

# Rosenbevegelser

Studieplan 2012



AXELSONS  
BODY WORK SCHOOL



## Rosenbevegelser – instruktør

### Forbedrer helse og livskvalitet

Rosenbevegelser er som Rosenmetoden, utarbeidet av Marion Rosen og har sitt utspring i hennes arbeid som fysioterapeut.

Rosenbevegelser er enkle bevegelser til rolig musikk som skaper avslapping og øker kroppsbevisstheten. De gir en bedre kroppsholdning og balanse.

De er utarbeidet slik at alle muskler og ledd får bevege seg i sitt fulle omfang. De gir også en friere pust og en bedre sirkulasjon, som gir oss bedre styrke og kraft slik at effekten av annen trening blir bedre.

De er et utmerket verktøy for å minske stress og lindre smerte ved at bevegelsene forsiktig og mykt løser opp muskelpenninger og smører ledd som er stivnet på grunn av inaktivitet.

Bevegelsene skal utføres mykt og langsomt for å bli bevisst om og kjenne hva som skjer i kroppen. Hver enkelt bevegelse i løpet av en trening, trenger kun å repeteres noen få ganger og det er tilstrekkelig med en time i uken, for at muskler og ledd skal beholde/øke sin bevegelse og fortsette å være myke og vitale.

Man blir ikke trett og svett av bevegelsene, men opplever tvert imot å føle seg opplagt og avslappet. Det er mange som har oppdaget at de blir glade av å gjøre øvelsene og det er ofte mye latter i løpet av en trening. Bevegelsene påvirker også det sosiale samværet i gruppen på en positiv måte.

De enkle og naturlige bevegelsene passer for alle i alle aldre og påvirker både kroppen og psyken på en god måte.

Du kan delta på kursene for din egen utvikling eller i den hensikt å bli instruktør i Rosenbevegelser.

## Utdannelsesfakta

Utdannelsen omfatter grunnutdanning og praksisår (PÅ). Praksisåret (PÅ) beregnes til ca 12 måneder.

### Grunnutdanning

Grunnutdannelsen omfatter

- Omfatter minimum **5 Intensivkurs i Rosenbevegelser** à 5 dager. Det skal gå minst 3 måneder mellom intensivkursene.
- Etter 3 Intensivkurs kan du starte opp og lede en egen liten gruppe i Rosenbevegelser. Du må naturligvis fortelle at du er under utdanning. Du kan da ikke ta betalt. Dette må sees som trening i å kunne arrangere musikk og bevegelser som passer sammen og kunne ha oversikt over hele gruppen.
- **Anatomi for Roselever**, opplegg på 2 x 5 dager med to skriftlige prøver. De to skriftlige prøvene skal være godkjent innen du kan starte på ditt praksisår. Forut for dette kurset skal du helst ha deltatt på minst 3 intensivkurs i Rosenbevegelser for best mulig forståelse av anatomen. Fritak fra anatomikurset gis til de som er utdannet idrettslærer, fysioterapeut, lege eller diplomert massør fra Axelsons eller likeverdig utdanning.
- **Tre intervjuer/samtaler med lærer**. Disse skjer i sammenheng med intensivkurs nr 3, 4 og 5. Målet med intervjuene/samtalene er at lærer og elev får en oppfatning om hvor eleven befinner seg i sin personlige prosess og hvordan neste steg kan se ut. Kan foregå utenfor ordinær kurstid.
- Innen du går ditt femte intensivkurs skal du ha **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.

---

Axelsons Body Work School  
Studieansvarlig Astrid Nilsen  
23 10 36 24  
astrid@axelsons.no  
www.axelsons.no

Axelsons Gymnastiska Institut  
Studieorganisasør Mia Ljungberg  
0046 8 54 54 59 22  
mia@axelsons.se  
www.axelsons.se



### Praksisåret (PÅ)

- I løpet av PÅ skal du arrangere og **lede en gruppe i Rosenbevegelser i minst 25 timer**. Du arrangerer gruppen selv hvor du opplyser at du er i PÅ. Du kan nå ta litt betalt.
- **Delta på 2 intensivkurs**, en i midten og en i slutten av praksisåret. På disse kursene skal følgende gjennomføres:
- – **observere 4 hele timer** ledet av sertifisert instruktør eller lærer i Rosenbevegelser, 2 timer på første intensivkurs og 2 timer på det andre.
- – **lede 2 hele timer** i klasse sammen med lærer. En time på første intensivkurs og 1 time på det andre.
- Som PÅ-elev får du 50 % rabatt på intensivkursene (i Norge og Sverige). Det skal klart og tydelig komme frem av din påmelding av du er PÅ-elev, og oppnår denne rabatten ved disse to kurstillfellene. Kan ikke kombineres med andre rabatter.
- Motta **4 veiledninger** av veiledere, 2 i første halvdel og 2 i andre halvdel av PÅ
- Innen sertifisering skal du ha deltatt på et **Introduksjonskurs i Rosenmetoden**.
- Ved oppstart av PÅ, innbetales kr. 1.000,- for sertifikat til Axelsons Body Work School i Oslo.
- Etter fullført og godkjent utdanning, mottar du sertifikat fra The Rosen Institute i Berkeley, USA.
- Det kan i visse tilfeller være behov for ytterligere kurs/veiledning innen eleven blir godkjent for sertifisering.
- Veiledninger bekostes av eleven og skjer utenfor ordinær kurstid.

## Øvrig informasjon

### Sted:

Oslo/Stockholm.

### Forkunnskap:

Du kan delta på kurs/utdanning i Rosenbevegelser fra det året du fyller 25 år.

### Tider & Priser:

Aktuelle tider og priser finner du i vår kurskatalog eller på [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no) respektive [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

### Påmelding:

Påmelding og kursbestemmelser finner du på [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no) og [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

Utdannelsen utvikles stadig og visse endringer kan forekomme.

Ferdig utdannede instruktører i Rosenbevegelser finner du på [www.rosenmetoden.net](http://www.rosenmetoden.net) respektive [www.rosenmetoden.se](http://www.rosenmetoden.se)

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

## 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.

Yrkesutdannelse: 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/utdannelse.

### Betaling

Betal inn påmeldingsavgiften samtidig som du sender inn påmeldingen. Betalingen gjøres uoppfordret til konto nr 6011.05.16994. Husk å føre opp navn, fødselsdato samt hvilket kurs og kursnr betalingen gjelder for. Når vi har mottatt din påmeldingsavgift, plasseres du ved plass i valgt kurs/utdannelse. 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. Du trekker selv fra eventuell rabatt i forbindelse med betaling. Ta med kvittering til kursstart.

### Ved betaling fra utlandet angis følgende:

- SWIFT: NDEANOKK
- IBAN: NO 0560110516994

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 utdannelse på [www.axelsons.no](http://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 utdannelse 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.

### Bevitelse, diplom og vitnemål

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

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

### Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

#### Axelsons Body Work School Oslo

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

#### Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besøksadresse: Gästrikegatan 10–12  
Tel: +46 8 54 54 59 00 • Fax: +46 8 34 11 52  
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 Fotvårdsskola Stockholm

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

#### Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö  
Tel: +46 8 54 54 59 00  
Fax +46 40 23 88 78  
info.malmo@axelsons.se  
www.axelsons.se

#### Axelsons Animal Massage School

Besøksadresse: Väsby Gård, Skå  
Tel: +46 8 59144175 •  
animal.massage.school@axelsons.se  
www.axelsons.se

A X E L S O N S  
B O D Y W O R K S C H O O L

