

## Yoga 2 - TRAINING

Blockstruktur: 3

### 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-410.22F.001\_(MTH/BTH) / Moduldurchführung

Modul Yoga 2

Veranstalter Departement Darstellende Künste und Film

Leitung Andres Gensheimer (AGe)

Anzahl Teilnehmende 5 - 17

ECTS 1 Credit

Lehrform Gruppen-Unterricht

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 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: 4 (FS: Wo:20-23) / Modus: 2x1,5h/Wo\_Di/Fr, jeweils 08.30-10.00h  
Selbststudiumszeit pro Semester: ca.

Bewertungsform

bestanden / nicht bestanden