

## Yoga 1 - TRAINING

Blockstruktur: 1 / 2

## 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 > 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  
 Bisheriges Studienmodell > Theater > Master Theater > Bühnenbild > Wahl  
 Bisheriges Studienmodell > Theater > Master Theater > Dramaturgie > Wahl  
 Bisheriges Studienmodell > Theater > Master Theater > Regie > Wahl  
 Bisheriges Studienmodell > Theater > Master Theater > Schauspiel > Wahl  
 Bisheriges Studienmodell > Theater > Master Theater > Theaterpädagogik > Wahl

Nummer und Typ FTH-BTH-VRE-L-411.21H.001\_(MTH/BTH) / Moduldurchführung

Modul Yoga 3

Veranstalter Departement Darstellende Künste und Film

Leitung Andres Gensheimer (AGe)

Anzahl Teilnehmende 5 - 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

+ Master alle Vertiefungen (total 3 Plätze)

Lernziele /  
 Kompetenzen Yoga verbindet, trainiert und harmonisiert Körper und Geist.  
 Die Körperstellungen werden achtsam und präzise praktiziert und lenken die  
 Wahrnehmung von aussen nach innen.  
 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: 12 (HS: Wo:38-49) / Modus: 1x1,5h/Wo\_Mo, 08.30-10.00h  
 Selbststudiumszeit pro Semester: ca.

Bewertungsform

bestanden / nicht bestanden