

## Yoga 1 - TRAINING

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Angebot für                              | Theater > Bachelor Theater > Dramaturgie > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2<br>Theater > Bachelor Theater > Dramaturgie > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3<br>Theater > Bachelor Theater > Regie > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2<br>Theater > Bachelor Theater > Regie > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3<br>Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2<br>Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3<br>Theater > Bachelor Theater > Theaterpädagogik > Level 2 (2./3./4. Semester) > Level 2<br>Theater > Bachelor Theater > Theaterpädagogik > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3<br>Theater > Bachelor Theater > Bühnenbild > Level 2 (2./3./4./5./6. Semester) > Wahl<br>Theater > Master Theater > Bühnenbild > Wahl<br>Theater > Master Theater > Dramaturgie > Wahl<br>Theater > Master Theater > Regie > Wahl<br>Theater > Master Theater > Schauspiel > Wahl<br>Theater > Master Theater > Theaterpädagogik > Wahl |
| Nummer und Typ                           | FTH-BTH-VRE-L-409.22F.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                                 | Gruppen-Unterricht                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zielgruppen                              | L2 VSC / L2 VTP / L2 VRE / L2 VDR<br>L3 VSC / L3 VTP / L3 VRE / L3 VDR<br><br>Wahlmöglichkeit:<br>L2 VBN<br><br>+ 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Selbststudiumszeit pro Semester: ca.