**SØKNAD TIL YOGALÆRERUTDANNELSE 300 TIMER 2022/2023**

*Svarene dine er konfidensielle og blir kun lest av hovedlærerne på utdannelsen som skal veilede deg gjennom utdannelseprosessen.*

**Utfylt skjema sendes til:**

**post@mettesolberg.no** **og youmeyoga.lm@gmail.com**

| **PERSONALIA**Ditt fulle navn: *(slik det skal stå på sertifiserings diplomet):*Adresse:Epost:Nettside *(hvis du har)*:Fødselsdato:Nærmeste pårørendes navn og telefonnummer: **YOGA ERFARING**Når gjorde du yoga første gang?Når begynte du å gjøre yoga regelmessig?Hvilke yogaform(er) har du praktisert mest? *(Oppgi yogastudio/-skole, evt land hvis det har vært i utlandet og lærerens navn):*Hvilke andre yogaformer har du prøvd?Hvilken yogaform kjenner du deg mest hjemme i? *(Beskriv gjerne hvis den ikke har et navn)*Hvilken yogalærer har inspirert deg mest og hvorfor? Hvordan vil du beskrive hennes/ hans mest verdifulle egenskaper som yogalærer? Har du noen form for meditasjonspraksis, i så fall hvilke former?Hvor lenge er du komfortabel i å sitte stille i meditasjon? (5 min, 20 min, 60 min)**HELSETILSTAND**Har du / har du hatt noen fysiske plager, skader eller sykdommer som du må ta hensyn til når du praktiserer yoga? *(Rygg, bekken, skuldre, håndledd, ankler, nakke, whiplash, diabetes, astma, utbrenthet, svimmelhet….)*Har du noen allergier eller noe du helst bør unngå? *(gluten, melk, pollen, husdyr….)*Har du / har du hatt mentale plager som du trenger å ta hensyn til når du praktiserer yoga, meditasjon eller energiøvelser ?**ARBEIDSSITUASJON**Er du for tiden i jobb, sykemeldt/rehabilitering, fødselspermisjon, attføring/omskolering? Er du ansatt eller selvstendig næringsdrivende?Beskriv hva slags jobb du har eller hva du gjør. Yogalærerutdannelsen består hovedsakelig av tre-dagers moduler – fredag formiddag til søndag ettermiddag - i Bergen, og en 7-dagers retreat. Beskriv om det er hensyn du må ta for å få tid til dette. *(Be om fri fra jobb, ta permisjon/ ulønnet ferie, reise fra familie)***MOTIVASJON OG UNDERVISNINGSERFARING**Hvorfor ønsker du å delta på vår yogalærerutdannelse? Har du tatt noen yogalærerutdannelse før? *(hel eller deler av og hvilken)*Har du prøvd deg noe som yogalærer før, eventuelt hvor/ for hvem/ hva slags?Har du noen undervisningserfaring? (privat, grupper, som lærer, som bevegelseslære)Har du noen erfaring med å lede grupper? (Treningsgrupper, kor, terapi)Har du noen tanker om hva slags yogalærer ønsker du å bli / for hvem?Hva anser du å være yogalæreren sine tre viktigste egenskaper?Er det noe annet du vil dele med oss? |
| --- |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|