Yoga 2 - TRAINING

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Dramaturgie > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Dramaturgie > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Regie > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Regie > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Szenografie > Level 3 (5./6. Semester) > Wahl
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Theaterpädagogik > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Theaterpädagogik > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Bühnenbild > Level 2 (2./3./4./5./6. Semester) > Wahl

Nummer und Typ	BTH-VRE-L-411.19H.001 / Moduldurchführung
Modul	Yoga 3
Veranstalter	Departement Darstellende Künste und Film
Leitung	Andres Gensheimer (AGe)
Anzahl Teilnehmende	4 - 20
ECTS	1 Credit
Lehrform	Gruppenunterricht
Zielgruppen	L2 VSC / L2 VTP / L2 VRE / L2 VDR L3 VSC / L3 VTP / L3 VRE / L3 VDR Wahlmöglichkeit: L2 VBN L3 VSZ
Lernziele / Kompetenzen	Yoga verbindet, trainiert und harmonisiert Körper und Geist. Die Körperstellungen werden achtsam und präzise praktiziert und lenken die Wahrnehmung von innen nach aussen. Yoga fördert die Gesundheit sowie körperliche und mentale Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.
Inhalte	Angeleitet wird ein dynamisches und meditatives Vinyasa Yoga, das sich durch Bewegungsfluss, Präzision, Achtsamkeit und Entspannung auszeichnet. - Für alle mit Grundkenntnissen geeignet.
Bibliographie / Literatur	nach Angabe
Leistungsnachweis / Testatanforderung	gem. Angaben der/des Modulverantwortlichen
Termine	Raum: 1 grosser Proberaum
Dauer	Anzahl Wochen: 2 (HS: Wo:50-51) / Modus: 3x1,5h/Wo_Mo/Mi/Fr, jeweils 08.30-10.00h Selbststudiumszeit pro Semester: ca.
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden