

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
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.

Bewertungsform

bestanden / nicht bestanden