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

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

**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 praktisert noen form for meditasjon, 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** ?  **Oppgi hva og beskriv når det skjer.** |  |
|  |  |
| **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.**  (Og eventuell årsak til sykmelding, attføring/ omskolering). |  |
|  |  |
| **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 en yogalærers tre viktigste egenskaper?** |  |
| **Er det noe annet du vil dele med oss?** |  |