

Yogamassageterapeut

Studieplan 2023



Yogamassageterapeut

Studieplan 2023

Om yogamassage	3	Övrigt	6
Yogamassage godkänd av Kry		Behöver du någonstans att bo	
Introduktionskurs, 1 dag	4	Kursbestämmelser och finansiering	7
Kursorter			
Mål			
Omfattning			
Kursinnehåll			
Förkunskapskrav			
Lärare			
Yrkesutbildning	4		
Kursort			
Mål			
Omfattning och innehåll			
Genomförande			
Prov			
Kurslitteratur			
Intyg och diplom			
Förkunskapskrav			
Lärare			

STOCKHOLM

Kursstart	Se hemsidan
Diplom	Diplom erhålles efter godkänd utbildning.
Kursavgift	Totalt 44.800 kr. (35.840 kr + moms 8.960 kr.)
Litteratur	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.



Business Online ingår i din utbildning!

Syftet med kursserien är att du som elev på Axelsons ska bli **STARTKLAR** den 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

Kursort

Stockholm.

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 använd-barhet 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

Fylla 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

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 entreprenörskap 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 stretchar
- 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 stretchar och massagegrepp

- svårighetsgraden på stretchar 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 kurs tid (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 (2023: 480:- 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

Slutförd gymnasieutbildning eller minst 20 år fyllda med 2 års arbetslivserfarenhet och minst Godkänt betyg i Svenska 1 eller Svenska som andraspråk 1.

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 Ansiktsmas-sage.

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, 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 egendomsskydd och för utlandsverksamhet.

