

Rosenrörelser

Studieplan 2012



A X E L S O N S
GYMNASTISKA INSTITUT



Rosenrörelser – instruktör

Förbättrar hälsa och livskvalitet

Rosenrörelserna är, liksom Rosenmetoden, utarbetade av Marion Rosen och kommer ur hennes arbete som sjukgymnast.

Rosenrörelser är enkla rörelser till lugn musik, vilket skapar avslappning och ökar kroppsmedvetenheten. De ger en bättre kroppshållning och balans.

De är utarbetade så att kroppens alla muskler och leder får röra sig i sitt fulla omfång. De ger också en friare andning och bättre cirkulation, vilket också ger oss bättre styrka och kraft, som gör att effekten av annan träning blir bättre.

De är ett utmärkt verktyg för att minska stress och för att lindra smärta, genom att de försiktigt och mjukt löser upp muskelspänningar och smörjer de leder som har stelnat på grund av inaktivitet.

Rörelserna skall utföras mjukt och långsamt för att man skall bli medveten om och hinna känna vad som händer i kroppen. Varje rörelse under en lektion behöver bara upprepas några få gånger och det är tillräckligt med en timme i veckan för att muskler och leder ska behålla/öka sin rörlighet och fortsätta vara mjuka och vitala.

Man blir inte trött och svettig av rörelserna, tvärtom känner man sig pigg och avslappnad. Många har också upptäckt att när de gör rörelserna blir de glada och ofta är det mycket skritt under ett pass. Rörelserna påverkar också den sociala samvaron i gruppen på ett positivt sätt.

De enkla naturliga rörelserna passar för alla i alla åldrar och påverkar både kroppen och psyket på ett bra sätt.

Du kan delta i kurserna för egen utveckling eller med syfte att bli instruktör i Rosenrörelser.

Utbildningsfakta

Utbildningen omfattar grundutbildningen och praktikår (PÅ). Praktikåret (PÅ) beräknas bli klart på ca 12 månader.

Grundutbildning

Grundutbildningen omfattar

- Omfattar minimum **5 Intensivkurser i Rosenrörelser** à 5 dagar. Det ska gå minst 3 månader mellan Intensivkurserna.
- Efter 3 Intensivkurser kan du starta upp och leda en egen liten grupp i Rosenrörelser. Du måste naturligtvis tala om att du fortfarande går under utbildning. Du kan då heller inte ta betalt. Detta måste ses som träning i att kunna arrangera musik och rörelser som passar ihop och att kunna ha uppsikt över hela gruppen.
- **Anatomi för Roselever**, upplagd på 2 x 5 dagar med två skriftliga prov. De två skriftliga proven skall vara godkända innan du kan börja ditt praktikår. Före denna kurs ska man helst ha deltagit i minst 3 Intensivkurser i Rosenrörelser, detta för att få bästa möjliga förståelse av anatomin. Befriad från anatomikursen är utbildad idrottslärare, sjukgymnast, läkare eller diplomerad massör vid Axelsons eller likvärdig utbildning.
- **Tre intervjuer/samtal med lärare**. Dessa sker i samband med Intensivkurs nr 3, 4 och 5. Syftet med intervjuerna/samtalen är att lärare och elev får en uppfattning om var eleven befinner sig i sin personliga process och hur nästa steg kan se ut. Förläggs ibland efter ordinarie kurstid.
- Innan du går din femte Intensivkurs ska du ta **1 handledning** hos lärare/handledare.
- Ytterligare kurs/handledning kan i vissa fall behövas innan eleven blir godkänd att påbörja sitt PÅ.
- Handledningar bekostas av eleven och sker utom kurstid.

Axelsons Gymnastiska Institut
Studieorganisatör Mia Ljungberg
08-54 54 59 00
mia@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body Work School
Utbildningsansvarig Astrid Nilsen
0047-23 10 36 20
astrid@axelsons.no
www.axelsons.no



Praktikåret (PÅ)

- Du ska under PÅ anordna och **leda grupp i Rosenrörelser minst 25 timmar**. Denna grupp anordnar du själv. Du skall då upplysa om att du gör ditt PÅ. Du kan nu ta litet betalt.
- **Deltaga på 2 Intensivkurser**, en i mitten och en i slutet av praktikåret. Under dessa kurser skall följande genomföras:
- – **observera 4 hela lektioner** ledda av certifierad instruktör eller lärare i Rosenrörelser, 2 timmar på/innan den första och 2 timmar på/innan den andra Intensivkursen.
- – **leda 2 hela lektioner** i klass inför lärare. En timme på den första och en timme på den andra Intensivkursen.
- Du får som PÅ-elev 50 % rabatt på ordinarie kurspris på Intensivkurserna (i Sverige och i Norge). På din kursanmälan anger du att du är PÅ-elev och erhåller då denna rabatt vid dessa 2 kurstillfällen. Observera, kan ej kombineras med andra rabatter.
- Ta **4 handledningar** av handledare, 2 under första och 2 under sista delen av PÅ.
- Innan certifiering skall du även ha deltagit i en **Introduktionskurs i Rosenmetoden**.
- I samband med att du startar ditt PÅ betalar du 1.000 kronor för certifikat till Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm. Efter fullgjord och godkänd utbildning får du ett certifikat från The Rosen Institute i Berkeley.
- Ytterligare kurs/handledning kan i vissa fall behövas innan eleven blir godkänd för certifiering.
- Handledningar bekostas av eleven och sker utom kurstid.

Övrig information

Plats/ort:

Stockholm/Oslo.

Förkunskaper:

Kurser/utbildning i Rosenrörelser kan du söka från det år du fyller 25 år.

Tider & Priser:

Aktuella tider och priser hittar du i vår kurskatalog eller på www.axelsons.se respektive www.axelsons.no

Anmälan:

Anmälan och kursbestämmelser hittar du på www.axelsons.se och www.axelsons.no

Utbildningen utvecklas hela tiden och det kan därför förekomma vissa ändringar.

Färdigutbildade instruktörer i Rosenrörelser hitta du på www.rosenmetoden.se

Du är välkommen att höra av dig om du har ytterligare frågor om utbildningen!

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 befins 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/kvittens till kursstart.

Finansiering

Axelsons samarbetar 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

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 kurstid 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.

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 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 Naturkosmetikskola

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

Axelsons Body-Work School Oslo

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

