

Yoga 1 - TRAINING

| | |
|--|--|
| Angebot für | Theater > Bachelor Theater > Dramaturgie > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2 Theater > Bachelor Theater > Dramaturgie > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3 Theater > Bachelor Theater > Regie > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2 Theater > Bachelor Theater > Regie > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3 Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2 Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3 Theater > Bachelor Theater > Theaterpädagogik > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2 Theater > Bachelor Theater > Theaterpädagogik > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3 Theater > Bachelor Theater > Bühnenbild > Level 2 (2./3./4./5./6. Semester) > Wahl Theater > Master Theater > Bühnenbild > Wahl Theater > Master Theater > Dramaturgie > Wahl Theater > Master Theater > Regie > Wahl Theater > Master Theater > Schauspiel > Wahl Theater > Master Theater > Theaterpädagogik > Wahl |
| Nummer und Typ | FTH-BTH-VRE-L-411.21H.001_(MTH/BTH) / Moduldurchführung |
| Beschreibung | Blockstruktur: 1 / 2 |
| Veranstalter | Departement Darstellende Künste und Film |
| Leitung | Andres Gensheimer (AGe) |
| Anzahl Lektionen | 0 |
| 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.