

## Yoga für MusikerInnen

### Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4404.22H.001 / Moduldurchführung
Modul	Yoga für MusikerInnen
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Liisa Tamminen
Minuten pro Woche	60
Anzahl Teilnehmende	maximal 50
ECTS	1 Credit
Inhalte	<p>Yoga ist eine ganzkörperliche Disziplin, die sowohl physisches wie auch mentales Training bietet. Yoga steigert das Bewusstsein des Körpers, die Konzentration sowie die Fähigkeit zum Entspannen und baut Energie und Ausdauer auf. Im Unterricht mit der Berufsbratschistin und Yogalehrerin Liisa Tamminen wird die Aufmerksamkeit besonders auf das Vorbeugen von Verletzungen gelenkt, die durch den Übergebrauch bestimmter Muskeln entstehen. Der Körper wird auf eine anatomisch richtige Art entwickelt, falsche Spannungen werden korrigiert und Bereiche, in denen Musiker oft Probleme haben, werden gestreckt und gestärkt. Jede Bewegung wird mit einer bewussten Atmung verbunden. Es wird eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenengruppe geführt.</p>
Termine	<p>Zoom Yoga und Atemübungen wöchentlich</p> <p>Mittwochs von 14.30 - 16.00 Uhr Anfänger Montags von 18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene</p> <p>1-3 Workshops im Toni Workshops sind Teil des gesamten Semesterkurses, genaue Termine werden noch bekannt gegeben.</p>
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4404