**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**](mailto: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? | |
| --- | --- |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|