

Easy movements

Studieplan 2018



A X E L S O N S
BODY WORK SCHOOL



Easy movements

Studieplan 2018

Axelsons Body Work School

Studieansvarlig

Astrid Nilsen

23 10 36 20

astrid@axelsons.no

www.axelsons.no



Easy movements, forbedrer helse og livskvalitet

Easy movements er rytmiske, enkle bevegelser som styrker kroppsbevisstheten. Bevegelsene utføres uten anstrengelse og med oppmerksomhet på hva som skjer i kroppen.

De er et utmerket verktøy for å redusere stress og lindre smerte. Bevegelsene løser varsomt og mykt opp muskelspenninger, og smører de ledd som har stivnet på grunn av inaktivitet.

Gjennom bevegelsene, som utføres til musikk, skapes mer plass for pusten og sirkulasjonen øker. Kroppen oppleves mer avslappet etter en bevegelsesøkt og du kan kjenne større bevegelsesfrihet.

De enkle, naturlige bevegelsene passer for alle og påvirker både kroppen og sinnet på en god måte.

Easy movements (tidligere Rosenbevegelser) er, som Rosenmetoden, utarbeidet av Marion Rosen og er utviklet via hennes arbeid som fysioterapeut og hennes dype kunnskap om kroppen og dens muligheter.

Easy movements for egen utvikling

Du kan delta i kursene for din egen utvikling. En time i uken er tilstrekkelig for at muskler og ledd skal kunne beholde/øke sin bevegelighet og fortsette å være myke og vitale. Effekten av annen trening blir også bedre.

Easy movements – yrkesutdanning

Du kan delta på kursene for å bli instruktør i Easy Movements. Etter fullført og godkjent utdanning får du et sertifikat fra Axelsons Gymnastiska Institut. Se neste side for mer informasjon..

For deg som allerede er kroppsterapeut/PT

Du som ikke vil gå hele utdannelsen kan delta på enkelte kurs som komplement til dine øvrige utdannelse.



Easy movements – instruktør

Yrkesutdannelsen omfatter grunnutdanning og praksisår (PÅ).

Tar du 3 kurs hver termin kan du bli Easy Movements-instruktør på 1,5 år.

Grunnutdanning

Grunnutdannelsen omfatter

– **minimum 6 Intensivkurs** i *Easy movements* à **3 dager**

– **samt 1 Intensivkurs** i *Anatomi og bevegelser*, **3 dager**.

- Etter 3 Intensivkurs kan du starte opp og lede en egen gruppe i Easy Movements. Dette er en trening i å kunne arrangere musikk og bevegelser som passer sammen, samt i å ha oversikt over hele gruppen.
- Tre intervjuer/samtaler med lærere. Disse skjer i sammenheng med Intensivkurs nr 3, 5 og 6. noeng ganger etter ordinær kurstid.
- Innen Intensivkurs 6 skal eleven ta 1 veiledning hos lærer/veileder.
- Det kan i visse tilfeller være behov for ytterligere kurs/veiledning innen eleven blir godkjent for å påbegynne sitt PÅ.
- Veiledningene bekostes av eleven og skjer utenom kurstid.

Praksisåret (PÅ)

- I løpet av PÅ skal eleven arrangere og lede en gruppe i Easy movements i minst 25 timer. Denne gruppen arrangerer du selv.
- Delta på 2 Intensivkurs. I løpet av disse kursene skal følgende gjennomføres:
 - observere 4 hele leksjoner ledet av sertifisert instruktør eller lærer i Easy movements.
 - lede 2 hele leksjoner i klasse sammen med lærer. Noen ganger etter ordinær kurstid.
- Motta 4 veiledninger av veileder.
- Det kan i visse tilfeller være behov for ytterligere kurs/veiledning innen eleven blir godkjent for sertifisering.
- Veiledninger bekostes av eleven og skjer utenom kurstid.
- Etter fullført og godkjent utdanning mottar du sertifikat fra Axelsons Gymnastiska Institut.

Øvrig informasjon

Sted: Oslo/Stockholm.

Forkunnskaper: Du kan delta på kurs/utdanning i Easy movements fra det året du fyller 22 år.

Tider & Priser: Aktuelle tider og priser finner du på www.axelsons.no respektive www.axelsons.se

Påmelding: Påmelding og kursbestemmelser finner du på www.axelsons.no och www.axelsons.se

Utdannelsen utvikles stadig og visse endringer kan forekomme.

Praksisårselever får 50 % rabatt på ordinær kurspris på Intensivkursene (i Norge og i Sverige). Kan ikke kombineres med andre rabatter.

Vi hører gjerne fra deg om du har ytterligere spørsmål om utdannelsen!

Med forbehold om endringer.

Viktig å vite – kursbestemmelser og finansiering

Generelt/Påmelding

Når du har valgt det kurset/utdannelsen du ønsker å delta på, fyller du ut påmeldingsskjemaet. Fyll ut alle feltet og send skjemaet til oss enten via våre hjemmesider, pr post eller telefax.

Påmelding er bindende.

Innkallelse til kurs sendes ut senest tre uker før kursstart. Vi forbeholder oss retten til å innstille kurs ved for lavt deltakerantall og ved hendelser som er utenfor vår kontroll (force majeure).

Opptakskrav

- Gode kunnskaper i norsk skriftlig og muntlig. Våre kurs og utdannelse krever obligatorisk tilstedeværelse.
- Yrkesutdanning: Videregående skole eller minimum 20 år og en viss arbeidserfaring.
- Rosenmetoden: Fylt 25 år.
- Kortere kurs: Fylt 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fylt 16 år.

Elever med særskilte behov bes om å kontakte skolen i god tid før kursstart.

Axelsons forbeholder seg retten til å avvise elever som finnes ulempeelig for valgt kurs/utdanning.

Betaling

Betal inn påmeldingsavgiften samtidig som du sender inn påmeldingen. Gjøres uoppfordret til kontonr 6011.05.16994. Husk navn, fødselsdato samt kurs og kursnr betalingen gjelder for. Når vi har mottatt din påmeldingsavgift, plasseres du ved plass i valgt kurs/utdanning. Du har ikke plass på kurset før påmeldingsavgiften er betalt. Plass skjer i den turordningen som påmeldingsavgiften er registrert hos oss. Resterende kursavgift betales i følge info i kursbekreftelsen. Ta med kvittering til kursstart.

Ved betaling fra utlandet angis følgende:

- SWIFT: NDEANOKK
- IBAN: NO 05601 10516994

Husk å opplyse om avsender og mottager. Eventuelle bankavgifter betales av avsender.

Ved betaling til Axelsons i Sverige angis:

- SWIFT: NDEASESS, Nordea Bank, Sverige
- IBAN: SE87 3000 0000 0187 2107 0709

Avbestilling

Ved avbestilling senest en måned før kursstart tilbakebetales innbetalt avgift med fradrag av påmeldingsavgiften. Avbestilling senere enn en måned før kursstart eller avbestilling etter kursstart godkjennes kun mot legeerklæring for sykdom du ikke kunne forutse ved påmeldingstidspunktet. Tilbakebetaling ved legeerklæring skjer da med fradrag for forbrukt kurstid frem til avbestillingsdato. Påmeldingsavgiften tilbakebetales ikke. Dersom kurset innstilles eller du ikke får plass på kurset, tilbakebetales hele avgiften uten fradrag. Ved avbestilling som ikke kan begrunnes med legeerklæring, vil ikke kursavgiften bli tilbakebetalt.

All tilbakebetaling skjer i løpet av én måned.

Delbetaling

På utdannelse som er lengre enn tre måneder finnes mulighet for delbetaling. Se informasjon for gjeldende utdanning på www.axelsons.no eller i vår kurskatalog.

Øvrig

Spørsmål? Henvend deg til oss med eventuelle spørsmål på tlf: 23 10 36 20.

Forsikring

Elever som tar utdanning hos Axelsons BWS ivaretas av en ansvars- og ulykkesforsikring som også gjelder under obligatorisk ekstern praksis i Norge.

Litteratur

Kurslitteratur og studiemateriell bekostes av eleven derom ingenting annet oppgis.

Kursbevis, diplom og vitnemål

Kursbevis, diplom og vitnemål oppnås etter at samtlige krav for godkjent utdanning er oppfylt og full betaling er mottatt.

Kursbevis oppnås etter at samtlige krav for godkjent kurs er oppfylt og full betaling er mottatt.

Filming, fotografering og lydinnspilling

Filming, fotografering eller lydinnspilling er ikke tillatt uten tillatelse fra skolen.

Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

Axelsons Body Work School Oslo

Akersgata 28 • N-0158 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
info@axelsons.no • www.axelsons.no

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikeregatan 10–12
Tel: +46 8 54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Gøteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Gøteborg
Tel: +46 31 15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons SPA Skola Stockholm

Tulegatan 24, 113 53 Stockholm
Tel: +46 8 612 21 55 •
info.spaskola@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Ekologiska skola Stockholm

Box 6475, 113 82: Stockholm
Besøksadresse: Gästrikeregatan 17
Tel: +46 8 54 54 59 00
info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdskola, Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikeregatan 10–12
Tel: +46 8 54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

