

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-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 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: 12 (FS: Wo:08-19) / Modus: 1x1,5h/Wo_Di, jeweils 08.30-10.00h

Selbststudiumszeit pro Semester: ca.