



**CENTRUM
FÖR RYTMISK
RÖRELSETRÄNING**



Assistera på kurser!

Från och med hösten 2011 har Eva Johansson övertagit sponsorskapet för mina kurser. Vi behöver hjälp av kursassistenter och till dig som har lust och möjlighet att assistera ger vi följande erbjudande:

Du som gått sammanlagt minst tre helgkurser i Rytmask rörelseträning är välkommen att assistera på någon av de kurser som du redan gått. När du assisterat på tre kurser får du i gengäld gå en valfri kurs för halva priset.

Kurser som du assisterar på räknas inte in till kurser som krävs för att få diplom som rytmask rörelseinstruktör.

Harald Blomberg

Instruktion för assistenter:

Att assistera är ett tillfälle för dig att repetera en kurs, och att fördjupa dina kunskaper i rytmask rörelseträning. Det kostar inte dig någonting i reda pengar, men du får räkna med att lägga ner en arbetsinsats. Följande förväntas av dig när du assisterar på 2-dagars kurser i Rytmask rörelseträning i Solna:

Dag 1: morgon

- Ankomst i lokalen senast klockan en timme innan kursen startar.
- Möbler som ska flyttas är ofta gjort på fredag, men kolla att följande är gjort:
 - Bänken från röda rummet ska ut i stora rummet bredvid projektorn.
 - Lilla rullbordet ska tömmas och skrivmaskinen ställas inne i valvet.
 - En grön stol ställs vid lilla rullbordet.
 - Haralds dator placeras på lilla rullbordet.
 - Datorn kopplas ihop med TV med HDMI kabeln som ligger i nedersta lådan under TV:n.
 - Stolar ska placeras ut efter antalet deltagare.
 - Bordet i stora rummet ska in i valvet till höger. Där placeras kaffe, te, muggar, socker, örtsalt och skedar.
- Kaffe och tevatten kokas. Termosar finns på hyllan längst upp i köket. OBS, det finns bara snabbkaffe nuförtiden. Alla termosar är rengjorda och ska bara innehålla vatten.
- Förbered buffé inne i valvet. Numera bjuder vi bara på kasein och glutenfritt, eftersom det är den kosten vi förespråkar. Det är lite mera jobb med det här fiket jämfört med hur det har varit tidigare, men resultatet brukar vara översvallande positivt. Jag handlar ingredienserna på fredagen och ställer i kylan. Längst ner i den här instruktionen skriver jag ett förslag på vad man kan göra med dessa, men hur det görs lämnar jag till dig som assisterar.
- Inne i valvet, till vänster i hyllan eller inne i det **höga vita skåpet** från dörren sett, finns skålar och uppläggningsfat, servetter, ljus mm, allt som har med kurserna att göra.

- Ställ fram vatten och glas till höger i köket.
- Lägg eventuella nötter/mandlar till eftermiddagsfikat i blöt redan nu.
- Se till att alla får en namnlapp. Den får man skriva själv, men kolla att det görs. Lådan med namnlappar finns i valvet. Se även till att alla lämnar ifrån sig plastfickan på söndag kväll.
- Pricka av och uppdatera deltagarlistan.

Mitt på dagen:

- Kolla toaletterna under kursens gång, torka urinspill och fyll på papper (finns inne i valvet).
- Plocka och diska efter förmiddags och eftermiddagsfika.
- Kolla soppåsen i köket efter lunchen.
- Fixa eftermiddagsbuffén.
- Ställ i ordning stolar mm på kvällen när alla gått.

Dag 2:

- Här kan man göra upp när man ska ses. Nu är det bara fikat som ska förberedas.
- I övrigt samma som för lördag morgon.
- När kursen är slut, städa lokalen och ställ undan stolar och bänken. Kaffebordet placeras där bänken stått, med 5 ljusblåa stolar och en grön trästol runt.
- Städskåpet finns inne i valvet, det **låga vita skåpet**.
- Torka toaletter och byt handdukar (rena finns i höga vita skåpet, smutsiga kan lämnas i en plastpåse inne i valvet).
- Fyll på toapapper.
- Torrmoppa golven i alla rummen som använts, inklusive toaletter och tamburen.
- Soppåsarna kan lämnas i valvet.

Diverse:

Under kursen förväntas du

- Fixa med lokalen (möbler och toaletter) och med fikat, men inte då läraren pratar, så att du inte stör undervisningen.
- Gå runt till deltagarna och hjälpa till med rörelserna. Du kanske inte kan allt, men det finns alltid någon att fråga. Det är mycket lärorikt.
- Ibland får du hoppa in och jobba med deltagarna, om det är ojämna par.
- Sitta längst bak vid undervisning och stödja kursdeltagarna energimässigt. Det innebär att du bör helst vara väl balanserad när du ska assistera. Du kanske minns när du själv gick dina första kurser, det finns alltid någon som är impulsstyrd och har många reflexer igång. Låt inte detta trigga igång dig, utan möt dem med stor kärlek och var en god förebild. Visa att det går att sitta och lyssna, när man jobbat med sina reflexer.
- Det händer att deltagarna släpper blockeringar. Om någon skulle må dåligt, kan det hända att du får hjälpa till att lugna deltagaren. Kolla om hon/han vill ha hjälp, eller om de vill vara ensamma. En filt kan vara bra att ha till hands i dessa lägen. Filta in de som får någon form av reaktion. Håll på K1/K27. Navelbalansering. **Se alltid till att läraren vet om att något har hänt.**

Jag brukar oftast vara med under hela eller delar av kursen.

Eva Johansson

070 – 696 81 18

eva@rytmiskrorelsetraning.se

eva@energimedvetenhet.nu

Frukostbuffé

Här följer exempel på vad buffen kan innehålla. Lokala förändringar kan förekomma.
Allting fördelas så att det räcker till buffé båda dagarna.

Ägghalvor med kaviar och majonnäs. Kaviar och majonnäs placeras lämpligen bredvid, så får man välja själv.

Fisk av något slag, oftast sill.

En röra av något slag.

Grönsaker.

Oliver/tapendae.

Olivolja, linfröolja, fiskolja, avocadoolja - några oljor finns i kylan, några ovanför skåpen i pentryt.

Sesamfrön, solrosfrön, pumpakärnor och torkad frukt. Finns i höga vita skåpet i valvet.

Kaffe, te, kokossocker, stewia, rismjolk, örtsalt. Finns i vänstra skåpet i pentryt. (varmt vatten med örtsalt smakar som buljong).

Servetter

Bestick

Levande ljus

Eftermiddagsbuffé

Eventuella rester från förmiddagen.

Färsk frukt – skala och skiva strax innan servering.

Nötter/frön/mandel.

Sesamfrön bredvid frukten, gott att doppa i.

Glutenfritt hårt bröd, riskakor, eventuellt kex.

Smör och kokosolja.

Nötsmör/kräm av något slag.

Ibland en kaka.

Kaffe, te, varmt vatten mm