

Friskvårds Guiden

Utbildningar/kurser
Våren 2012

Nyheter! Mindfulness, kvällskurser
och kurser i Thailand

AXELSONS
50 år
1962-2012

10 % rabatt på vårens utbildningar/
kurser på Axelsons Gymnastiska Institut om du
anmäler dig och betalar hela avgiften före den
31 dec 2011. Ange kampanjkod FG3112

Gäller ej Medicinsk fotvård, Basmedicin, Thailandskurser, kurser i Oslo
och Axelsons SPA School.

AXELSONS
GYMNASTISKA INSTITUT





"50 år sedan jag startade Axelsons"

Låt dig inspireras att ta ett nytt steg i livet. I vårens Friskvårdsguiden bittar du utbildningar som berör såväl utsida som insida, kropp som knopp! Vi har flera nyheter, bland annat kurser i Thailand! När jag startade för 50 år sedan var min devis att varje elev verkligen skulle kunna sin sak när de var klara med sin utbildning hos oss. Något som fortfarande gäller och som lett till att Axelsons är både välkänt och världskänt. Hösten 2012 kommer vi att fira vårt jubileum!

Hans Axelson, grundare och styrelsens ordförande

Yrkesutbildningar

Akupressur/stressterapi <i>Eskilstuna</i>	14
Ekologisk hudvårdsterapeut <i>Stockholm</i>	12
Friskvårdskonsult <i>Stockholm/Göteborg</i>	8
Friskvårdsmassör <i>Stockholm/Göteborg</i>	4
Kost- & näringsrådgivare <i>Stockholm</i>	12
Massageterapeut <i>Stockholm/Göteborg</i>	4
Medicinsk Massageterapeut <i>Stockholm/Göteborg</i>	4
Medicinsk fotvård <i>Stockholm/Göteborg/Malmö</i>	12
Personlig Tränare med hälsoprofil <i>Stockholm/Göteborg</i>	8
Rosenmetoden <i>Stockholm/Oslo</i>	14
Yogamassage <i>Stockholm</i>	6
Zonterapi <i>Stockholm</i>	8

Korta kurser

Akupressur till husbehov <i>Eskilstuna</i>	14
Andningsinstruktör <i>Stockholm/Göteborg</i>	15
Bioenergihealing <i>Stockholm/Göteborg</i>	15
Ekologisk ansiktsbehandling <i>Stockholm</i>	12
KBT i praktik och vardag <i>Stockholm</i>	8
Massage i förskolan/skolan <i>Stockholm/Göteborg</i>	6
Massage till husbehov <i>Stockholm/Göteborg</i>	6
Mikromassage <i>Stockholm/Göteborg</i>	6
Mindfulness Yoga <i>Stockholm</i>	Nyhet 7
Rosenmetoden <i>Stockholm/Oslo</i>	14
Rosenrörelser <i>Stockholm/Oslo</i>	14
Yogamassage <i>Stockholm/Göteborg</i>	6
Zonterapi <i>Stockholm/Göteborg</i>	8

Kvällskurser

Friskvårdsmassage <i>Stockholm</i>	Nyhet 7
Mindfulness – MBSR <i>Stockholm</i>	Nyhet 7

Thailandskurser

Friskvårdsmassage	Nyhet 7
Mindfulness – MBSR	Nyhet 7

Fortbildningar

Basmedicin <i>Distansstudier</i>	15
Bindvävsmassage <i>Stockholm</i>	15
Fotens biomekanik <i>Stockholm/Göteborg/Malmö</i>	Nyhet 7
Fot-Spa <i>Stockholm/Göteborg/Malmö</i>	12
Koppning <i>Stockholm/Göteborg</i>	8
Laserterapi <i>Stockholm/Göteborg</i>	12
Revolving <i>Stockholm</i>	6
Strain & Counterstrain <i>Stockholm/Göteborg</i>	8

Axelsons Animal Massage School

Hästmassage <i>Stockholm/Göteborg</i>	16
Hästmassage rehab <i>Stockholm</i>	16
Hundmassage <i>Stockholm/Göteborg</i>	16
Hundzonterapi <i>Stockholm</i>	16

Axelsons SPA School

SPA-terapeut <i>Stockholm</i>	17
Hot stone massage <i>Stockholm</i>	17

Reportage

<i>Axelsons – en värld av beröring</i>	3
<i>Massageutbildningarna steg för steg</i>	5
<i>Personlig tränare med hälsoprofil</i>	9
<i>Zonterapeututbildningen</i>	10
<i>Diplomerad Kost- & näringsrådgivare</i>	11
<i>Yrkesutbildning till Ekologisk hudvårdsterapeut</i>	13
<i>MBSR – Mindfulnessbaserad stressreduktion</i>	17
<i>Kursbestämmelser</i>	18
<i>Finansiering</i>	18

Redaktion FriskvårdsGuiden Våren 2012

Adress: Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm
Marknadschef: Pauline Hegner, pauline@axelsons.se, 08-54 54 59 00
Formgivning: Eva Hedström, reklamstudion@comhem.se, 070-751 80 12
Foto: Anton Svedberg

Skrivent till artiklarna: Rolf Elmström, Pauline Hegner, Sandra Rajita
Tryck: Sörmlands Grafiska, upplaga 170 000 exemplar.

FriskvårdsGuiden ges ut av Axelsons Gymnastiska Institut i samarbete med Axelsons Animal Massage School och Axelsons SPA School.

FriskvårdsGuiden kan även läsas som e-magasin på www.axelsons.se

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och felaktiga uppgifter.



Axelsons på Facebook
Kika in på www.facebook.com/Axelsons



AXELSONS

– en värld av beröring



Axelsons utbildningar är ledande på en marknad som alltmer efterfrågar helhets-syn. Vi rustar våra elever med den senaste kunskapen och kompetensen för att bidra till friska människor i en frisk miljö.

I det tysta, men med förvånansvärd hastighet, sprider sig en ny medvetenhet som bygger på förståelsen av hur människa och miljö hänger samman och berör varandra. Denna hoppfulla utveckling möjliggörs av miljontals människor, företag och organisationer som gör vad de kan för att bidra till en hållbar, rättvis och meningsfull framtid. Industrisamhällets gamla synsätt där människa och natur reducerades till kuggar i ett maskineri, separata delar som slängdes bort och byttes ut när de ansågs förbrukade har skapat en allvarlig obalans i form av miljöförstöring, stress, ohälsa och sociala orättvisor. I det nya synsättet som nu växer fram skapas istället ett hållbart samhälle med en marknad som efterfrågar ekologiska och rättvisemärkta produkter, meningsfulla upplevelser och fysiskt/psykiskt välbefinnande snarare än konsumtionsartiklar och en hetsig statusjakt.

På den ”nya” marknaden är helhetssyn hårdvaluta, en konkurrens-fördel som vi på Axelsons lär ut i alla våra kurser och utbildningar:

Massage och kroppsterapier sprider insikten att kropp och själ måste ses som en helhet där till exempel stress och spänningar kan lagras i musklerna. Fredlig beröring och massage i förskolan/skolan bygger en starkare samhörighet mellan barnen, som kan växa till att omfatta både samhälle och natur. Friskvårds konsulter och personliga tränare hjälper människor att ändra livsstil genom att förstå sambandet mellan tanke, kropp och handling. Ekologisk hudvård utgår från kunskap om sambandet mellan människa och miljö. Själva har vi åtagit oss att bli allt bättre på att leva som vi lär. En miljögrupp med våra lärare, kontorspersonal och professionella miljöexperter har arbetat fram en ny miljöpolicy och en handlingsplan på hur vi kan minska vår miljöbelastning här på skolan och bland alla de blivande kroppsterapeuter som vi utbildar.

Axelsons står för en hoppfull framtid. Vi delar och inspireras av det nya synsättet som växer fram där världen ses som en levande, sammanflätad helhet – precis som i människokroppen där allt påverkar eller berör allting annat. I den helhetssyn som Axelsons är med och sprider, är människan inte naturens herre utan del av dess kretslopp eller ”blodomlopp”. Det ger friska liv i en frisk värld. ■

**Välkommen du också till Axelsons värld
– en värld av beröring!**

Rolf Elmström, VD Axelsons Gymnastiska Institut

HELTIDSSTUDIER

Friskvårdsmassör – 6 veckor

884:-/mån*

Steg 1 i utbildningen till Massageterapeut/Medicinsk Massageterapeut. För dig som vill lära dig massage utan att gå en hel utbildning. Passar även de som vill kombinera massage med sitt nuvarande yrke. Efter godkänt Steg 1 får du diplom som Friskvårdsmassör. Ej momsbefriad.

STOCKHOLM

Kursdagar	Steg 1: 30 jan–9 mar	Kursnr 1111-01-1201
Kursdagar	Steg 1: 19 mar–4 maj	Kursnr 1111-01-1203

GÖTEBORG

Kursdagar	Steg 1: 19 mar–27 apr	Kursnr 1111-01-1202
------------------	-----------------------	----------------------------

Kursavgift 17 400:- + moms 4 350:-, totalt 21 750:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 884 kr/mån. Läs mer på sid 18.

Massageterapeut – 13 veckor

1 534:-/mån*

Steg 1–2, den sammanhängande utbildningen till diplomerad massageterapeut, står under statlig tillsyn och är därmed momsbefriad. Du lär dig behandla olika besvär som uppstått på grund av muskelspänningar.

STOCKHOLM

Kursdagar	Steg 1: 30 jan–9 mar Steg 2: 12 mar–16 maj	Kursnr 1111-12-1201
Kursdagar	Steg 1: 19 mar–4 maj Steg 2: 7 maj–28 jun	Kursnr 1111-12-1203

GÖTEBORG

Kursdagar	Steg 1: 19 mar–27 apr Steg 2: 2 maj–21 jun	Kursnr 1111-12-1202
------------------	---	----------------------------

Kursavgift 36 700:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 1 534 kr/mån. Läs mer på sid 18.

Medicinsk massageterapeut

– 22 veckor + extern praktik

2 199:-/mån*

Steg 1–3, för dig som vill behandla på djupet och med såväl akuta som kroniska skador. I Steg 3 får du flera nya verktyg – revolving, avancerad muskulering, taktik behandling och Strain & counterstrain samt ytterligare sjukdomslära, anatomi och fysiologi. Står under statlig tillsyn och är därmed momsbefriad.

STOCKHOLM

Kursdagar	Steg 3: 9 jan–24 feb	Kursnr 1111-03-1201
------------------	----------------------	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	Steg 3: 23 jan–9 mar	Kursnr 1111-03-1202
------------------	----------------------	----------------------------

Kursavgift 19 000:- + moms 4 750:- totalt 23 750:- varav 2 000:- i anmälningsavgift.

STOCKHOLM

Kursdagar	Steg 1: 30 jan–9 mar Steg 2: 12 mar–9 maj Steg 3: 14 maj–13 jul (2 veckor extern praktik tillk)	Kursnr 1111-13-1201
------------------	---	----------------------------

Kursdagar	Steg 1: 19 mar–4 maj Steg 2: 7 maj–28 jun Steg 3: 13 aug–28 sep (2 veckor extern praktik tillk)	Kursnr 1111-13-1203
------------------	---	----------------------------

Steg 1, Steg 2 och Steg 3 på heltid eller distans kan läsas separat. För mer info se www.axelsons.se. Obs att moms då tillkommer.

GÖTEBORG

Kursdagar	Steg 1: 19 mar–27 apr Steg 2: 2 maj–21 jun Steg 3: 13 aug–28 sep (2 veckor extern praktik tillk)	Kursnr 1111-13-1202
------------------	--	----------------------------

Kursavgift 55 700:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 2 199 kr/mån. Läs mer på sid 18.



DELTID MED DISTANSSTUDIER

Friskvårdsmassör – 4 veckoslut+påbyggnad

Läs till Friskvårdsmassör på veckoslut med distansstudier. Efter godkänd friskvårdsmassagekurs och påbyggnadskurs (se nedan) för friskvårdsmassage- och friskvårdskonsultelever får du diplom som Friskvårdsmassör. Ej momsbefriad.

STOCKHOLM/GÖTEBORG

Kursdagar	Planeras till hösten 2012
------------------	---------------------------

Påbyggnadskurs för friskvårdsmassage- och friskvårdskonsultelever – 6 dagar

Efter godkänd friskvårdsmassagekurs på distans och påbyggnadskurs för friskvårdsmassage- och friskvårdskonsultelever får du diplom som Friskvårdsmassör.

STOCKHOLM

Kursdagar	17–22 mar • 8.00–17.00	Kursnr 1009-30-1201
Kursavgift	3 600:- + moms 900:-, totalt 4 500:- varav 1 500:- i anmälningsavgift	

Nyhet! Friskvårdsmassage – Kvällskurs Nyhet! Friskvårdsmassage – Thailand

Läs mer på sid 7.

Massageterapeut – 14 veckoslut under 1 år

Steg 1–2 i utbildningen till Massageterapeut. Se info till vänster. Momsbefriad.

STOCKHOLM

Kursdagar	Planeras till hösten 2012
------------------	---------------------------



Medicinsk massageterapeut

– 19 veckoslut under 1,5 år

Steg 1–3 i utbildningen till Medicinsk Massageterapeut. Se info till vänster. Momsbefriad.

STOCKHOLM

Kursdagar	Planeras till hösten 2012
------------------	---------------------------



Medicinsk massageterapeut

– 6 veckoslut under 6 månader

927:-/mån*

Efter Steg 3 får du diplom som Medicinsk Massageterapeut. Se info till vänster. (Momsbefriad, inom tre år, för de som gått momsfrria Steg1 och Steg 2.)

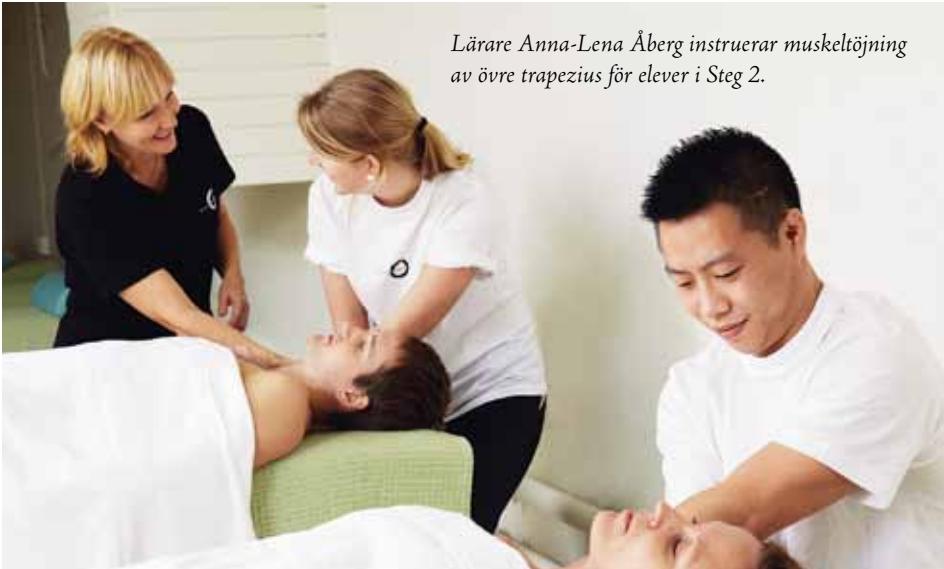
STOCKHOLM

Kursdagar	7–10 jan, 10–12 feb, 9–12 mars 14–17 apr, 12–15 maj, 16–19 jun	Kursnr 1111-03-1203
------------------	---	----------------------------

Förkunskaper Steg 1–2 på Axelsons

Kursavgift 18 200:- + moms 4 550:-, totalt 22 750:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 927 kr/mån. Läs mer på sid 18.



Lärare Anna-Lena Åberg instruerar muskeltöjning av övre trapezius för elever i Steg 2.

Steg 1

Som **Friskvårdsmassör** kan du massera och du är riktigt bra på det! Du kan ge helkropps- eller delkroppsmassage. I avslappnande syfte eller för att lindra smärta och trötthet i musklerna. Du har också en grundläggande anatomisk förståelse som stärker din fingertoppskänsla. Med all patientpraktik du haft under handledning på Axelsons känner du dig trygg när du behandlar.



Steg 2

Som **Massageterapeut** ger du professionella behandlingar för olika muskelbesvär. Genom att testa och analysera besvär kan du rikta in behandlingen mer specifikt. Det kan handla om triggerpunktsbehandling, töjbehandling eller så kallad longering som är en massageteknik som gör muskeln längre. Du är också redo för att bli av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör.

För mer detaljerad information om respektive utbildning, ladda ner studieplanerna från axelsons.se/bibliotek/studieplaner

Steg 3

Som **Medicinsk massageterapeut** har du fler redskap för diagnos och fler behandlingstekniker för djupgående behandling av specifika besvär som akuta ryggskott, nackspärr, idrottskador med flera. Du kan samarbeta med vårdpersonal inom så kallad integrativ vård och lära dina kunder övningar inom funktionell träning för att hjälpa dem med sina besvär. En förutsättning för att kunna göra allt detta är de goda kunskaper inom sjukdomslära, skadelära och medicinska basämnen du erhållit under utbildningen.

Vad vill du bli?

Det beror på vad du vill göra med dina kunder. Varje steg i vår utbildning inom massage är hållbart i sig och fokuserar på vad du verkligen behöver som behandlare.

Axelsons diplom borgar för kvalitet

Vi utbildar människor i yrken med stort ansvar och när du som elev är klar ska du verkligen kunna din sak. Det har varit vår devis sedan vi startade för 50 år sedan och det har lett till att Axelsons diplom är både välkänt och världskänt – en kvalitetsstämpel helt enkelt! ■



Hans Axelson delar ut det eftertraktade diplomtet efter avslutad utbildning.

Vad fick du ut av din Massageterapeututbildning hos Axelsons?

Hur arbetar du idag som Massageterapeut?



Det var en lite tuff tid med heltidsjobb och studier, men roligt och intressant! Lärarna var fantastiska och kurskamraterna trevliga. Jag kände mig helt klar till att starta eget så snart jag var färdig med utbildningen!

Jag har min egen firma, Muskelhälsa, i Stockholm. De första åren var det tufft men kundkretsen växte snabbt och efter cirka fyra år i branschen hade jag bokningar på full tid och har inte jobbat med annat sedan dess. Det är roligt med alla de olika människor jag får träffa som massör, och att kunna hjälpa dem.

Apostolos Timoudas
klar massageterapeut 1997



Det var roligt och utvecklande och jag kände att jag lärde något nytt varje dag! Det var kul att studera tillsammans med likasinnade, som alla var intresserade av att lära. Lärarna var kanonbra, hade mycket hög kompetens och god förmåga att fånga vårt intresse. Och så var det skönt att få så mycket massage!

Jag driver egen firma hemma, jag masserar 40–50 timmar i veckan sen 13 år tillbaka. Jag är fascinerad över hur lätt det går att få mycket jobb i en liten ort som Bräcke, där jag bor. Det finns inget annat jag hellre skulle jobba med, att massera är fortfarande det roligaste jag vet!

Jessica Svanberg
klar massageterapeut 1993

Yogamassage

Yogamassage har sitt ursprung i Yoga och Ayurveda, två uråldriga indiska vetenskaper där helhetsperspektivet är centralt. Genom massage och yogabaserad stretching stimuleras kroppen att återgå till sin naturliga hälsa och vitalitet. Behandlingsformen påverkar hela kroppen och når de djupare bindvävsstrukturerna.

Introduktion • 1 dag

STOCKHOLM

Kursdagar	31 mar • 9.00–17.00	Kursnr	1002-00-1201
Kursdagar	26 maj • 9.00–17.00	Kursnr	1002-00-1202
Kursavgift	1 300:- + moms 325:-, totalt 1 625:- Hela kursavgiften betalas på en gång. Litteratur ingår.		

GÖTEBORG

Kursdagar Planeras till hösten 2012

Introduktionskurser i Yogamassage anordnas på flera orter, kontakta våra kursanordnare

Vandana Jain • 0704-25 85 56 • info@ayurtouch.com
Eva Terrvik • 0706-39 22 21 • info@yogaroom.se • www.yogaroom.se
Ulrika Wennberg • 070-943 33 83 • ulrika@informationdesign.se

Utbildning • Steg 1–5

Yrkesutbildning

STOCKHOLM

Kursdagar	Planeras till hösten 2012
Förkunskaper	Yogamassage intro samt kroppsterapeutisk utbildning/yogainstruktör eller personlig intervju

Massage till husbehov

Sveriges populäraste massagekurs. För dig som vill lära dig ge dina nära och kära en skön och avslappnande massage. Även en utmärkt "prova på-kurs" för dig som funderar på att gå Axelsons yrkesutbildningar i massage.

Helgkurs • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	28–29 jan	Kursnr	1116-22-1201
Kursdagar	3–4 mar	Kursnr	1116-22-1202
Kursdagar	28–29 apr	Kursnr	1116-22-1204
Kursdagar	26–27 maj	Kursnr	1116-22-1205
Kursdagar	7–8 jul	Kursnr	1116-22-1206

GÖTEBORG

Kursdagar	3–4 mar	Kursnr	1116-22-1203
Kursdagar	10–11 dec 2011	Kursnr	1116-22-1157

Tider 9,00–16,30

Kursavgift 1 540:- + moms 385:-, totalt 1 925:-.
Litteratur/massageolja ingår.



Bästa studielånet du sett!

Betala utbildningen räntefritt via Human Finans.
För mer information se sid 18.

Mikromassage

Vill du ha ett redskap för smärtlindring och läkning, som ofta hjälper efter en enda behandling på 15–20 minuter? Vill du studera med en av Sveriges mest erfarna profiler inom komplementär medicin, Hans Axelson. Då är Mikromassage något för dig!

Grundkurs, helg • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	11–12 feb • 10.00–16.00	Kursnr	1076-22-1201
------------------	-------------------------	---------------	--------------

GÖTEBORG

Kursdagar	10–11 mar • 10.00–16.00	Kursnr	1076-22-1202
------------------	-------------------------	---------------	--------------

Kursavgift 1 950:- + moms 488:-, totalt 2 438:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Fortsättningskurs, helg • 2 dagar

GÖTEBORG

Kursdagar	2–3 jun • 10.00–16.00	Kursnr	1076-81-1201
------------------	-----------------------	---------------	--------------

Förkunskaper Mikromassage grundkurs

Kursavgift 1 950:- + moms 488:-, totalt 2 438:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Massage i förskolan/skolan

Du som är lärare får under kursen Massage i förskolan/skolan ett unikt verktyg för att påverka dina elever/barn. Du lär barnen ta på varandra på ett kamratligt sätt. Massage kan vara ett sätt att få barn som står utanför den vanliga barngruppen att bli aktiva och delaktiga i gruppen. Några minuters massage har visat sig minska stress och barnen blir lugnare och mer tillfreds.

Helgkurs • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	21–22 apr • 9.00–17.00	Kursnr	1012-22-1202
------------------	------------------------	---------------	--------------

GÖTEBORG

Kursdagar	18–19 feb • 9.00–17.00	Kursnr	1012-22-1201
------------------	------------------------	---------------	--------------

Kursavgift 1 800:- + moms 450:-, totalt 2 250:-
varav 800:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Revolving

Fortbildning

Under helgen får du lära dig effektiva och smarta sätt att med den myofasciella tekniken Revolving® behandla musklerna och deras fascior simultant samt även till viss grad övriga bindvävsstrukturer.

Helgkurs, bäcken och ländrygg • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	4–5 feb • 9.00–16.00	Kursnr	1077-31-1201
------------------	----------------------	---------------	--------------

Helgkurs, nacke och skuldra • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	28–29 apr • 9.00–16.00	Kursnr	1077-31-1202
------------------	------------------------	---------------	--------------

Förkunskaper Lägsta utbildningsnivå är av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör.

Kursavgift 2 800:- + moms 700:-, totalt 3 500:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.



Nu har vi kurser även i Thailand!

Det ultimata för dig som vill utbilda dig och samtidigt få sol, bad och spännande äventyr. Varför inte kombinera din semester med en 10 dagars kurs? Dagarna består av 1–2 undervisningspass med utrymme för sol och bad däremellan. På kvällarna kan du välja att göra egna eller vara med på gemensamma aktiviteter.

Mindfulness – MBSR

Kursnr 1082-22-1202

Lär dig Mindfulness i en avslappnad miljö fri från vardagens bekymmer. Kursen är en intensivkurs, för mer information se nedan.

Kursdagar Mars 2012



Friskvårdsmassage

Kursnr 1009-29-1202

Lär dig ge en hel- eller delkroppsmassage i avslappnande syfte eller för att lindra smärta och trötthet i muskler. Du får även läsa anatomi. Komplettera med på- byggnadskursen på 6 dagar i Sverige så får du ditt diplom som Friskvårdsmassör!

Kursdagar Mars 2012

För reseprogram, anmälan och övrig information, se www.axelsons.se

Mindfulness – MBSR

MBSR – Mindfulnessbaserad stressreduktion – är en av de mest vetenskapligt väldokumenterade meditationsmetoder som finns. De studier som bedrivits har visat att regelbundet utövande av mindfulness bland annat sänker blodtrycket, pulsen och halten av stresshormoner. Kursen är till glädje både för dig privat och i din yrkesutövning. Läs mer i artikeln på sid 17.

Man kan gå kursen hos Axelsons som ett 8-veckors förlopp i Sverige eller som en intensivkurs i Thailand, se ovan.

Kvällskurs + 1 heldag

STOCKHOLM

Kursdagar	17 apr, 24, apr, 1 maj, 8 maj, 15 maj 20 maj, 22 maj, 29 maj, 5 jun	Kursnr 1082-25-1201
Tider	Åtta tisdagar 18.00–20.30, en söndag 10.00–15.00 (20 maj)	
Förkunskaper	Inga	
Kursavgift	5 000:- + moms 1 250:-, totalt 6 250:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

Fotens biomekanik



Fortbildning

En kurs som riktar sig till fotterapeuter, dipl. massörer, zonterapeuter, nappapater, sjukgymnaster, kiropraktorer – för att förbättra din kompetens kring fötter.

Kurs • 1 dag

STOCKHOLM/GÖTEBORG/MALMÖ

Kursdagar För kursdatum och övrig info se axelsons.se

Mindfulness Yoga

I Mindfulness Yoga är upplevelsen i stunden viktigare än prestationen. Vi ägnar oss åt uppmjukande och stärkande yogarörelser, andningsövningar och meditation. Genom att öva närvaro i kroppen fördjupar vi insikten i vad som pågår i vårt inre landskap av känslor, tankar och kroppsförnimmelser. De praktiska övningarna varvas med teori. Kursen kan användas både för dig som terapeut i din yrkesutövning eller för din egen personliga utveckling.

Helkurs • 3 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	10–12 feb	Kursnr 1083-22-1201
Kursdagar	20–22 apr	Kursnr 1083-22-1202
Tider	Fre 15–19, lör/sön 9–16	
Förkunskaper	Inga	
Kursavgift	3 400:- + moms 850:-, totalt 4 250:- varav 1 000:- i anmälningsavgift.	

Friskvårdsmassage

Nu kan du lära dig massage på kvällstid. Med detta nya upplägg går man 14 tisdagskvällar och 3 hela söndagar. Om du kompletterar med påbyggnadskursen på 6 dagar så får du ditt diplom som Friskvårdsmassör! För övrig information om innehållet i utbildningen se Friskvårdsmassör på sid 4.

Kvällskurs

STOCKHOLM

Kursdagar	15*, 17, 24 och 31 jan 7, 14, 19* och 21 feb 6, 13, 20 och 27 mar 1* och 3 apr (*söndag)	Kursnr 1009-25-1201
Förkunskaper	Inga	
Tider	Tis 17.30–21.30, sön 9.00–17.00	
Kursavgift	16 600:- + moms 4 150:-, totalt 21 750:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.	

Zonterapi

Zonterapi Grundkurs • 4 dagar

Zonterapi – eller reflexologi som den också kallas – användes i Egypten redan för tusentals år sedan. Zonterapin vi använder oss av idag härstammar troligen från de nordamerikanska indianerna. Genom att massera aktuella zoner, ofta på fötterna, stimuleras kroppen till självläkning. Grundkursen passar de som vill lära sig zonterapi för husbehov. Grundkursen är obligatorisk för de som vill fortsätta på utbildningen för att kunna arbeta professionellt med metoden. Se artikeln på sid 10.

STOCKHOLM

Kursdagar	17–20 mar • 9.00–16.00	Kursnr 1027-80-1201
Kursdagar	2–5 jun • 9.00–16.00	Kursnr 1027-80-1202

Kursavgift 4 100:- + moms 1 025:-, totalt 5 125:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Grundkurser i Zonterapi anordnas på flera orter, kontakta våra kursanordnare, se även axelsons.se

Göteborg: Arne Hamberg, 08-735 24 20, arn.ha@spray.se

Gävle/Örebro/Karlstad: Gerd Lekman, 08- 732 40 74, 0708-44 37 79
gerd.lekman@comhem.se

Malmö/Norrköping/Linköping: Åke Sahlin, 013-13 91 50,
ake.sahlin@telia.com

Zonterapeut/reflexolog Utbildning • 7 perioder

Yrkesutbildningen till diplomerad Zonterapeut/reflexolog är uppdelad i sju utbildningsperioder. Extern praktik tillkommer. För att bli diplomerad krävs även basmedicin Steg 1 eller motsvarande anatomi/fysiologikunskaper. Se artikeln på sid 10.

STOCKHOLM

Kursdagar	Planeras till hösten 2012
Förkunskaper	Grundkurs i Zonterapi

Koppning

Koppning är en gammal metod i modern tappning som är enkel att utföra. Metoden kan användas vid muskelspänningar, cirkulationsstörningar och celluliter och bidrar till ökad utrensning i vävnaden samt förbättrad tillförsel av näring och syre till cellerna. Koppning är ett bra komplement till andra behandlingar.

Grundkurs • 2 dagar, helg

STOCKHOLM

Kursdagar	17–18 mar • 9.00–16.00	Kursnr 1010-80-1201
------------------	------------------------	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	2–3 jun • 9.00–16.00	Kursnr 1010-80-1202
------------------	----------------------	----------------------------

Förkunskaper Kroppsterapeutisk utbildning
Kursavgift 2 625:- + moms 656:-, totalt 3 281:- varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur och ett set koppor ingår.

Fortsättningskurs • 2 dagar, helg

STOCKHOLM

Kursdagar	9–10 jun • 9.00–16.00	Kursnr 1010-81-1201
------------------	-----------------------	----------------------------

Förkunskaper Grundkurs i koppning vid Axelsons
Lokal Kurserna hålls i Axelsons lokaler i Stockholm
Kursavgift 2 700:- + moms 675:-, totalt 3 375:- varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur och ansiktsskoppor ingår.

Personlig Tränare med hälsoprofil

Yrkesutbildning

Utbildningen är upplagd på 9 helger med omfattande distansstudier. I utbildningen ingår bl.a. gym- och funktionell träning, anatomi, träningsfysiologi, träningslära, hälsoprofilbedömning (HPB), hjärt- lungträdningsinstruktör (HLR) och motiverande samtal. Se artikeln på nästa sida.



Axelsons PT-utbildning är godkänd av EHFA (European Health & Fitness Association)

2 199:-/mån*

STOCKHOLM

Kursdagar	24–26 feb, 23–25 mar, 27–29 apr, 8–10 jun, 6–8 jul, 10–12 aug, 7–9 sep, 5–7 okt, 9–11 nov	Kursnr 1042-70-1201
------------------	---	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	Planeras till hösten 2012, se axelsons.se
------------------	--

Tider Ca 8–16

Kursavgift 46 500:- + moms 11 625:-, totalt 58 125:-
varav 2 000:- i anmälningsavgift. Viss litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 2 199 kr/mån. Läs mer på sid 18.

Friskvårdskonsult

Yrkesutbildning

En spännande utbildning för dig som brinner för hälsa och välmående och vill inspirera andra människor till att leva sunt. Utbildningen är upplagd på 11 helger under ett år. Omfattande distansstudier tillkommer. Genom att gå påbyggnadskursen i friskvårdsmassage kan du även bli diplomerad friskvårdsmassör (se info sid 4). Diplom erhålles efter godkänd utbildning.

Utbildning • 1 år

STOCKHOLM/GÖTEBORG

Kursdagar	Planeras till hösten 2012
------------------	---------------------------

Strain & counterstrain

Fortbildning

Endast för Axelsons massageterapeuter: repetition och fördjupning i behandling av underkroppen eller överkroppen.

Fortbildning, överkropp • 3 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	30 mar–2 apr	Kursnr 1170-31-1201
Tider	Fre 8.00–15.00, lör/sön 9.00–16.00	
Kursavgift	4 300:- + moms 1 075:-, totalt 5 375:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

GÖTEBORG

Kursdagar	Planeras till våren 2013, underkropp
------------------	--------------------------------------

KBT i praktik och vardag

I kursen KBT i praktik och vardag kommer vi att varva vetenskapliga teorier "på vanligt språk" så att alla förstår, med skickligt utprovade kbt-övningar som ger praktiska färdigheter. Kursen är till glädje både för dig privat och i din yrkesutövning.

Kurs • 5 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	7–11 mar • 10.00–16.00	Kursnr 1075-22-1201
Kursdagar	26–30 maj • 10.00–16.00	Kursnr 1075-22-1202
Kursavgift	6 900:- + moms 1 725:-, totalt 8 625:- varav 2 000:- i anmälningsavgift	



En klient och ett par kvadratmeter yta

Det är allt du behöver för att arbeta som PT. Vi har en allsidig utbildning som rustar dig att guida unika individer till bättre träning och hälsa!

Du som utbildar dig till PT på Axelsons lär dig mycket mer än att bara peppa muskelknutar till att bygga ännu större muskler. Klassisk gymträning med maskiner och vikter är nog så intressant, liksom det är spännande att träna människor som redan är aktiva. Naturligtvis ingår detta i paketet när du utbildar dig till PT hos oss. Utöver detta ger vi dig redskap för att kunna nå människor även utanför gymmet!

Vi lägger stort fokus på funktionell träning som ger dig insikt och kunskaper till att utforma träningen efter situationen – allt du behöver är en klient och ett par kvadratmeter yta! Du får en bred förståelse av kroppen och av övningarnas grundläggande kvaliteter, så att du i mötet med olika kunder kan utforma träning som passar deras unika behov, fysik och livsstil.

En PT har svaren

Som PT ska du såklart ha kunskap om kost och näring. Genom att guida till en riktig kosthållning ger det klienten såväl bättre träningsresultat som ökad livskvalitet. Kost- och näringsläran får du genom föreläsare från Pauluns Näringscenter – inte bara för att de är det största namnet inom kostvägledning i Sverige utan också för

att de är kunniga, väl uppdaterade och duktiga pedagoger – en egenskap vi för övrigt kräver av alla våra undervisare.

HPB visar klientens hälsostatus

Hälsoprofilbedömning, HPB, är en viktig del i utbildningen och ett användbart professionellt redskap – en vetenskapligt beprövad och välkänd metod som används både på träningscenter och i många större företag, kommuner och landsting. Den består av frågor om hälsovanor som kombineras med konditionstest på cykel och mätningar av skelett, vikt och blodtryck. Med dessa data som underlag sätter individen upp mål för sin livsstil och genomför olika aktiviteter som leder till målet. HPB kan fungera som en stark motivation för en persons livsstilsförändring eller ett företag i att välja friskvård, när resultaten blir mätbara!

På alla PT-utbildningar får du HLR-kurs, det vill säga kunskaper till att själv kunna utföra Hjärt- och Lungräddning. Hos oss tar vi det steget längre och du blir utbildare i HLR, vilket naturligtvis ger dig ytterligare bredd i ditt professionella liv.

Allt för att du ska få en utbildning som ger dig flest tänkbara möjligheter, i **ett yrke med stort utrymme för personlighet – både din och kundens!**



Sist men inte minst är Axelsons PT-utbildning godkänd av EHFA (European Health & Fitness Association), en internationell kvalitetsgaranti som ganska få utbildningar i landet stoltserar med och som kan få allt större betydelse på den europeiska arbetsmarknaden. ■

Elever tycker till

Vad har du fått ut av din PT-utbildning på Axelsons?

Hur arbetar du som PT?



Jag har en bakgrund som idrottslärare, och kursen blev en fortbildning och en fördjupning av mina hälsokunskaper, inte minst träningsläran, och efter kursen kände jag mig rustad för rollen som PT. Även beteendevetenskapen och motivationsmetodiken gav mig en hel del nytt, speciellt omkring att möta människor på alla stadier i sin livsstilsförändringsprocess!

I dag kombinerar jag jobbet som idrottslärare med att vara PT på SATS. Det är verkligen kul att varje dag möta människor med helt olika förutsättningar och önskemål. Det är en nödvändighet och samtidigt en spännande utmaning att snabbt kunna skapa överblick och förståelse för varje kund och deras unika behov.

Sara Kroon, klar PT 2010



Foto: Espen Kolderup

Kursen gav mig ett större perspektiv kring träning och kost. Axelsons har ett bra rykte även utanför Sverige och det har gett mig stora möjligheter att arbeta som Personlig Tränare. Jag kände mig efter utbildningen redo för arbetslivet och det tror jag är det viktigaste.

Jag arbetar som PT på Elixia, en stor träningskedja i Norge, och är anställd men ansvarar själv för kunder och arbetstid. Jobbet som PT innebär mycket frihet och det är roligt att hjälpa folk med träning och kost. Det finns oerhört mycket människor som vill ha och behöver hjälp med träningen!

Alexander Öqvist, klar PT 2010

Vad har du fått ut av din Zonterapeututbildning på Axelsons?

Varför valde du att utbilda dig hos just Axelsons?



Jag har gått grundkursen och just startat yrkesutbildningen, och har redan lärt mig otroligt mycket! Vi behandlar mycket på skolan under lärarhandledning, och det ger god säkerhet i att behandla. De olika infallsvinklarna i undervisningen ger en bra bredd och en förståelse för helheten.

För att grundutbildningen fanns i Göteborg, för att namnet var bekant och jag hade fått rekommendation av en duktig Zonterapeut. Det var ett bra val! Utbildningen är mycket pedagogisk uppbyggd och lärarna är fantastiskt duktiga. Jag ser alltid fram emot nästa kurstillfälle!

*Helene Wernå Gustavsson
zonterapeutelev 2011/12*



Utbildningen är professionell och ger mycket praktisk förståelse. Lärarna ger massor av feedback, på allt från zoner till arbetsställning. Jag upplevde redan efter grundkursen att jag kunde hjälpa nära och kära med lättare åkommor som huvudvärk, PMS och så vidare. Det är en enkel och väldigt effektiv terapiform!

Det kändes som en säkerhet att Axelsons är en väletablerad skola. Jag fick tips om utbildningen av en homeopat. Jag hade letat efter en naturmedicinsk utbildning i många år utan att falla för något speciellt, men zonterapin kändes rätt. Jag är jättenöjd med mitt val och känner verkligen att jag hamnat rätt!

*Sara Bremfors
zonterapeutelev 2011/12*



Punktinriktad utbildning med bredd

Vill du ha enkla, kraftfulla redskap för behandlingar som går på djupet? Då kan Zonterapeututbildningen vara något för dig. Arne Hamberg, huvudlärare, svarar på några frågor om Axelsons yrkesutbildning.

Hej Arne, vad är nytt och spännande för i år på Zonterapeututbildningen?

– Vi har hela tiden haft ett brett fokus där eleven utöver zonterapin fått kunskaper i till exempel kinesisk medicin, naturmedicin och örönakupunktur. I år inkluderar vi dessutom en speciell meditativ fotmassage, medicinsk ansiktsmassage och SuJok, där man arbetar på punkter i händerna. Dessutom tar vi nu in lärare med speciell expertis till varje enskilt ämne, vilket vi tror kommer att ge ytterligare inspiration och fördjupad kunskap åt eleverna. Alla metoder tränas som på en riktig klinik, på kurskamrater och kunder utifrån, under lärarhandledning.

Arbetar man alltid under fötterna?

Vårt huvudsakliga fokus är såklart zonterapin, och att eleverna ska känna sig fullfjädrade som zonterapeuter när de avslutat utbildningen. Men även de andra metoderna undervisas i syfte att kunna användas terapeutiskt – de är inte bara smakprover utan användbara, kompletta metoder man får med sig. I mitt eget arbete kombinerar jag till exempel zonterapi med örönakupunktur vid nästan varenda behandling och det ger fantastiska resultat!

Vilka fördelar har zonterapi som behandlingsform?

– Alla fördelar! Det är extremt roligt tycker jag och man kan arbeta på så många olika sätt. Med zonterapi kan man till exempel nå djupt in i lederna och även effektivt påverka de inre organen. Man kan hjälpa så många människor med alla möjliga typer av besvär och det är det som är så häftigt! Till exempel har jag med framgång behandlat kvinnor som haft problem med sin fertilitet, och vissa har kunnat bli gravida redan efter en enda session med zonterapi. Det är spännande att kunna arbeta med hela kroppen på klienterna, de behöver inte ens ta av sig kläderna! Efter 11 år som yrkesverksam zonterapeut ser jag fortfarande fram emot att gå till jobbet varje dag. Varje dag uppstår nya uppgifter att lösa och många nya funderingar. ■



Händerna i grytan



En kostrådgivare måste själv kunna laga mat! Det menar Louise Hammarberg, som skapat utbildningen utifrån sin bakgrund på hälsohem, som matskribent och som näringsterapeut.



Varför är det praktiska viktigt, Louise?

– Utbildningen fokuserar på mat som medicin. På hur man med enkla omställningar kan leva sundare – inte genom dieter och måltidsersättningar utan genom att se till att det man äter innehåller rätt näring. Ordet bantning använder vi inte på kursen. Förändringarna kan till exempel handla om att byta ut raffinerade livsmedel mot oraffinerade, vitt ris mot rött ris, pasta mot quinoa, vete mot bovete och så vidare. Efter denna utbildning ska man kunna mycket om mat, veta hur den smakar och hur man tillagar den.

Utöver en gedigen teoridel kring näringslära och näringsfysiologi ingår 500 recept som kan sättas samman till individuella kostprogram. Deltagaren får i starten av utbildningen fylla i frågeformuläret Nutrimetern som är ett redskap man också lär sig använda i mötet med klienter. Utifrån Nutrimetern förändrar deltagaren sina matvanor, lagar mat efter recepten hemma mellan studieperioderna och får med sin egen kropp uppleva det som undervisas.

Vilken typ av mat handlar det om och hur används maten som medicin?

– Det är självklart att vi fokuserar på ekologisk, närodlat, säsongsbaserad och klimatsmart mat. Maten ger lång mättnadstid och jämn energinivå. Vi vänder på den traditionella synen att proteinet är måltidens center – det många betraktar som tillbehör är stommen i en vettig kosthållning! Därmed kan alla recepten anpassas så att både vegetarianer, allätare och familjer med olika matfilosofiska levnadssätt kan äta samma basmat, med tillägg av olika proteinkällor.

Kost- & näringsrådgivaren lär sig ge råd anpassade till den unika klienten eller gruppen. I receptsamlingen får man till exempel kunskap om vilken mat som är kolesterol-sänkande, blodtryckssänkande och blodsockerstabiliserande och vad man ska tänka på under graviditet. Hur kan man planera sitt ätande för att inte få energisvackor, huvudvärk eller uppsvälld mage? Vilka medicinska örter kan användas i matlagningen? Utbildningen fokuserar mycket på att lära sig känna in vad kroppen egentligen vill ha och hur olika typer av mat påverkar kroppen. Mat i balans ger ett liv i balans!

Hur arbetar man som Kost- & näringsrådgivare?

– Utbildningen vänder sig främst till dem som arbetar med människor och hälsa, eller som har en friskvårdsutbildning och vill fördjupa sig inom kost. Man kan också välja utbildningen för att man själv vill ändra kost och livsstil.

Eleverna har cirka 150 timmar egenstudier med hemuppgifter. Det man som Kost- & näringsrådgivare lär ut är att ta ansvar för sin egen hälsa genom insikt och val – inte bara att man blir sund om man äter morötter! ■



Kost- & näringsrådgivare

Yrkesutbildning

Diplomerad Kost- & näringsrådgivare riktar sig till dig som vill arbeta seriöst och målinriktat med fokus på matens värde och individuella livsstilsprogram.

Utbildningen ger dig tillräckliga kunskaper för att på ett professionellt och förtroendeingivande sätt kunna vägleda och ge råd om matens värde, delge recept som passar klienten och genomföra individuella livsstilsprogram.

Se artikeln på föregående sida.

Utbildning • 3x3 dagar

1 020:-/mån*

STOCKHOLM

Kursdagar	13–15 apr, 4–6 maj, 15–17 jun 9.00–17.00	Kursnr 1079-70-1201
Kursavgift	19 900:- + moms 4 975:-, totalt 24 875:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.	

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 1 020 kr/mån. Läs mer på sid 18.

Medicinsk fotvård

Yrkesutbildning

Utbildningen i Medicinsk fotvård är en gedigen heltidsutbildning som pågår i 22 veckor där teori och praktik varvas. Utbildningen är momsbefriad. Som fotterapeut har du ett fritt yrke där du själv kan bestämma arbetsvillkor och arbetstider. Under utbildningens handledda praktik hinner du skaffa dig god erfarenhet av många olika fotproblem samt goda arbetsrutiner inför ditt kommande yrke.

Teoriundervisningen i bl.a. anatomi, hygien, fot- och underbensmassage, hud- och sjukdomslära, tejpning, fotdeformiteter, artikulering, nagelkorrigering, värtbehandling, silikonavlastning, instrument- och preparatlära m.m. leds av kunniga erfarna lärare, alla specialister inom sitt område. Totalt 250 timmar lärarhandledd praktik och 240 timmar teoriundervisning ingår. All praktik sker under lärarhandledning på skolan. Efter godkända prov och fullgjord praktik får du diplom och betyg.

Utbildning • 22 veckor

2 199:-/mån*

STOCKHOLM

Kursdagar	23 apr–19 okt (fullbokad)	Kursnr 1017-70-1202
Kursdagar	29 okt 2012–12 apr 2013	Kursnr 1017-70-1252

MALMÖ

Kursdagar	16 apr–12 okt	Kursnr 1017-70-1201
Kursdagar	22 okt 2012–5 apr 2013	Kursnr 1017-70-1251

GÖTEBORG

Kursdagar	21 maj–16 nov	Kursnr 1017-70-1203
------------------	---------------	----------------------------

Tider Teoriveckor: 9.00–16.00 båda grupperna
Praktikveckor: Grupp 1: 8.00–12.00 • Grupp 2: 13.00–17.00
(åtta teoriveckor varvas med praktikveckor, all praktik görs under lärarhandledning på skolan)

Kursavgift 54 500:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 2 199 kr/mån. Läs mer på sid 18.

Fot-Spa

Fortbildning

Vi erbjuder nu en kvällskurs i Fot-Spa för färdiga fotterapeuter. Du får lära dig en skön och avkopplande behandling som du kan lägga till i din behandlingsmeny som fotterapeut.

Fortbildning • 1 kväll

STOCKHOLM/GÖTEBORG/MALMÖ

Kursdagar	För kursdatum och övrig info se axelsons.se	
Förkunskaper	Utbildning i Medicinsk fotvård	
Kursavgift	1 300:- + moms 325:-, totalt 1 625:-. Hela avgiften betalas i samband med anmälan. I kursavgiften ingår ett kit med produkter som räcker till ca 15 behandlingar.	

Ekologisk hudvårdsterapeut

Yrkesutbildning

Ekologisk hudvårdsterapeututbildningen ser människan och hennes miljö som en helhet. Vi lär oss förstå hur hud och miljö påverkas av syntetiska och petrokemiska produkter men också av yttre och inre stress, kost, motion och livsstil. Hud är kroppens största organ och de ämnen vi kommer i kontakt med dagligen påverkar hudens funktioner. Vi lär oss vad som finns i våra burkar och flaskor och hur det påverkar oss, vår hud och miljö. Utbildningen är momsbefriad, följer Skolverkets krav och är ställd under statlig tillsyn.

Se artikeln på följande sida.

2 079:-/mån*

STOCKHOLM

Kursdagar	5–11 mar, 13–15 apr, 19–23 maj, 7–10 jun, 6–8 aug, 10–14 sep, 10–14 okt, 5–7 nov, 3–5 dec, 12–13 jan 2013, 6–10 feb, 7–10 mar 9.00–17.00	Kursnr 1018-70-1201
------------------	--	----------------------------

Förkunskaper Basmedicin Steg 1 eller motsvarande kompetens, kan inhämtas före, under eller efter utbildningens gång

Kursavgift 49 250:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

* Delbetala utan ränta på 24 månader för 2 079 kr/mån. Läs mer på sid 18.



Ekologisk ansiktsbehandling

Vi lär oss djuprengöring, peeling, mask och en fantastisk ansiktsmassage. Vi använder och lär oss arbeta med ekologiska hudvårdsprodukter och råvaror från växtriket. Vi lär oss förstå hur hud och miljö hänger ihop och hur vi påverkas av syntetiska och petrokemiska produkter.

Helgkurs • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	25–26 feb • 9.00–17.00	Kursnr 1049-00-1201
Kursdagar	5–6 maj • 9.00–17.00	Kursnr 1049-00-1202

Kursavgift 2 480:- + moms 620:-, totalt 3 100:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Laserterapi

Fortbildning

Laserterapi blir allt vanligare och är idag en naturlig del av behandlingen för många olika patientgrupper. Vid laserterapi påskyndas cellernas och kroppens självläkning. Laserterapiens effekter är väl utforskad och den vetenskapliga litteraturen är mycket omfattande. Kursen är ett samarbete mellan Axelsons och Svenska Laseragenturen.

Erbjudande! Vid köp av laser bjuder vi på hela kursavgiften!

Helgkurs, grund • 3 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	30 mar–1 apr	Kursnr 1090-80-1201
Kursdagar	1–3 jun	Kursnr 1090-80-1203

GÖTEBORG

Kursdagar	4–6 maj	Kursnr 1090-80-1202
------------------	---------	----------------------------

Tider Fre 16.30–20.00, lör 08.00–17.00, sön 08.00–13.00

Förkunskaper Kroppsterapeut med godkända anatomikunskaper

Kursavgift 2 900:- + moms 725:-, totalt 3 625:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift

Helgkurs, fortsättning • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	21–22 apr • 9.00–16.00	Kursnr 1090-81-1201
------------------	------------------------	----------------------------

Förkunskaper Laserterapi grundkurs och/eller lång erfarenhet av laserbehandling

Kursavgift 1 900:- + moms 475:-, totalt 2 375:-
varav 1 000:- i anmälningsavgift



Vi arbetar i samspel med helheten

Många tror att utbildningen fokuserar på ekologiska hudvårdsserier – men det är vad det handlar allra minst om, säger Lena Losciale, kursens karismatiska skapare och huvudlärare. Innehållet i utbildningen sammanfattas i titeln.

Ekologisk

– Ekologi är inte något varumärke! Ordet betyder samspel och står för våra livsbetingelser på jorden. Eleven får en djupare kunskap om hur vi påverkar jorden och kretsloppen genom vår konsumtion. Vi tar utgångspunkt i ekologisk hållbarhet inom kropps- och skönhetsvård och får med oss mycket mer – en ökad medvetenhet om hur våra vardagsval påverkar helheten.

hud...

– Naturligtvis ingår skolmedicinska kunskaper och dermatologi (läran om huden) i utbildningen liksom en hel del kemi. Utöver detta introduceras en alternativ, kompletterande syn på huden. Fokus ligger på hudens uttryck – huden är mycket mer än en kostym och påverkas inte bara av yttre faktorer. Huden

fungerar som en avlastande faktor för de inre organen och är samtidigt ett organsystem i sig själv, och dess uttryck avspeglar livsstil, kost, humör, miljö och sinnesstämningar.

...vårds...

– Utbildningen ger en gedigen kunskap om produkter och deras olika komponenter, hur de påverkar miljö, människa, hälsa och hud. Terapeuten ska kunna genomskåda innehållet i konventionella produkter – som konserveringsmedel och petrokemiska ämnen – varför de används och vad konsekvenserna är. Alla råvaror som används i utbildningen är ekologiska, vegetabiliska och förnyelsebara. Eleven lär sig t ex om fytoterapi, oljor och eteriska oljor och får kunskaper till att tillverka sina egna produkter – levande hudvård som direkt bär på naturens vitala kraft!

...terapeut.

– Den här delen står för behandlingarna, **handens möte med huden**, som är avgörande för behandlingen.

Vi lär oss arbeta stimulerande, cirkulationsökande, lugnande, värmande, vi arbetar med rengöring, återhämtning och näring. Vi arbetar både utifrån och inifrån, genom livsstilssamtal och kostrådgivning och vi pratar mycket om "den inre huden" i mage och tarm.

– Ekologisk hudvårdsterapi är kort sagt en sinnlig, läkande behandlingsform som tar hänsyn till helheten i och omkring människan. Utbildningen är otroligt rolig med många olika kunskapssegment! avslutar Lena. ■

Elever tycker till

Vad har du fått ut av din utbildning till Ekologisk Hudvårdsterapeut?

Hur arbetar du som Ekologisk Hudvårdsterapeut?



Hur mycket som helst! Jag har fått ett nytt perspektiv grundat på en djupare insikt i ekologi och helhetstänk. Det blev till ett nytt sätt att leva – nu har det blivit vardag och är med mig hela tiden!

Jag startade egen salon och butik omedelbart efter att ha avslutat utbildningen, jag var enormt inspirerad och ville föra kunskapen och inspirationen vidare till andra. Vid sidan av behandlingarna säljer jag ekologiska hud- och hårvårdsprodukter, kosttillskott m m.

Kristina Nicklasson, klar Ekologisk hudvårdsterapeut 2009



Jag känner mig trygg i mig själv som terapeut och litar på mina kunskaper! Jag arbetade även en del med hudvård tidigare, men på Axelsons fick jag mycket djupare kunskaper om hur huden fungerar, om produkter och råvaror och ett fördjupat helhetstänk omkring hud, hälsa och livsstil. Tack vare en ökad förståelse av sambandet med miljön och med planeten upplever jag också en ökad ansvarskänsla!

Jag arbetar som massör och ekologisk hudvårdsterapeut i egen klinik. Jag arbetar helt ekologiskt, även i massagen, och i hudvården använder jag svenska, ekologiska märken. Det är roligt och tillfredsställande att ge behandlingar som verkligen hjälper, både på kundens hud och välbefinnande i stort!

Therese Åkesson, klar Ekologisk hudvårdsterapeut 2009

Yrkesutbildning

Rosenmetoden

Du kan lära dig Rosenmetoden för din egen personliga utveckling eller för att utbilda dig till certifierad Rosenterapeut.

Rosenmetoden är en sedan länge en beprövad metod för personlig utveckling och som terapeut får du tillgång till ett kraftfullt verktyg för att lösa upp stumma och ömmande muskler, låst mellangärde och hämmad andning hos dina klienter. När kroppen befrias från dessa hinder öppnas nya vägar för klientens utveckling, i sin vardag såväl som i sitt yrkesliv.

Rosenmetoden har utvecklats av Marion Rosen, legendarisk kroppsterapeut och sjukgymnast som under 30 år förfinat sin teknik för att lösa upp lagrade muskelspänningar i kroppen. Under hela vårt liv, sedan tidiga barnåren, lagrar vi kroppsminnen som vi ibland förtränger och stoppar undan i vårt undermedvetna. Genom lätt beröring löser vi med hjälp av Rosenmetoden upp dessa spänningar vilket befriar oss från sådant som skapar blockeringar i livet.

Introduktionskurs

STOCKHOLM

Kursdagar	3–4 dec 2011 • 9.30–16.30	Kursnr 1020-00-1152
Kursdagar	28–29 jan • 9.30–16.30	Kursnr 1020-00-1201
Kursdagar	31 mar–1 apr • 9.30–16.30	Kursnr 1020-00-1202
Kursavgift	2 000:- + moms 500:-, totalt 2 500:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

OSLO

Kursdagar	26–27 nov 2011 • 9.30–16.30	Kursnr 4020-00-1151
Kursdagar	24–25 mar • 9.30–16.30	Kursnr 4020-00-1201
Kursdagar	9–10 jun • 9.30–16.30	Kursnr 4020-00-1202
Kursavgift	NOK 2 000:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

Förkunskaper Du kan börja kurs/utbildning i Rosenmetoden från det år du fyller 25 år

Intensivkurs • 7 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	18–25 nov 2011 (22 nov ledig)	Kursnr 1020-21-1151
Kursdagar	25 feb–3 mar (29 feb ledig)	Kursnr 1020-21-1201
Kursdagar	24–31 maj (28 maj ledig)	Kursnr 1020-21-1202
Kursavgift	7 100:- + moms 1 775:-, totalt 8 875:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

OSLO

Kursdagar	4–11 feb • (8 feb ledig)	Kursnr 4020-21-1201
Kursdagar	3–10 maj • (7 maj ledig)	Kursnr 4020-21-1202
Kursavgift	NOK 7 100:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

Tider 9.30–15.30

Förkunskaper Introduktionskurs i Rosenmetoden

Kurshelg • 2 dagar

OSLO

Kursdagar	10–11 mar • 9.30–15.30	Kursnr 4020-20-1201
Kursavgift	NOK 2 200:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

Anatomi för Roselever • 2 x 5 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	Hösten 2012, datum ej fastställt, se axelsons.se	
Förkunskaper	Minst 3 intensivkurser i Rosenmetoden eller i Rosenrörelser	

För mer information och anmälan till kurserna i Rosenmetoden och Rosenrörelser i Oslo gå in på www.axelsons.no
Axelsons rabatterbjudande gäller ej kurserna i Oslo på Axelsons Body Work School • info@axelsons.no

Rosenrörelser

Du kan gå en enstaka kurs för eget bruk eller utbildning till instruktör i Rosenrörelser.

Marion Rosens unika kunskap om hur kroppen fungerar ligger till grund för Rosenrörelser. Via rörelser som ser till helheten förbättrar vi bl.a. kroppshållning, andning och blodcirkulation. Muskler och leder får tillfälle att röra sig i sitt fulla omfång. Rörelserna ökar medvetenheten om kroppen på ett varsamt, enkelt och uppiggande sätt.

Utbildningen omfattar 5 intensivkurser, Anatomi för Roselever samt praktikår som beräknas ta ca 12 månader. För certifiering ska du även deltagit i en Introduktionskurs i Rosenmetoden. För studieplan se www.axelsons.se

Intensivkurs • 5 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar	28 apr–2 maj • 9.30–15.30	Kursnr 1021-21-1201
Kursavgift	4 200:- + moms 1 050:-, totalt 5 250:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

OSLO

Kursdagar	18–22 jan • 9.30–15.30	Kursnr 4021-21-1201
Kursavgift	NOK 4 200:- varav 1 000:- i anmälningsavgift	

Förkunskaper Du kan börja kurs/utbildning i Rosenrörelser från det år du fyller 25 år

Akupressur

Akupressur till husbehov

Vi lär oss en mycket avslappnande och välgörande nackbehandling och flera andra korta behandlingar för vanliga besvär.

ESKILSTUNA/KJULA

Kursdagar	4–5 feb • 10.00–17.00	Kursnr 1001-01-1201
Kursavgift	2 205:- + moms 551:-, totalt 2 756:- varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.	

Kurser i Akupressur till husbehov och Steg 1 anordnas på flera ställen i landet, för mer information se www.axelsons.se

Akupressur/stressterapi

Akupressur är en österländsk behandlingsmetod som har använts i många tusen år. Metoden är byggd på samma filosofi som wakupunktur och man använder fingrarna istället för nålar.

Steg 1 • 5 dagar

ESKILSTUNA/KJULA

Kursdagar	7–11 mar • 10.00–17.00	Kursnr 1001-01-1201
Kursavgift	4 615:- + moms 1 154:-, totalt 5 769:- varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.	

Steg 2 • 3 x 5–6 dagar

ESKILSTUNA/KJULA (praktik i Sthlm)

Kursdagar	3–8 dec 2011, 13–18 feb 2012 11–15 apr • 10.00–17.00	Kursnr 1001-02-1151
Förkunskaper	Akupressur Steg 1	
Kursavgift	15 691:- + moms 3 923:-, totalt 19 614:- varav 2 000:- i anmälningsavgift	

Steg 3 • 3 x 5 dagar

ESKILSTUNA/KJULA (praktik i Sthlm)

Kursdagar	Planeras till hösten 2012, se axelsons.se	
------------------	--	--

Basmedicin

Fortbildning

Axelsons Basmedicinska utbildning ger dig gedigna kunskaper i skolmedicin. Oavsett om du utbildar dig till alternativ/manuell terapeut eller enbart vill veta hur kroppen fungerar, ger vi dig den kunskap du behöver. Du kan läsa utbildningen stegvis eller sammanhängande. Du studerar på distans med lärarstöd och behöver bara komma till Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm på examinationshelgerna.

Steg 1–3 • sammanhängande distansstudier

Kursdagar Steg 1 start 9 jan Examination 5–6 maj
Steg 2 start 13 aug • Examination 26–27 jan 2013
Steg 3 start 18 feb 2013 • Examination 17–18 aug 2013

Kursnr 1003-60-1201

Diplom/Intyg Betyg erhålles efter godkänt Steg 1 och Steg 2
Betyg och diplom erhålles efter godkänt Steg 3

Kursavgift 39 800:- varav 2 000:- i anmälningavgift



De olika stegen kan även läsas separat, se nedan. Observera att moms då tillkommer. Axelsons rabatterbjudande gäller ej utbildningen i Basmedicin.

Basmedicin Steg 1 • distansstudier

Kursdagar Start 9 jan Examination 5–6 maj

Kursnr 1003-61-1201

Diplom/Intyg Betyg erhålles efter godkänd kurs

Kursavgift 7 990:- + moms 1 998:-, totalt 9 988:-
varav 1 000:- i anmälningavgift

Obs! Reducerad avgift med 10 % för certifierade massörer, massageterapeuter samt elever på pågående Axelsons yrkesutbildningar. Kan ej kombineras med andra rabatterbjudanden. Gäller endast Basmedicin Steg 1. Vid anmälan ange vilken yrkesutbildning du går eller bifoga certifieringsbevis.

Basmedicin Steg 2 • distansstudier

Kursdagar Start 18 jan Examination 16–17 jun

Kursnr 1003-62-1201

Förkunskaper Basmedicin Steg 1

Diplom/Intyg Betyg erhålles efter godkänd kurs

Kursavgift 15 900:- + moms 3 975:-, totalt 19 875:-
varav 1 000:- i anmälningavgift

Basmedicin Steg 3 • distansstudier

Kursdagar Start 6 feb Examination 18–19 aug

Kursnr 1003-63-1201

Förkunskaper Basmedicin Steg 2

Diplom/Intyg Betyg och diplom erhålles efter godkänd kurs

Kursavgift 19 000:- + moms 4 750:-, totalt 23 750:-
varav 1 000:- i anmälningavgift

Litteratur Ingår ej

Lärare Läkare, läkarstuderande och forskare



Bästa studielånet du sett!

Betala utbildningen räntefritt via Human Finans.
För mer information se sid 18.

Bindvävsmassage

Fortbildning

Långvariga muskelspänningar gör att bindvävstrådarna ökar i antal. Dessa trådar "stänger in" muskulaturen. Bindvävsmassagen öppnar upp vävnaden, släpper fram blodet och gör muskeln avspänd och lång. Årr och skador i musklerna kan lindras och metoden ger "djupa" resultat som varar länge.

Grundkurs • 5 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar 31 mar–4 apr • 9.00–16.00

Kursnr 1004-80-1201

Förkunskaper Massör eller motsvarande anatomikunskaper

Kursavgift 5 200:- + moms 1 300:-, totalt 6 500:- varav 1 000:-
i anmälningavgift.

Fortsättningskurs • 7 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar 28 apr–4 maj • 9.00–16.00

Kursnr 1004-81-1201

Förkunskaper Grundkurs vid Axelsons

Kursavgift 6 200:- + moms 1 550:-, totalt 7 750:- varav 1 000:-
i anmälningavgift.

Avancerad kurs • 5 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar Sep 2012, datum meddelas senare, se axelsons.se

Bioenergihealing

På kursen får du lära dig att använda tankens kraft och healing för att hjälpa dig själv och andra till bättre hälsa. Unika enkla metoder hjälper dig att minska t.ex. huvudvärk och andra smärtor. Bioenergihealing kan även hjälpa mot sömnlöshet, rädslor, oro samt andra negativa känslor.

Grundare av metoden är Boris Aranovich, en internationellt känd specialist inom alternativmedicin och författare till flera hälsoböcker.

Helgkurs • 2 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar 11–12 feb • 10.00–17.00

Kursnr 1081-22-1201

GÖTEBORG

Kursdagar 28–29 apr • 10.00–17.00

Kursnr 1081-22-1202

Kursavgift 2 650:- + moms 662:-, totalt 3 312:-
varav 1 000:- i anmälningavgift. Litteratur ingår.

Andningsinstruktör

Rätt andning har stor betydelse för hälsan och andningsövningar är ett av de effektivaste sätten att förbättra hälsan, öka prestationsförmågan, stabilisera psyket och hantera stress. Ju mer syre som kommer in till cellerna, desto mer energi skapas och cellerna blir friskare och mer motståndskraftiga.

Grundare av metoden är Boris Aranovich, en internationellt känd specialist inom alternativmedicin och författare till flera hälsoböcker.

Kurs • 4 dagar

STOCKHOLM

Kursdagar 12–15 maj • 10.00–17.00

Kursnr 1080-22-1201

GÖTEBORG

Kursdagar 15–18 mar • 10.00–17.00

Kursnr 1080-22-1202

Kursavgift 4 950:- + moms 1 238:-, totalt 6 188:-
varav 1 000:- i anmälningavgift. Litteratur ingår.

Hästmassage

Du kan välja en utbildning med diplomering i 5 steg eller en introduktionskurs till husbehov. Beställ studieplan (animal.massage.school@axelsons.se/ tel: 08-591 441 75) över innehåll och ämnen.

Introduktionskurs • 3 dagar

STOCKHOLM/GNESTA

Kursdagar	5–7 mar • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-00-1202
Kursdagar	7–9 maj • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-00-1203

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	6–8 jun • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-00-1204
------------------	-------------------------------	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	13–15 feb • 9–16	Kursnr 6001-00-1201
------------------	------------------	----------------------------

Förkunskaper

Hästvana
Kursavgift 3 160:- + moms 790:-, totalt 3 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Steg 1 • 3 dagar

STOCKHOLM/GNESTA

Kursdagar	8–10 mar • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-01-1202
Kursdagar	10–12 maj • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-01-1203

GÖTEBORG

Kursdagar	16–18 feb • 9–16	Kursnr 6001-01-1201
------------------	------------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs
Kursavgift 3 160:- + moms 790:-, totalt 3 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Steg 2 • 6 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	14–19 feb • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-02-1201
------------------	---------------------------------	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	7–12 maj • 9–16	Kursnr 6001-02-1202
------------------	-----------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs, Steg 1 samt
 25 dokumenterade praktiktimmars
Kursavgift 5 560:- + moms 1 390:-, totalt 6 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Steg 3 • 6 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	19–24 mar • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-03-1201
------------------	---------------------------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs, Steg 1–2
Kursavgift 5 560:- + moms 1 390:-, totalt 6 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Steg 4 • 6 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	11–16 jun • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6001-04-1201
------------------	---------------------------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs, Steg 1–3
Diplom Erhålles efter godkänt teoretiskt/praktiskt prov och 100 timmar dokumenterad praktik

Kursavgift 5 560:- + moms 1 390:-, totalt 6 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

För information om kurser i hästmassage i Danmark
 kontakta Karin Gajda Lindberger på tel +46 8 591 441 75 eller
 skicka mail till animal.massage.school@axelsons.se

Hästmassage rehab

Fortbildning för hästmassörer • 3 dagar

STOCKHOLM/GNESTA

Kursdagar	18–20 maj	Kursnr 6008-22-1201
------------------	-----------	----------------------------

Förkunskaper

Steg 2 i Hästmassage
Kursavgift 3 160:- + moms 790:-, totalt 3 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Hundmassage

Introduktionskurs • 3 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	3–5 feb • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-00-1202
------------------	-------------------------------	----------------------------

Kursdagar	30 mar–1 apr • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-00-1203
------------------	------------------------------------	----------------------------

STOCKHOLM/GNESTA

Kursdagar	27–29 apr • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-00-1204
------------------	---------------------------------	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	27–29 jan • 9.00 – 16.00	Kursnr 6004-00-1201
------------------	--------------------------	----------------------------

Förkunskaper

Hundvana
Kursavgift 3 160:- + moms 790:-, totalt 3 950:- varav 1 000:- i
 anmälningsavg. Litteratur ingår.

Steg 1 • 4 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	12–15 jan • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-01-1201
------------------	---------------------------------	----------------------------

Kursdagar	3–6 maj • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-01-1203
------------------	-------------------------------	----------------------------

GÖTEBORG

Kursdagar	22–25 mar • 9.00 – 16.00	Kursnr 6004-01-1202
------------------	--------------------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs
Kursavgift 3 960:- + moms 990:-, totalt 4 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Steg 2 • 4 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	23–26 feb • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-02-1201
------------------	---------------------------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs, Steg 1
Kursavgift 3 960:- + moms 990:-, totalt 4 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Steg 3 • 4 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdagar	31 maj–3 jun • 9–16 (dag 1: 10–17)	Kursnr 6004-03-1201
------------------	------------------------------------	----------------------------

Förkunskaper

Introduktionskurs, Steg 1–2 samt
 80 dokumenterade praktiktimmars
Kursavgift 3 960:- + moms 990:-, totalt 4 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

Diplom Erhålles efter godkända prov och
 80 timmar dokumenterad praktik

Hundzonterapi

Vi går igenom de viktigaste zonerna på hundens ryggrad och tassar.

Fortbildningskurs • 2 dagar

STOCKHOLM/EKERÖ

Kursdag	27–28 jan	Kursnr 6007-00-1201
----------------	-----------	----------------------------

Kursdag	12–13 maj	Kursnr 6007-00-1202
----------------	-----------	----------------------------

Förkunskaper

Steg 1 i Hundmassage
Kursavgift 2 360:- + moms 590:-, totalt 2 950:-
 varav 1 000:- i anmälningsavgift. Litteratur ingår.

En enkel metod som fungerar!

Liksom vi kan träna våra muskler, kan vi ändra vår hjärna och vårt nervsystem rent fysiskt genom hur vi använder våra tankar och vår uppmärksamhet.

Christer Ugglå, lärare på MBSR-kurserna berättar:

–Vi producerar hela tiden tankar och känslor. Tankar som handlar om oro för framtiden, eller om det som redan passerat, kan lätt leda till ökad stress. Genom Mindfulness tränar man sig i att skapa inre stillhet, vilket har ett kraftigt positivt inflytande på nervsystemet.

Mindfulness är en av de mest vetenskapligt väldokumenterade meditationsmetoder som finns. De studier som bedrivits har visat att regelbundet utövande av mindfulness bland annat sänker blodtrycket, pulsen och halten av stresshormoner. Metoden har också visat sig ha positiv effekt bland annat vid fibromyalgi och andra smärttillstånd. Man kan konstatera att den del av hjärnan som har med uppmärksamhet att göra blir fysiskt mer välutvecklad!

– Metoderna har inget religiöst över sig överhuvudtaget. I korta drag går det ut på att rikta uppmärksamheten mot kroppen utan dömande och att träna sig i att betrakta tankarna utan att dras med av dem. På Axelsons undervisar vi nu för första gången MBSR som

Lär dig att med enkla medel gå ner i varv och bli mer närvarande!



fristående kurs. Bland annat ingår sittande meditation, kroppsscanning och lättare kroppsövningar. Kursens syfte är att man ska lära sig metoderna och samtidigt etablera sitt utövande tillsammans med gruppen för att kunna fortsätta hemma.

Liksom muskler, är närvaro och stillhet något vi behöver träna på för att hålla det i form! ■

Man kan gå kursen hos Axelsons som ett 8-veckors förlopp i Sverige eller som en intensivkurs i Thailand, se sid 7.

Axelsons SPA School, Stockholm

SPA-terapeut

Utbildning • 8 veckor

Kursdagar	9 jan–2 mar 2012	Kursnr	1031-70-1201
Kursdagar	5 mar–27 apr 2012	Kursnr	1031-70-1202
Kursdagar	30 apr–21 jun 2012	Kursnr	1031-70-1203
Tider	Teoridagar: 8.30–17.00 Praktikdagar: 09.00–16.30 (vissa dagar 10.00–17.30, samt en del måndagar mellan 12.00–19.30)		
Förkunskaper	OBS! Ej gravid		
Litteratur	Ingår		
Diplom	Erhålles efter godkänd utbildning		
Kursavgift	21 900:- varav 2 000:- i anmälningsavgift. Betala till Axelsons SPA School: bankgiro 5825-0002.		



Hot stone massage

Kursen är upplagd på två helger, totalt fyra kursdagar. Två av dessa helgdagar är praktikdagar med kunder.

Kursdagar	17–18 mar & 24–25 mar	Kursnr	1031-70-1204
Tider	Teoridagar: 8.30–18.00 Praktikdagar: 9.00–16.30		
Förkunskaper	SPA-terapeut eller massör		
Litteratur	Ingår		
Kursavgift	3 920:- + moms 980:-, totalt 4 900:- varav 1 000:- i anmälningsavgift. Betala till Axelsons SPA School: bankgiro 5825-0002.		



Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Allmänt/Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på www.axelsons.se

Anmälan är bindande.

Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart. Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure.

Antagningskriterier:

- Goda kunskaper i svenska.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller 20 år och viss arbetslivserfarenhet.
- Rosenmetoden: Fyllda 25 år.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fyllda 16 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart.

Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro.

Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Betalning

Betala in anmälningsavgiften omgående efter det att du har mottagit anmälningsbekräftelsen/fakturan. Resterande kursavgift betalas enligt anmälningsbekräftelsen/fakturan. Du drar själv av eventuell rabatt. Ange ditt namn, personnummer och kursnummer på inbetalningen eller det OCR-nummer du fått på din anmälningsbekräftelse. Ta med kvitto/kvitens till kursstart. Betalningsinfo, se rutan nedan.

Avbokning

Vid av- eller ombokning senast en månad före kursstart återbetalas inbetald avgift med avdrag för anmälningsavgiften. Av- eller ombokning senare än en månad före kursstart godkänns inte utan läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för eventuell förbrukad kursid fram till av- eller ombokning samt anmälningsavgiften.

Om kursen blir inställd eller om du inte blir antagen återbetalas inbetald avgift utan avdrag.

All återbetalning sker inom en månad.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons Gymnastiska Institut omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Litteratur

Kurslitteratur och studiematerial bekostas av eleven själv där inget annat anges.

Intyg, diplom och betyg

Intyg, diplom och betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs/utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Övrigt

Frågor? Vänd dig till oss med eventuella frågor, tel 08-54 54 59 00.

Ändringar

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Så kan du lösa finansieringen

Du ska kunna investera i dig själv, även om du inte har ett sparkapital!

Att starta en utbildning är ett stort steg i livet, inte minst ekonomiskt. Därför samarbetar vi med Human Finans, ett företag som utvecklar och marknadsför finansiella tjänster och produkter som ger fler människor möjlighet att investera i sin personliga utveckling. Human Finans erbjuder fördelaktiga villkor för delbetalning av din utbildning på Axelsons. Du kan välja ett räntefritt lån på 6, 12 eller 24 månader, eller ett lån med ränta under 72 månader.

Låna upp till 50 000 kr räntefritt till din utbildning!

Läs mer om ansökan, villkor och betalning på www.humanfinans.se/axelsons.html

E-post: info@humanfinans.se

För ansökan 08-787 79 11

För rådgivning 08-560 201 15



Förverkliga din dröm! Låna upp till 50 000 kr räntefritt.

Exemplen på månadsbetalning som står under vissa utbildningar i denna katalog, är baserad på villkor gällande per 1 nov 2011. I prisexemplen ingår inte kostnaden för anmälningsavgiften. Första månaden är betalningsfri, beloppet fördelas på 23 månadsavier.

Så betalar du din kurs/utbildning

Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev.

Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm
Betalning till **pg (OCR) 415 39 04-0** eller
pg 70 09 13-7 eller bg 761-9802.

Vid betalning från utlandet betala enligt följande:

- NORDEA BANK SVERIGE
- SWIFT: NDEASESS
- IBAN: SE873000000018721070709

Glöm inte att ange avsändare och markera (avisera mottagare). Eventuella bankavgifter betalas av avsändaren.

Föredrag, workshops och öppna hus på Axelsons



Föredrag i Stockholm

18.00–19.30, Gästrikegatan 10

Laserterapi	tor 19 jan
Zonterapi	tis 31 jan
Mindfulness	ons 1 feb
Massage i förskolan/skolan	tor 2 feb
Ekologisk hudvård	tis 7 feb
Kost- och näringsrådgivare	tis 13 mar
Andningsinstruktör	tor 19 apr
Friskvårdskonsult	ons 9 maj
Massage	ons 23 maj

Workshop i Stockholm

Gästrikegatan 10

Rosenmetoden	13.00–15.00
Rosenrörelser	15.00–16.00

Infokväll i Göteborg

KI 18.00–20.00, Odinsgatan 28

**Massage/Personlig Tränare/Laserterapi/
Friskvårdskonsult/ Medicinsk fotvård**

ÖPPET HUS Medicinsk fotvårdsutbildning

Fotvårdsskolan i Malmö

KI 11.00–14.00, Lorensborgsgatan 12 lör 28 jan

Fotvårdsskolan i Stockholm

KI 11.00–14.00, Gästrikegatan 17 lör 4 feb

Axelsons i Göteborg

KI 11.00–14.00, Odinsgatan 28 lör 3 mar

Axelsons – adresser

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 10–12
Tel: 08-54 54 59 00 • Fax: 08-34 11 52
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50
info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Naturkosmetikskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö
Tel: 08-54 54 59 00
info.malmo@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body-Work School Oslo

Mollergate 4 • N-0179 Oslo
Tel: +47 - 23 10 36 20
Fax: +47 - 23 10 36 29
info@axelsons.no • www.axelsons.no

Axelsons Body-Work School Helsingfors

Tel: +358 44 020 44 14
leena.saxberg@elisanet.fi
www.rosenmetodi.fi

Axelsons Animal Massage School

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Väsby Gård, 179 75 Skå
Tel: 08-591 441 75 • Fax: 08-591 441 09
animal.message.school@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons SPA School

Tulegatan 24, 113 53 Stockholm
Tel: 08-612 21 55 • info@axelsonsspaschool.se
www.axelsons.se

Swedish Bodycare School – Axelson Japan, Tokyo

www.axelson.jp

Friskvårds Guiden

Utbildningar/kurser
Våren 2012

NYHET!
Kombinera
din semester
med en kurs
i Thailand!

se sid 7

Axelsons Gymnastiska Institut

Stockholm 08-54 54 59 00

Göteborg 031-15 26 50

info@axelsons.se • www.axelsons.se

A X E L S O N S
GYMNASTISKA
INSTITUT

