

# Yogamassageterapeut

Studieplan 2021



# Yogamassageterapeut

## Studieplan 2021

<b>Om yogamassage</b> .....	3	<b>Övrigt</b> .....	6
Yogamassage godkänd av Kry		Behöver du någonstans att bo	
<b>Introduktionskurs, 1 dag</b> .....	4	<b>Kursbestämmelser och finansiering</b> .....	7
Kursorter			
Mål			
Omfattning			
Kursinnehåll			
Förkunskapskrav			
Lärare			
<b>Yrkesutbildning</b> .....	4		
Kursort			
Mål			
Omfattning och innehåll			
Genomförande			
Prov			
Kurslitteratur			
Intyg och diplom			
Förkunskapskrav			
Lärare			
		<b>STOCKHOLM</b>	
		<b>Kursstart</b>	Se hemsidan
		<b>Diplom</b>	Diplom erhålles efter godkänd utbildning.
		<b>Kursavgift</b>	Totalt 44.800 kr. (35.840 kr + moms 8.960 kr.)
		<b>Litteratur</b>	Ingår

## Om yogamassage

**Yogamassage** är en dynamisk och djupgående helkroppsbehandling som har sitt ursprung i Yoga och Ayurveda, två uråldriga indiska vetenskaper där helhetsperspektivet är centralt. Massage och assisterad stretching baserad på yoga behandlar problem och obalanser samt stimulerar kroppen att återgå till sin naturliga hälsa och vitalitet. För varje del av kroppen utförs uppvärmande massage och assisterad yoga-stretching. Hela kroppen behandlas alltid och utförandet anpassas till klientens individuella förutsättningar och behov. Behandlingen utförs på golvnivå och terapeuten använder både händer och fötter. För massagen används rumstempererad olja i sparsam mängd.

Assisterad stretching och stödjande andning från klienten vid stretcharnas ytterlägen är utmärkt för att hjälpa till att öppna upp kroppen och slappna av djupare än normalt. Kroppens fysiska strukturer och funktioner, främst de olika cirkulationssystemen, får då nya möjligheter att lösa upp problem och obalanser. Stretchingen har stor effekt på kroppens bindväv som omsluter och sammanbinder alla delar av kroppen. Varje stretch har därför inte bara påverkan på de direkt stretchade strukturerna utan även andra närliggande delar av kroppen och ibland påverkar en stretch strukturer "långt bort" i kroppen.

Yogamassage är mycket bra om man är stel och spänd. Det rekommenderas också om man vill börja med yoga, men även annan motion och träning. Passar även utmärkt för aktiva idrottsutövare.

Yogamassage är terapeutiskt och effektivt för bland annat rygg- och nackproblem, ischias, besvär från skuldror, höfter, knän och fotleder, stress och sömnproblem.

### Yogamassage godkänd av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund är branschens största förbund i Sverige. Som medlem får man bland annat en kostnadseffektiv försäkring. Under utbildningen blir man automatiskt 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).



## Business Online ingår i din utbildning!

Syftet med kursserien är att du som elev på Axelsons ska bli **STARTKLAR** den dagen du är färdig med utbildningen.

### Du ska veta exakt

- vad din affärsidé går ut på
- var du hittar dina ideala kunder
- vilka strategier som passar just dig.

Du får handfasta råd och tips på vilka steg du behöver ta för att din verksamhet ska bli framgångsrik så fort som möjligt.

### Kursen innehåller

- grundläggande försäljning och marknadsföring
- prissättning
- sociala medier
- produktivitet m.m.

Du får även tillgång till en speciellt framtagen arbetsbok med övningar som är relevanta för dig som ska ta steget ut i en ny bransch. Vi rekommenderar att du går igenom innehållet så tidigt som möjligt i utbildningen så att du kan ta med tipsen längs vägen och få ut det mesta möjliga från din Axelsons utbildning.

## 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 yrkesutbildningen samt yrket som Yogamassageterapeut.

### Omfattning

En dag, kl 9.30–17.00.

### 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 när 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 yrkesutbildningen till yogamassageterapeut. 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 yrkesutbildningen även om man inte har de formella förkunskapskraven (se vidare under "Yrkesutbildning").

### Förkunskapskrav

Fyllda 18 år.

### Lärare

Vandana Jain, Johan Westman eller Annika Larsson.

## Yrkesutbildning

Den tidigare yrkesutbildningen till Yogamassör samt dess påbyggnadskurs är sedan 2019 sammanslagna till en enda längre yrkesutbildning. Utbildningen leder fram till att du blir diplomerad Yogamassageterapeut.

### Kursort

Stockholm och Oslo.

### Mål

Kunskaper och färdigheter att genomföra individuellt anpassade behandlingar och behandlingsserier i yogamassage.



### Omfattning och innehåll

Utbildningen är 7 steg med totalt 28 kursdagar (4 dagar varje steg) under ca 7–8 månaders kalendertid. Tiderna för varje steg är: första dagen kl 10–18, andra och tredje dagen kl 9–17 samt sista dagen kl 8–16. Varje kursdag består av 7 timmars undervisning och 1 timmes lunch.

Totalt omfattar utbildningen 196 timmar lärarledd undervisning samt 96 timmar praktik mellan stegen, totalt 292 timmar.

Under utbildningen ska hemmapraktik på totalt 48 behandlingar genomföras. I detta ingår genomförandet av en fallstudie på 8 behandlingar. Se vidare om hempraktik och fallstudie nedan under "Genomförande".

Från steg 2 ingår även lärarledd elevpraktik på skolan (klinik) där deltagarna ger behandlingar till bokade klienter. Elevpraktiken omfattar totalt 12 behandlingar (2 behandlingar per steg).

Hemstudier i form av yogamassageteori, utformande av fallstudierapport, anatomi och entrerenörskap ingår och omfattar cirka 120–280 timmar. Omfattningens variation i timmar beror på kunskaper inom anatomi när man påbörjar utbildningen.

**Utbildningens innehåll, översikt:**

- Yogamassage ursprung och grundprinciper
- assisterad stretching baserade på yoga-asanas för hela kroppen, totalt ca 100 stretchchar
- massage/uppvärmning (grepp och strykningar) för hela kroppen
- avslappningsmassage för huvud och ansikte
- händer och fötter som verktyg vid massage och stretching
- användning av hjälpmedel vid stretching, bl.a. tygstycken och handdukar
- användning av olja
- kroppsläsning – hur man uppfattar obalanser
- kroppens fysiska struktur och dess naturliga balans (alignment)
- kontraindikationer (indikationer på vad man inte ska göra)
- effekter av behandling
- grundprinciper för att behandla en klient
- vikten av helkroppsbehandling
- behandling av olika problem
- disposition av en behandling och en serie behandlingar
- terapeutens arbetssätt
- handduksteknik, dvs hur man använder handdukar för att täcka de delar av klientens kropp som inte behandlas
- etiska regler för terapeutens förhållande till klienter, kollegor och omvärld
- anatomi, översiktlig orientering samt introduktion till Axelsons "Anatomi online", för skelett, leder och muskler som ingår i utbildningen, som deltagarna får tillgång till under utbildningen
- grundprinciper Yoga och Ayurveda
- hur man som terapeut tar hand om sin egen kropp
- avslappningsövningar, yoga och meditation
- rollen som egen företagare och entreprenör inom hälsobranschen, bland annat i form av Axelsons Business online.

**Genomförande**

Med en trygg och avslappnad atmosfär där praktiskt arbete och deltagarens individuella behov av lärande är centralt, vill vi skapa bästa möjliga förutsättningar för en rik och effektiv utbildning.

**Praktisk intensivutbildning**

Utbildningen är en praktiskt orienterad intensivutbildning.

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 (eller ge) yogamassage när man just har ätit.

Redan på det första steget lär man sig en enklare helkroppsbehandling. Varje efterföljande steg inleds med en repetition av vad som lärdes ut steget innan och eventuella frågor kring detta.

Kunskaper och färdigheter byggs upp succesivt där varje steg bygger vidare på tidigare steg, t.ex:

- vi bygger gradvis upp en "verktygslåda" av stretchchar och massagegrepp

- svårighetsgraden på stretchchar ökar allt eftersom
- professionalism i rollen som terapeut genom upprepade elevbehandlingar på skolan.

Vissa avsnitt lärs ut i mer koncentrerade block, t.ex.

- introduktionen till Axelsons "Anatomi online"
- grunder inom yoga och ayurveda.
- rollen som egenföretagare och entreprenör.

**Terapeutens arbetssätt**

Du lär dig hur du som terapeut tar hand om din egen kropp och använder korrekta positioner när du ger behandling. Att arbeta på golvet ger en annan rörelsefrihet och andra möjligheter.

**Kropp och sinne – en helhet**

Kopplingen mellan kropp och sinne berörs och utforskas utifrån ett holistiskt perspektiv för att få en djupare förståelse för behandlingens effekter på olika plan.

**Yogaklasser och meditation**

Yogaklasser speciellt anpassade till utbildningen praktiseras för att få ytterligare förståelse för yogamassagens effekter. Även meditation ingår för att stödja läroprocessen samt introducera meditationens möjligheter för dig som terapeut och individ.

**Praktiken**

Praktiken är mycket viktig för läroprocessen och vi lägger stor vikt vid dess genomförande. Det är när man övar som man vässar sina färdigheter och får värdefulla praktiska erfarenheter. Det är då frågorna dyker upp som man sedan kan klargöra på utbildningen. Praktiken är avgörande för att uppnå utbildningens målsättningar.

För att utveckla en professionell roll som terapeut och förbereda sig för att erbjuda behandlingar efter utbildningen genomförs lärarledd praktik på skolan där deltagarna ger behandlingar till bokade klienter. Detta sker under steg 2 till 7 under schemalagd kursstid (2 behandlingar per steg) totalt 12 behandlingar.

Mellan stegen ska praktikbehandlingar (totalt ca 40 st) genomföras enligt särskilda praktikanvisningar. Praktikbehandlingarna täcks av den försäkring som ingår i elevmedlemskapet i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Som deltagare får du gärna ta betalt för dina praktikbehandlingar fr.o.m. steg 2. Priset kan förslagsvis vara i nivå med det som elevbehandlingar på skolan kostar (2020: 440:- inkl moms) och gradvis öka priset i takt med att du kan mer. Praktikbehandlingarna är ett utmärkt sätt att börja etablera sig som terapeut.

I slutet av utbildningen ska en fallstudie genomföras. Med fallstudie avses att ge minst 8 behandlingar till en egen utvald klient med ett specifikt problem/obalans och dokumentera detta enligt särskilda anvisningar. Fallstudien ger mycket viktiga kunskaper och erfarenheter vad det innebär att ge en längre serie behandlingar till en klient och framförallt till en klient med ett specifikt problem. En kort presentation av fallstudien görs på steg 7. Fallstudien kan påbörjas tidigast efter steg 4.

## Prov

Ett praktiskt delprov genomförs på steg 5. På steg 7 genomförs det slutliga praktiska provet för diplomering.

Ett teoretiskt onlineprov i yogamassage ingår mellan steg 6 och 7.

## Kurslitteratur

Dokumentation med illustrationer ingår.

## Intyg och diplom

Intyg ges för genomförd utbildning. För diplom krävs

- genomförd utbildning (minst 85 % närvaro)
- genomförd handledd elevpraktik på skolan
- genomförd extern praktik hemmavid
- godkänt teoriprov i yogamassage
- godkänt slutligt praktiskt prov på steg 7
- godkända prov i anatomikunskaper rörande muskler, leder och skelett i Axelsons anatomi online
- godkänd fallstudierapport.

## 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.

## Lärare

Lärare är Vandana Jain och Johan Westman.

*Vandana Jain* är utbildad i yogamassage i Indien av Master Kusum Modak. Vandana är certifierad yogalärare och meditationsinstruktör. Hon ger behandlingar, workshops och utbildningar sedan 2004. Hon är även en av huvudlärarna på Axelsons yogalärarytbildning och kursen Womens health with Yoga and Ayurveda samt huvudlärare i Indisk Huvud- och Ansiktsmassage.

*Johan Westman* är certifierad Yogamassageterapeut, Rebalancer, Kraniosakral terapeut och meditationsinstruktör. Han är även utbildad i Councelling och har stor erfarenhet av meditation, personlig utveckling och undervisning.

Deltagare från tidigare utbildningar är assistenter.

## 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.

## Behöver du någonstans att bo under din studietid?

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

*Med reservation för ändringar.*



### Elevmedlemskap i branschens största förbund

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

### Yrkesverksam medlem i branschens största förbund

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- och utlandsverksamhet.

### 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/utbildning 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 18 år.
- Kortare kurser: Fyllda 16 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 inte följer skolans etiska regler eller på annat sätt befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

### 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 men kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd.

### Återbetalning

Återbetalning som uppfyller kraven enligt våra kursbestämmelser och villkor sker för utbildning inom 30 dagar och för kurs inom 14 dagar.

### Ångerrätt

Med anledning av rådande samhällssituation har vi förlängt vår ordinarie ångerrätt (enl. distans- och hemförsäljningslagen 2005:59, 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan) till:

**Utbildning** – 30 dagar före utbildningsstart

**Kurs** – 14 dagar före kursstart

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 Institute, Box 4210, 102 65 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften. Återbetalning för utbildning sker inom 30 dagar och för kurs inom 14 dagar.

### 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 senare än 14 dagar före kursstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som utbildningskursstart, eller senare, debiteras hela kursavgiften.

### Försäkring

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

### Kursmaterial

Kursmaterial, kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

### Ändringar

Axelsons Institute 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.

Eventuell frånvaro som t ex sjukdom samt underkända moment behöver tas igen/kompletteras. Detta sker i samråd med skolan och skall slutföras inom ett år.

### 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 Human Finans** erbjuder vi följande betalsätt när du anmäler dig till en av våra kurser/utbildningar:

- **Delbetalning** : – tillsammans med Human Finans erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 24 månader räntefritt.

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

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 erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 12 månader räntefritt. Ansök och få svar direkt. Sedvanlig kreditprövning kommer att ske.

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

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

Läs mer: [Standardiserad europeisk konsumentkreditinformation](#)

### Villkor och personuppgiftshandling

Axelsons Institute 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 Institute AB jämte dess dotterbolag och samarbetspartners. Du kan genom att skriva till Axelsons Institute, 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 Institute har du rätt att 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 Institute och samarbetspartners för direktreklam och marknadsundersökning.

#### Axelsons Institute, Stockholm

Box 4219, 102 65 Stockholm  
Besöksadress:  
Medborgarplatsen 3, plan 7  
08-54 54 59 00  
[info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se) • [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Institute Axelsons Fotvårdsskola Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg  
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  
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 Institute

Låna till hela eller delar  
av din utbildning

