

Rosenbevegelser

Konseptet bak Rosenbevegelser er å fremme bevegelsesomfanget i muskulaturen og frigjøre spenninger.

Øvelsene inneholder avspenning og pust, som er nøkkelordet i denne sammenhengen. Målet er å få nærmere kontakt med egen kropp og bli oppmerksom på egne begrensninger.

På Axelsons Body Work School kan du gå kurs i Rosenbevegelser for eget bruk eller utdannelsen med fem intensivkurser, samt praksisår for å bli instruktør. Etter godkjent utdanning får du et internasjonalt diplom fra «The Rosen Institute» i USA.

Fagkrav til Rosenbevegelser

Grunnutdannelsen omfatter minimum 7 intensivkurs, à 3 dager, i Rosenbevegelser.

For å bli godkjent til å begynne praksisåret kan det i enkelte tilfeller være behov for ekstra undervisning.

Praksisåret beregnes til tolv måneder. I løpet av praksisåret skal du selv arrangere og lede en rosenbevegelsesgruppe i minst 25 timer. Undervise/samt undervise i minimum 8 timer sammen med en instruktør, hvorav 2 timer skal være med lærer.

Før sertifisering skal du også ha deltatt på et av Rosenmetodens Introduksjonskurs.