikumispuuetega lastega (nt PCI jt), kelle jaoks võib ainuüksi käe tõstmine nõuda suurt jõupingutust. Kuna tuulekell on lihtsasti liigutatav ja selle vastu käega minnes jääb heli pikalt kestma, piisab väga vähesest, et kogeda edu ja osaleda tähendusväärsel moel.
- **Meretrumm** – leiab suurem osa ajast kasutust just seansside lõpu poole, mil aitab kaasa rahunemisele. Meretrumm naelutab oma heli ja visuaaliga. Õpetab keskendumist ja kuulamist ka kõige rahutumatele lastele.
- **Kõlahäll** – mõjub tasakaalustavalt nii kehale ja meelele. Lapsed, kelle keha on väga spastiline, muutuvad pärast seansi lõdvestunuks ning nendega on rühmas parem tegeleda.
- **Trumm** – on teraapias liikuma panev jõud, asendamatu neuroloogilise muusikateraapia kõne ja keele treeningus kui ka tugevate afektide ja laetud teemadega tegelemiseks.

Kontakt:

kertu.rummel@muusikateraapiakeskus.ee
kertu@kaokool.ee

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Lähtun konkreetsest kliendist ja tema vajadustest ning integreerin protsessi kõike seda, mis on tema jaoks oluline ja sisemiselt sütitab. Kasuks on tulnud teadmised kliendikesksest ja lahenduskesksest lähenemisest ja Nordoff-Robbinsi tööpõhimõtetest.

Kuidas maandan pingeid?

Teen teadlikumaid valikuid. Hingan, harrastan meelerahu pause, hellitan keha massaažide ja vee-protseduuridega, liigun värskes õhus, spordin, ammutan energiat loodusest, veedan kvaliteetsega oma inimestega.

Mõni põnev seik mu tööst.

Meenub üks poole aasta tagune seik, kui ootasin vastuvõtualal ühte teraapiat. Kui tavaliselt käib üleriie nagisse riputamine kiirelt, et otsemaid teraapiaruumi poole liikuda, siis seekord jäi ta end

pikemaks ajaks peegli ette uurima, kuni lausus ehmunult: "Kertu! Vaata! See ei ole võimalik!". Mina selle peale imestunult „Mis juhtus?“. „Vaata, mul on vuntsid“, lausus ta. Ilmselt reetsid mu muhelemist maski tagant välja paistvad silmad, mille peale asperger: "Kertu, see pole naljakas! Mis minust saab? Ma ei olegi enam noor!" (asperger, 16 a).

Soovitusi algajatele.

Olla hetkes. Häälestuda. Kohaneda.



Muusikaterapiatuba Kõo Tugikeskuses (foto: erakogu)

Kaia Laurik

Kus ma praegu töötan?

Töötan juba seitsmendat aastat PERH Psühhiaatriaiglas ehk rahvakeeli “hullumajas” või Seevaldis. Alustasin oma tööd üldosakonnas, kus domineerisid vanemaealised patsiendid ning aeg- ajalt saadeti individuaalteraapiasse patsiente ka mujalt osakondadest. Viimased paar aastat olen põhikohaga meeleoluhäirete osakonnas, mis nõuab kogu minu tähelepanu ning teiste jaoks aega enam ei jää.

Minu peamine sihtgrupp

Meeleoluhäirete osakonda jõuavad patsiendid alates vanusest 18 ja ülemist vanusepiiri ei ole, kuna depressioon ja ärevushäired võivad tabada inimesi igas eas. Meie osakonnas on minu teadmist mööda ka kõige rohkem suitsiidiriskiga patsiente. Skaala on väga lai - alates kergematest traumadest ja kohanemiskustest kuni tõsiste komplekstraumade ja suitsiidikatseteni välja.

Minu tee muusikateraapiani

2007 aasta suvel olin oma peagi aastaseks saava beebiga kodus ja ilmselt otsis minu rahutu meel juba uusi väljakutseid, sest mäletan selgelt, kui kiirest otsustasin Tallinna Ülikooli vastavatud kunstiteraapiate eriala katsetele minna, kui lehes nende kuulutust märkasin! See võimalus tundus vägagi ahvatlev, kuna enne lapsesaamist olin laulusolistina töötanud ETA showgrupis kruiisilaeval ning lapse kõrvalt ma selle töö jätkamist võimalikuks ei pidanud. Mingit sisemist tungi muusika teraapilise aspekti poole olin tundnud juba raseduse ajal, kui otsisin mõnda rasedatele mõeldud tugigruppi, kus saaksin end muusikaliselt väljendada. Tol ajal (2006 a.) ma midagi muud ei leidnud, kui ühe venekeelse grupi, kuhu mind ei võetud, kuna vene keel ei ole minu emakeel.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Mäletan, et kui akrediteerimiskomisjon käis meie õppekava hindamas, siis nad olid väga üllatunud, et



Kaia Laurik oma kabinetis uue koroonalaine hakul 02.sept 2020 (foto: erakogu)

meil ei olnud n.ö ühist “piiblit”, millele kogu meie õpetus põhineb. Kas tulenevalt sellest või minu otsivast meelest, olen ennast alati eklektikuks pidanud ja leian, et olen pidevas arengus ning otsin aina uusi lahendusi. Eelkõige olen ilmselt ikkagi humanist ja usun inimese unikaalsesse potentsiaali ning pean oluliseks kliendi-terapeudi ehedat suhet.

Milliseid töövahendeid kasutan? Milline muusika on kasutusel?

Meie osakonna psühholoogid ütlevad vahel veidi kadedalt, et mis sul viga, sul on ju see vibro-voodi! Tõepoolest, kasutan vibroakustilise teraapia madratsit oma töös väga palju, kuna esiteks, on sellest väga palju abi ärevuse ja pingete leevendamisel ning teiseks, annab see alati võimaluse patsiendile läheneda väga erinevatest aspektidest -

alates kehalistest aistingutest kuni mõtete ja emotsioonideni välja. Muusika valikul lähtun ikka eesmärgist ja vajadusel kliendi eelistustest. Kasutan ka mitmeid pille ja häält, seda eriti grupitegevustes. Samuti kombineerin muusikat ja visuaali, vahel ka liikumist. Vibroakustilise teraapia ajal kasutan palju erinevaid kujutlustehnikaid. Haiglas oleku ajal aitan patsientidel alustada oma mini-harjumuste loomist alates hingamisharjutustest kuni loovust toetavate tegevusteni.

Kuidas maandan pingeid?

Päeva jooksul aitab huumor, ilma milleta oleks põrgulikult raske kõikide nende keeruliste elusaatuste pidevalt podisevas katlas ellu jääda. Iga päev teen hingamisharjutusi ja jalutan vähemalt pool tundi looduses. Kallistan oma armast poega. Vaatan filme. Söön midagi head, võimaluse korral koos oma sõprade või lähedastega. Armastan käia kontsertidel ja reisida, ujuda, tantsida, kuid need tegevused on hetkel pausi peal ja eks väsimus annab endast märku ka. Praegu kuluks üks puhkus laguunsinise mere ääres marjaks ära küll! Täna lepin kujutlusmatkaga sellest ja teen väikese tänulikkuse harjutuse.

Mõni põnev seik mu tööst

Neid on ilmselt sadu, mistõttu ei oska praegu hetkel ühtegi eelistada. Kui järgmisel korral kohtume, siis ehk tuleb mõni lugu meelde ja eks siis räägin nagu mulle omane, kätega vehkides ja imelikke hääli tehes.

KAIA PILLIDE TOP 5

- **Hääl** - see on mul alati kaasas.
- **Djembe** - rütm on kõige alus.
- **Väikekannel** - suudab palju erinevaid emotsioone äratada.
- **Meretrumm** - lihtne, kuid võimas.
- **Orffi instrumentarium** - kõigile jõukohane.

Kontakt:

kaia.laurik@regionaalhaigla.ee

Soovitusi algajatele

Vahel tunnen ennast ikka veel algajana, sest mõni inimene raputab sind kuidagi eriti ärkvele. Ja ma arvan, et see on hea, sest kui hakkame arvama, et oskame ja teame kõike, siis peatub meie endi areng. Juba lapsest saadik olen arvanud, et "seisev vesi hakkab haisema", mistõttu olen õppimist alati elu loomuliku arengu osaks pidanud. Seega püüelgem alati kõrgemale, kuid ärgem unustagem nautida hetke, milles oleme.



Endine muusikateraapia kabinet PERH Psühhiaatriaiaigla VIII osakonnas. Uus kabinet moodustab vaid kolmandiku fotol olevast (foto: erakogu)

TEADLIKU RASEDUSE KURSUS

Kadri Reinsalu



Teadliku raseduse kursus (foto: erakogu)

Viisime koos sünnitoetajaga läbi teadliku raseduse kursust, mis kestis eelmise aasta septembrist detsembrini. Täna on 3 poissi ja 3 tüdrukut õnnelikult siia ilma sündinud.

Olles ise kahe lapse ema, oma raseduste ajal väga palju teemat uurinud ja kahte täiesti erinevat sünnitust kogunud, mõistsin, kui tähtis oli minu jaoks teadlik olemine loote arengust, teda mõjutavatest teguritest ning ka sünnitusest kui sellisest. Tunnen selle teema vastu isiklikult väga suurt huvi ja tahtsin ka teistele jagada infot ning pakkuda võimalusi, mille hulgast endale õige leida. Kohtusin sünnitoetajaga, kui ta oma lastega minu muusikatundides käis. Meil tekkis väga hea klapp, mistõttu mõtlesime ühiselt kursuse ellu viia.

Rasedate jaoks toimuvad mitmel pool joogagrupid, vesivõimlemine, infotunnid perekoolide kaudu, kuid ühtset kursust, mis hõlmab nii info jagamist, harjutusi kui ka muusika kasutamist, ei ole ma leidnud. Teades, kui vastuvõtlik on loode helidele ning ümbritsevale (heli)keskkonnale juba väga varases arengus, tahtsin ma väga seda infot ka

EMTÜ UUED LIKMED

KADRI ARULA



Olen lõpetanud bakalaureuseõppe muusika erialal Goldsmithsi Ülikoolis Londonis, lõpetanud muusikateraapia algkursuse Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias ning kaitsnud muusikateraapia magistrikraadi Roehamptoni Ülikoolis Londonis.

Muusikaterapeudina olen töötanud neuroloogiahaiglas Royal Hospital for Neuro-disability, erivajadustega laste koolis Charlton Park Academy ja psühholoogiliste probleemidega täiskasvanutega.

Hetkel töotan Muusikateraapia Keskuses erivajadusega lastega, Käo Tugikeskuses erivajadustega täiskasvanutega ning olen Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud kursusel "Sissejuhatus muusikateraapiasse", mis on teeninud 2019. aastal e-kursuse kvaliteedimärgi. Lisaks annan ka klaveri- ja laulutunde, nii et tegemist jagub.

Mul on hea meel liituda Eesti Muusikateraapia Ühingu ja ning ootan huviga kõigiga tutvumist, üksteiselt õppimist, teadmiste jagamist ja toetamist :)

teistega jagada, sest teadlikkus annab võimaluse ise otsustada ning endale sobivaim valida.

Kokku oli kursusel 5 naist, 4 neist olid esmasünnitajad, 1 naine kolmandat korda emaks saamas, vanuses 24-38. Igal korral rääkis sünnitoetaja erinevatest raseduse ja sünnitusega seotud teemadest, näitas harjutusi paisuva kehaga toimetulekuks, tegime hingamisharjutusi ning eelkõige vastas kõigile küsimustele, mis naistel tekkisid. Tegemist oli kinnise grupiga, kus naistel tekkis usaldus, sest teemad olid intiimsed ja isiklikud ning kõik said vabalt kõige kohta uurida. Mina muusikaterapeutina olin toetavas rollis. Vastavalt sünnitoetaja teemale või naistel tekkinud küsimustele, valisin ma iga kord mõne teemat toetava tehnika, alustades lõdvestavast kuulamisest muusika saatel kirjutamiseni. Kahel korral olid kohal ka naiste partnerid ning koos said nad aimu ja läbi teha erinevaid masseerimise ja toetamise tehnikaid, mida naine võib sünnituse ajal vajada ning infot vastsündinuga tegelemise kohta. Planeerisime paare kutsuda vaid korra kursuse jooksul, kuid mehed avaldasid ise soovi veel korra kokku tulla, sest teemad ei saanud otsa ning ka meestel oli palju küsimusi, mis neid huvitasid.

Grupp toimib ka veel praegu meilide vahetuste kaudu ning sünnitoetaja oli sünnitajatele toeks nii sünnituse ajal kui ka uute ilmakodanikega seotud imetamise ja muude nõuannetega. Tunnen tugevat sidet kõigi naistega, kes kursusest osa võtsid ning meid usaldasid. Naised ütlesid oma tagasisides meile, et just see oli grupp, mida nad raseduse ajal vajasisid, kust said professionaalset nõu ja vastuseid kõigile küsimustele, väga palju vajalikku infot ning et muusika kasutamine kursusel vaid täiendas seda, muutes selle terviklikuks. See oli koht, kuhu korra nädalas tulla, oma nädala jooksul tekkinud küsimustele vastuseid saada, kogemusi vahetada ning hetkeks kõigest argisest lahti lasta.

Naised andsid ka oma nõusoleku neid kauneid fotosid kasutada.



Teadliku raseduse kursus (foto: erakogu)

EMTÜ UUED LIKMED

KELLI KIIPUS



Mina olen Kelli. Minu töökohaks on hetkel MTÜ Virumaa Tugiteenused, mis on rehabilitatsiooni meeskond, ning olen seal muusikaterapeut. Õppisin oma eriala Tallinna Ülikoolis ning peale selle olen proovinud end koolitada nii palju, kui võimalik (metafoorkaardid, ukulele, DJ kursus, tantsu- ja liikumisteraapia, erinevad kunstid jne)

Puutun igapäevaselt kokku väga erineva klientuuriga, peamiselt lapsed ja noored. Teen oma tööd vaimustusega! Vabal ajal meeldib palju lugeda, luulet kirjutada, maalida ning loomulikult reisida. Hetkel võtan ka tantsu- ja liikumisteraapia algkursust!

KUIDAS MEIL LÄHEB?

Anne Tullus

Märtsi alguses viisime läbi online küsitluse, et teada saada, kuidas muusikaterapeutidel praegu läheb.

Küsitluses uurisime järgmist:

- Kuidas hindad oma stressitaset täna?
- Kui võrdled praegust olukorda 2020. septembriga, siis kuidas on sinu töö olnud mõjutatud?
- Mis on võrreldes eelmise kevadega muutunud?
- Milliseid ideid oled saanud tulevikuks?
- Lisa kommentaar (vajadusel)

Kokku vastas küsitlusele 16 ühingu liiget. Oma stressitaset hinnati keskmiseks – keskmine hinne 5-palli skaalal 3,06. Alla keskmise stressitase on 4, üle keskmise 6 vastanul.

Võrreldes 2020. septembriga on paljudel töö jätkunud ilma muutusteta (9 vastanut) või on töökorraldus muutunud (7 vastanut). Kellel on töökoormus vähenenud (nt kooli sulgemise tagajärjel), tegutsevad oma ettevõtluse käima lükkamisega. Töökoormus on kasvanud 5 vastanul, kuid sellel pole seost stressitaseme tõusuga. 2 vastanut kasutab rohkem online-kohtumisi.

Võrreldes eelmise aasta kevadega on hirmu vähemaks jäänud, kuid tüdimus koroona-teemast suurem. Samuti on leitud võimalused (kontakt)töö jätkumiseks, mistõttu töökoormus vähenenud pole. Mainiti ka, et kuna muutuseid on pidevalt, siis on oluline paindlikkus.

Aasta on õpetanud kasutama leidlikkust. Teraapiaks eelistatakse otsekontakti, kuid nähakse ka veebivahendite eeliseid nt juhul kui kohaletulemine on raskendatud. Samuti võimaldab videokõne aega kokku hoida nt koosolekute pidamisel. Lisaks mainiti õuetundi ja kliendi elukohas teraapia läbiviimist.

Meie terapeutid kommenteerisid veel lisaks käesolevat olukorda silmas pidades:

„Võimalusi jagub, kui olla avatud uuele ja veel tundmatule.”

„Valin milliseid ja millises koguses päevakajalisi uudiseid tarbin ja püüan sättida öö - päeva rütmi võimalikult sarnaselt (8h tööd, 8h vaba aega ja 8h und). Soovitan! Aitab hoida tasakaalu :)”

„Õpin, kogen, kuulan, tunnetan, proovin, katsetan pidevalt”

UUDISKIRJA AITASID KOOSTADA

KAIA LAURIK
LAURA PLEY
ANNE TULLUS
MARION MUSTING

Merike Mõttus, Kadri Arula, Kadri Reinsalu, Kertu Rummel - tänud teie panuse eest!

Kui soovid järgmise uudiskirja koostamisel kaasa lüüa, kirjuta marion@muusikaterapeut.ee