

# Yogamassör

Studieplan 2018



# Yogamassör

## Studieplan 2018

### INNEHÅLL

#### Introduktionskurs..... 3

#### Utbildning..... 3

Bakgrund  
Kursort  
Mål  
Omfattning  
Utbildningsinnehåll  
Dokumentation  
Intyg och diplom  
Förkunskapskrav  
Övrigt  
Lärare

#### Påbyggnadskurs..... 5

Kursort  
Omfattning  
Kursinnehåll  
Kursdokumentation  
Intyg  
Förkunskapskrav  
Övrigt  
Lärare  
Kontaktuppgifter utförare

#### Behöver du någonstans att bo?..... 5

#### Kursbestämmelser och finansiering..... 6

#### STOCKHOLM

<b>Kursdagar utbildning</b>	26–29 apr 2018 24–27 maj 16–19 jun 16–19 aug 27–30 sep	<b>Kursnr</b> 1002-70-1801
-----------------------------	--	----------------------------

<b>Tider</b>	Startdagen varje period 10.00–18.00 Sista dagen varje period 8.00–16.00 Övriga dagar 9.00–17.00
--------------	---

<b>Diplom</b>	Diplom erhålles efter godkänd utbildning
<b>Kursavgift</b>	25 600:- + moms 6 400:- totalt 32 000:- varav 2 000:- i anmälningsavgift.

<b>Litteratur</b>	Ingår
-------------------	-------

## Bakgrund

Yogamassage har sitt ursprung i Yoga och Ayurveda, två uråldriga indiska vetenskaper där helhetsperspektivet är centralt. Genom massage och yoga-baserad stretching stimuleras kroppen att återgå till sin naturliga hälsa och vitalitet. Behandlingsformen påverkar hela kroppen och når de djupare bindvävsstrukturerna. Terapeuten använder händer och fötter och trycket anpassas till klientens muskelspänning. Man mjukar först upp en del av kroppen med massage, t.ex. ryggen, och utför sedan assisterad yoga-stretching. Man använder rumstempererad olja i sparsam mängd och behandlar alltid hela kroppen. Metoden är mycket bra om man är stel och spänd. Den rekommenderas också om man vill börja med yoga, men även annan motion och träning. Passar även utmärkt för aktiva idrottsutövare. Yogamassage motverkar rygg- och nackproblem, ischias, besvär från skuldror, höfter, knän och fotleder, stress och sömnproblem m m.

### Yogamassör godkänd av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund är branschens största förbund i Sverige. Som medlem får du bland annat en kostnads-effektiv försäkring. Under utbildningen kan du vara elevmedlem i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Efter genomförd och godkänd utbildning kan man bli yrkesmedlem. För mer information kontakta Kroppsterapeuternas Yrkesförbund, [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se).

## Introduktionskurs, 1 dag

### Kursorter

Stockholm, Göteborg och Oslo. OBS. Introduktionskursen hålls även på andra orter. Se [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se).

### Mål

Kursens huvudmål är att ge en introduktion till Yogamassage, dess bakgrund och den längre utbildningen samt yrket som Yogamassör.

### Omfattning

En dag, kl 9–17.

### Kursinnehåll

Introduktionskursen passar dig som vill få ett ordentligt smakprov på vad Yogamassage är och om utbildningen och yrket skulle kunna passa dig. Fokus är på demonstrationer med efterföljande praktiska övningar så att du får rikligt med egna "hands-on" upplevelser. Du får en introduktion till uppvärmning med massage samt prova några yoga-baserade stretchar för olika delar av kroppen. Bl.a. några stretchar för att öppna upp bröstkorgen och andningen där klienten sitter upp. Avslutningsvis introducerar vi en förenklad version av den avslappnande massagen för ansikte och huvud som ingår i tekniken.

Dagen innehåller också teoripass där du får kunskap om Yogamassagens ursprung och grundprinciper samt dess användbarhet och fördelar. Du får även detaljerad information om den längre utbildningen.

Dokumentation med illustrationer ingår. Du får intyg på genomförd kurs. Via deltagande i introduktionskursen och efterföljande personligt samtal är det möjligt att bli antagen på utbildningen även om man inte har de formella förkunskapskraven (se vidare under utbildningen nedan).

### Förkunskapskrav

Det är inga förkunskapskrav på introduktionskursen.

### Lärare

Vandana Jain och Johan Westman.

## Utbildning

### Kursort

Stockholm. Ibland även i Oslo.

### Mål

Utbildningens huvudmål är att lära ut grunderna i Yogamassage samt ge tillräckliga kunskaper för att kunna ge en serie behandlingar.

### Omfattning

Utbildningen ges i fem steg under 5 helger med totalt 20 kursdagar. Tiderna för varje helg är: startdagen kl 10–18, sista dagen kl 8-16 och övriga dagar 9–17. Totalt omfattar utbildningen 140 timmar lärarledd undervisning samt 64 timmar praktik mellan stegen, totalt 204 timmar.

Vi fokuserar mycket på praktiska övningar och varvar hela tiden demonstrationer med praktiserande. Teoriavsnitten är vanligen efter lunch eftersom det inte är lämpligt att få yogamassage när man just har ätit.

Varje steg inleds med en repetition av vad som lärdes ut steget innan och eventuella frågor kring detta.

Mellan varje steg ska ett visst antal praktikbehandlingar genomföras. Praktiken omfattar totalt ca 32 behandlingar.

På steg 2, 3, 4 och 5 ingår lärarledd praktik där deltagarna ger behandlingar till bokade klienter. Elevpraktiken genomförs under schemalagd kurstid på respektive steg. Utbildningen avslutas med ett praktiskt prov för diplomerings.

### Utbildningsinnehåll

- grundprinciper Yogamassage
- grundprinciper Yoga och Ayurveda
- massage/uppvärmning (grepp och strykningar) för hela kroppen
- assisterad stretching (ca 70 stretchar) för hela kroppen
- avslappning (massage av huvud och ansikte)
- användning av olja
- effekter av behandling
- kroppsläsning och kontraindikationer
- anatomi, översiktlig orientering samt introduktion till Axelsons "Anatomi online" som deltagarna får tillgång till
- principer för att behandla en klient
- hur man tar hand om sin egen kropp
- introduktion till utövning av yoga och meditation

**Steg 1**

Du får lära dig grundläggande strykningar, grepp och stretchar för en enklare grundläggande helkroppsbehandling. Det inkluderar ryggen, nacken, armarna, benen, överkroppens framsida samt huvud och ansikte. Vi introducerar även några stretchar på sittande klient (sitter på madrassen). Du lär dig också hur du ska använda din egen kropp när du arbetar på en madrass på golvet.

I teoriavsnitten kommer vi att gå igenom utbildningens innehåll och upplägg samt grundprinciper för Yogamassage och dess ursprung i Yoga och Ayurveda. Vikten av en helhetssyn på människan betonas. Du får lära dig varför massage är viktigt och hur yoga-stretchar fungerar. Kortare meditationer/avslappningsövningar och praktiserande av Yoga introduceras.

Fokus under Steg 1 är på att lära sig öppna rygg, skulderblad och andning samt att ge viktiga grundläggande färdigheter och kunskaper för en enklare grundläggande behandling som vi sedan bygger vidare på i de fortsatta stegen.

**Steg 2**

Vi lär oss ytterligare grepp, strykningar och stretching för alla delar av kroppen. Svårighetsgraden på momenten ökas något. Vi inkluderar massage för magen, lite speciella moment för armarna och knäna samt introducerar användningen av fötter vid behandling. Vi lär också ut handduksteknik, dvs hur man använder handdukar för att täcka de delar av klientens kropp som inte behandlas.

I teoriavsnitten behandlar vi grundläggande principer inom Yoga och grundläggande struktur för upplägg av en behandling samt fördjupar oss i behandlingstekniken. Kroppsläsning och kontraindikationer introduceras. Översiktlig orientering av kroppens anatomi med fokus på kopplingen till massage och stretching samt introduktion till Axelsons "Anatomi online" som deltagarna får tillgång till under 6 månader.

Vi går igenom hur man möter en klient samt Axelsons riktlinjer för din relation till klienter, kolleger och omvärld. Vi genomför första elevpraktiken på skolan där varje deltagare ger två Yogamassagebehandlingar till bokade klienter.

Fokus på Steg 2 är att introducera användningen av fötter vid behandling och att få tillräckliga färdigheter för att kunna behandla hela kroppen. Vi börjar förbereda för ett professionellt förhållande till klienter och lär oss mer om Yoga och anatomi.

**Steg 3**

Vi fortsätter bygga på färdigheterna med mer stretching för behandling av ryggen, benen och på sittande klient. Teknik för användningen av fötter vid olika behandlingsmoment fördjupas.

I teoriavsnitten fördjupar vi kunskaperna om yoga samt introducerar grunderna inom ayurveda. Vikten av att kroppens fysiska struktur är balanserad diskuteras och kunskaperna om kontraindikationer fördjupas. Vi tittar även mer på helhetskonceptet och dispositionen för en komplett behandling där man alltid behandlar hela kroppen.

Vi genomför andra elevpraktiken på skolan där varje deltagare ger två Yogamassagebehandlingar till bokade klienter.

Fokus på Steg 3 är kompletterande stretching, fördjupa färdigheterna i hur man använder fötterna samt att träna mer på att ge behandlingar under professionella former. Vi lär oss mer om yoga och ayurveda.

**Steg 4**

Innehåller kompletterande stretchar och grepp för hela kroppen. Vi lär oss mer om att behandla ryggen, höfter, ljumskar, benen, bröstkorgen och nacken. Vi lär oss några stretchar där man stretchar bägge benen samtidigt.

I teoriavsnittet tittar vi mer specifikt på kontraindikationer och påbörjar genomgången av hur man behandlar olika problem. Vi tittar mer på hur man disponerar en behandling och vi introducerar principer för hur man lägger upp en serie av behandlingar. Vi lär oss mer om grunderna inom ayurveda.

Tredje elevpraktiken på skolan genomförs där varje deltagare ger två Yogamassagebehandlingar till bokade klienter.

Fokus på Steg 4 är att få en fullödig "verktygslåda" med grepp och stretchar för en serie behandlingar samt att utveckla ett professionellt förhållande till klienter

**Steg 5**

Innehåller repetitioner från de tidigare stegen och genomgång av vad som upplevts som svårt. Vi tittar även mer på kontraindikationer och hur man behandlar olika problem samt principer för disposition av en serie behandlingar. Praktiska frågor runt start av egen verksamhet diskuteras.

Fjärde och sista elevpraktiken på skolan genomförs där varje deltagare ger två Yogamassagebehandlingar till bokade klienter.

Fokus på Steg 5 är integration, helhetssyn, professionalism, praktiskt prov och diplomering.

**Dokumentation**

Dokumentation på svenska med illustrationer ingår.

**Intyg och diplom**

För diplom krävs genomförd utbildning inklusive handledd och extern praktik.

**Förkunskapskrav**

Kroppsterapeutisk utbildning (t.ex. massageterapeut), utbildad yogainstruktör eller liknande kvalifikation. Det är möjligt att bli antagen på utbildningen via deltagande i introduktionskursen och ett efterföljande personligt samtal.

**Övrigt**

Under utbildningen tar man emot yogamassage varje dag och får därigenom intensiv behandling av sin egen kropp. Utbildningen blir därför också en möjlighet att hela och stärka sin egen kropp.

**Lärare**

Vandana Jain och Johan Westman.

Deltagare från tidigare utbildningar är assistenter.

*Med reservation för ändringar.*



## Påbyggnadskurs

Påbyggnadskursen för yogamassörer genomförs enligt överens-  
kommelse av annan utförare. Se kontaktuppgifter nedan.

### Kursort

Kursgård utanför Avesta.

### Omfattning

Kursen är i internatform och ges i två delar under 2 helger med  
totalt 6 kursdagar. Totalt omfattar kursen 36 timmar lärarledd  
undervisning samt 20 timmar extern praktik mellan delarna,  
totalt 56 timmar.

### Kursinnehåll

Mer avancerad stretching för hela kroppen. Bl.a. hur man  
använder en tunn handduk som hjälpmedel för olika stretching  
och hur man arbetar sittande på klienten. En hel del komplet-  
terande stretching för bäcken, höfter och rygg. Totalt drygt  
30 nya stretchar. Även mer om stretching-kombinationer för  
olika problem/behov och hur man arbetar med gravida. Vi tar  
också upp frågor från grundutbildningen samt diskussion kring  
erfarenheter av klientbehandlingar.

### Kursdokumentation

På svenska med illustrationer.

### Intyg

Intyg ges av utförare för genomförd kurs. För intyg krävs  
genomförd obligatorisk extern praktik.

### Förkunskapskrav

Utbildning till yogamassör på Axelsons.

### Övrigt

Kursen är kvalitetssäkrad av Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund.

### Lärare

Vandana Jain och Johan Westman.

Deltagare från tidigare påbyggnadskurser är assistenter.

### Kontaktuppgifter utförare

Vandana Jain och Johan Westman

info@ayurtouch.com, www.yogamassage.se

### Boende under din studietid?

Skolan har en lista på personer som hyr ut lägenheter eller rum. Ta kontakt med receptionen, info@axelsons.se,  
så skickar vi gärna över listan så att du till utbildningens start i god tid kan ordna ditt boende.



### Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Yogamassör får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingskade-  
försäkring. Du får även tillgång till medlemsidorna på Kroppsterapeuternas hemsida. Där finns tips, inspiration  
och stöd kring marknadsföring, starta eget och mycket mer.

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem. Som yrkesverksam medlem har du en  
kostnadseffektiv försäkring för din verksamhet. För egna företagare omfattar försäkringen bland  
annat behandlingsskada, egendoms-, avbrotts- och rättsskydd. Har du anställd personal finns en  
förmånlig arbetsgivarförsäkring. Utöver grundförsäkring finns olika tillägg, t ex utökat egendoms-  
skydd och för utlandsverksamhet.

## Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

### Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på kursen/utbildningens sida på vår hemsida. Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart.

Anmälan är bindande.

### Antagningskriterier:

- Godkänt betyg i Svenska 1 eller Svenska som andraspråk 1.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller minst 20 år och 2 års arbetslivserfarenhet.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.

Deltagare med särskilda behov ombuds 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.

### Kursmaterial

Kursmaterial, kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

### Inställd kurs

Vi förbehåller oss rätten att ställa in eller skjuta upp kurser/utbildningar vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure. Om kursen blir inställd, eller om du inte blir antagen, återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften inestående. Kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd. All återbetalning sker inom en månad.

### Ångerrätt

Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på 08-54 54 59 00 eller [info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se). Du kan även skicka ett brev till Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen och kursnummer samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften.

### Avbokning/ombokning

Förutom vad gäller ångerrätten enligt ovan är anmälan bindande. Dock upphör ångerrätten i samband med kurs/utbildningsstart.

Om deltagare återtar/ombokar sin anmälan efter att ångerrätten förfallit men innan dag för start av kurs/utbildning, tar vi ut en administrationsavgift:

- Vid återtagande/ombokning senast 14 dagar före kursstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 14 dagar före kursstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senast 30 dagar före utbildningsstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som utbildnings/kursstart, eller senare, debiteras hela kursavgiften.

### Försäkring

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

### Ändringar

Axelsons Gymnastiska Institut förbehåller sig rätten att utan förvarning göra ändringar beträffande lärare, lokal, tider, kursmaterial, schema, tryckfel, samt ändringar av studieregler och skolpraktik.

### Intyg, diplom och betyg

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

### Filmning, fotografering eller ljudinspelning

Filmning, fotografering eller ljudinspelning är ej tillåten utan tillstånd från skolan.

### Övriga frågor

Du är välkommen att vända dig till oss med eventuella övriga frågor, tel 08-54 54 59 00, email: [info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se).

### Betalning

I samarbete med Klarna erbjuder vi följande betalsätt när du anmäler dig till en av våra kurser/utbildningar :

- Kortbetalning – VISA & MasterCard
- Direktbetalning – via internetbank
- Faktura – 14 dagar
- Delbetalning – tillsammans med Klarna alternativt Human Finans erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 24 månader räntefritt. Ansök och få svar direkt. Sedvanlig kreditprövning kommer att ske.

Mer information om Klarna och Klarnas betalsätt hittar du på: [Klarna Checkout](#)

Läs mer: [Allmänna villkor – Klarna](#)

Läs mer: [Standardiserad europeisk konsumentkreditinformation](#)

Mer information om Human Finans och deras betalsätt hittar du på: [humanfinans.se/axelsons](http://humanfinans.se/axelsons)

### Villkor och personuppgiftshandling

Axelsons Gymnastiska Institut AB är personuppgiftsansvarig för behandlingen av de personuppgifter som du som kund lämnar till oss. Dina personuppgifter kommer att behandlas för att upprätthålla vår kundrelation och även för marknadsföringsändamål av Axelsons Gymnastiska Institut AB jämte dess dotterbolag och samarbetspartners. Du kan genom att skriva till Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm, begära att dina personuppgifter rättas, tas bort eller anmäla om du inte vill att uppgifterna skall användas för direktmarknadsföring.

Som kund hos Axelsons Gymnastiska Institut har du rätt att en gång per år efter skriftlig begäran till ovanstående adress få information om vilka uppgifter om dig som finns i våra register och hur de används.

Genom att godkänna Axelsons villkor och personuppgiftshandling samtycker du till att dina person- och adressuppgifter får användas av Axelsons Gymnastiska Institut och samarbetspartners för direktreklam och marknadsundersökning.

#### Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besöksadress: Gästrikegatan 10–12  
Tel: 08-54 54 59 00  
[info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se) • [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Gymnastiska Institut Axelsons Fotvårdsskola Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg  
Tel: 031-15 26 50 • [info.gbg@axelsons.se](mailto:info.gbg@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besöksadress: Gästrikegatan 17  
Tel: 08-54 54 59 00 • [info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Body Work School Oslo

Akersgata 28 • N-0158 Oslo  
Tel: +47-23 10 36 20  
[info@axelsons.no](mailto:info@axelsons.no) • [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no)

#### Axelsons SPA Skola Stockholm

Besöksadress: Gästrikegatan 10  
Tel: 08-612 21 55  
[info.spaskola@axelsons.se](mailto:info.spaskola@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

A X E L S O N S

Låna till hela eller delar  
av din utbildning

