**Rosenbevegelser**Rosenbevegelser er nesten en ”Rosenbehandling flyttet fra benk til bevegelse"Konseptet bak Rosenbevegelser er å fremme bevegelsesomfanget i muskulaturen og frigjøre spenninger.Leddene våre produserer leddvæske når vi er i bevegelse, det er derfor viktig at hverdagen vår består av litt mer bevegelighet enn å gå fra hus til bil.

Det er et spørsmål om å bruke sine muskler og ledd tilstrekkelig mye for at de ikke skal stivne og miste sin vitalitet. Rosenbevegelsene er utarbeidet slik at kroppens muskler og ledd får beveget seg tilstrekkelig. Det er helt enkle øvelser som er store, gode og myke. Øvelsene går så langt det kjennes behagelig. Det strekker og strammer, og vi kjenner hvor det er begrensninger og hvor det er fleksibilitet i leddene. Her kjenner vi etter på kroppen hva som skjer og hvor det skjer.

Øvelsene inneholder avspenning og pust, som er nøkkelordet i denne sammenhengen. Målet er å få en nærmere kontakt i sin egen kropp i hverdagen og å finne sine egne begrensninger.

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

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 utdannelse får du et internasjonalt diplom fra «The Rosen Institute» i USA.

**Fagkrav til Rosenbevegelser**

Grunnutdannelsen omfatter 7 intensivkurs i Rosenbevegelser. Hvert kurs går over 3 dager.

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. Minimum 8 timer undervisning skal være sammen med en instruktør, hvorav 2 timer skal være sammen med en lærer.

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