

## 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-409.22F.001_(MTH/BTH) / Moduldurchführung                                                                                                                                                                                                                         |
| Modul                                    | Yoga 1                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Veranstalter                             | Departement Darstellende Künste und Film                                                                                                                                                                                                                                        |
| Leitung                                  | Andres Gensheimer (AGe)                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Anzahl Teilnehmende                      | 5 - 15                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ECTS                                     | 1 Credit                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lehrform                                 | Gruppen-Unterricht                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zielgruppen                              | L2 VSC / L2 VTP / L2 VRE / L2 VDR<br>L3 VSC / L3 VTP / L3 VRE / L3 VDR                                                                                                                                                                                                          |
|                                          | Wahlmöglichkeit:<br>L2 VBN                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                          | + Master alle Vertiefungen (total 3 Plätze)                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lernziele /<br>Kompetenzen               | Yoga verbindet, trainiert und harmonisiert Körper und Geist.<br>Die Körperstellungen werden achtsam und präzise praktiziert und lenken die Wahrnehmung von innen nach aussen.<br>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 /<br>Literatur             | nach Angabe                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Leistungsnachweis /<br>Testatanforderung | gem. Angaben der/des Modulverantwortlichen                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termine                                  | Raum: 1 grosser Proberaum                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dauer                                    | Anzahl Wochen: 12 (FS: Wo:08-19) / Modus: 1x1,5h/Wo_Di, jeweils 08.30-10.00h<br>Selbststudiumszeit pro Semester: ca.                                                                                                                                                            |

Bewertungsform

bestanden / nicht bestanden