

Karlstad  
4-5 september  
2010

# Yogamassage

Två-dagars Introduktionskurs (Steg 1)

Yogamassage har sitt ursprung i Yoga och Ayurveda, två uråldriga indiska vetenskaper där helhetsperspektivet på hälsa är centralt. Genom oljemassage och yoga-baserad stretching stimuleras kroppen att återgå till sin naturliga balans och vitalitet. Behandlingsformen påverkar hela kroppen och når de djupare bindvävsstrukturerna. Metoden är mycket effektiv för stela och spända muskler och leder. Den rekommenderas vid rehabilitering efter sjukdom eller för att "komma igång" med yoga eller annan 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.

Kursen ger en ordentlig introduktion till Yogamassage och är också grunden (Steg I) för den fortsatta utbildningen. Fokus är på demonstrationer med efterföljande praktiska övningar så att du får så mycket egna upplevelser som möjligt. Du får lära dig uppvärmning med massage samt assisterad yoga-stretching för ryggen och benen. Du lär dig också några stretchar för att öppna upp bröstkorgen och andningen. Avslutningsvis introducerar vi en avslappnande massage för ansikte och huvud. I teoriavsnittet behandlar vi Yogamassagens ursprung och grundprinciper samt dess användbarhet och fördelar. Du får även detaljerad information om den längre utbildningen för att bli diplomerad Yogamassör.

Utbildningen passar bra för massörer/kroppsterapeuter eller personer med yogabakgrund. Introduktionskursen (Steg 1) har inga förkunskapskrav, men är obligatorisk om man ska gå den fortsatta utbildningen. För information om hela utbildningen, se [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se). Där kan du också ladda ner utbildningens studieplan.

Kursdokumentation med illustrationer ingår.

**Välkommen!**

**Lärare:** Vandana Jain och Johan Westman som också är lärare på den fortsatta utbildningen i Yogamassage på Axelsons i Stockholm.

**Datum:** 4-5 september (lör-sön) 2010, kl 09.30-17.00,

**Plats:** Tage Erlandergr. 4, Karlstad

**Kursavgift:** 3100 kr ink moms

**Anmälan:** via epost till [info@ayurtouch.com](mailto:info@ayurtouch.com) samt inbetald anmälningsavgift.

**Anmälningsavgift:** 1000:- sätts in på bankgiro 5964-5416. Ange namn samt "YMK".

**Kursbekräftelse:** skickas ut via epost efter inbetald anmälningsavgift.

**Information:** Vandana Jain, 0704-258556, [info@ayurtouch.com](mailto:info@ayurtouch.com), [www.ayurtouch.com](http://www.ayurtouch.com). Ulrika Wennberg, 0709-433383, [Ullrika@informationdesign.se](mailto:Ullrika@informationdesign.se)

*Ayurvedic Touch*

