

Curriculum

Basisausbildung Río Abierto: August 2019-Juli 2020

Río Abierto es una invitación a una vida más plena.

A gozar de todas las potencialidades de nuestro Ser.”

María Adela Palcos

Aufgrund der großen Nachfrage startet im August 2019 die dritte Río Abierto Ausbildung im deutschen Sprachraum.

Río Abierto wurde in den 60er Jahren von María Adela Palcos in Argentinien entwickelt. Ziel ist es, alle Potenziale und Möglichkeiten den Menschen auszuschöpfen, um in einer unsicheren und komplexen Welt die eigenen kreativen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erkennen und zu leben.

Río Abierto ist **keine** psychologische oder therapeutische Ausbildung, sondern eine ganzheitlich orientierte Lebensschule. Diese Ausbildung zu machen bedeutet, nicht nur eine Methode zu erlernen, sondern sich auf den (eigenen) Weg zu machen.

Warum Río Abierto?

Es gibt viele verschiedene und persönliche Motive sich für Río Abierto zu entscheiden.

Die Beweggründe, Erfahrungen, Motivationen und auch Wirkungen von Río Abierto sind immer subjektiv und vielfältig. Hier einige Stimme von TeilnehmerInnen:

„... Río Abierto spricht den Menschen auf allen Ebenen an - Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen berührt und kommen somit in Schwingung. Und diese Schwingungen und Bewegungen manifestieren sich mit der Zeit im Körper und sind sehr, sehr nachhaltig ... Auf dass noch viele Menschen Río Abierto kennenlernen.“

„Río Abierto ist für mich das, was der Name aussagt: Ich bin mit mir im Fluss, mit mir auf der Spur, spüre mich tief in mir.(...) Durch Río Abierto komme ich immer näher zu mir und damit zu meinem Gegenüber.“

“Manchmal schleppt man ein unangenehmes Gefühl tagelang mit sich herum und man wird dann urplötzlich in der Río Abierto Stunde los. Ich kann mich noch daran erinnern, wie mich die „Freiheit“ in Person einer Teilnehmerin dazu animierte, aus einer antrainierten Haltung herauszugehen und Neues auszuprobieren.“

„Río Abierto ist für mich ein Wachsen in Freude.“

„Río Abierto bringt mich mehr in Bewegung als ich glaube und ahne!“

„Lebendig, beweglich, humorvoll, mutig, wahrhaftig, bescheiden - ein Leben lang. In Verbundenheit mit der Erde und dem Kosmos, mit den Menschen. Maria Adela lädt mich ein auf diese spannende Fahrt auf dem Río Abierto.“

Ziele und Methoden

Die Ausbildung setzt ihren Fokus auf eine Erweiterung der Selbst-(Er-)kenntnis, auf die Erforschung und Entwicklung des eigenen Potentials.

Voraussetzung dafür sind Offenheit, Respekt und die Bereitschaft unvoreingenommen, sich selbst und den anderen gegenüber zu sein. Der wertfreie Blick auf sich selbst, auf blinde Flecken, die sich in der Körperhaltung und in den Verhaltensweisen/-Mechanismen äußern, wird geschult und ist durchgehender Bestandteil der Ausbildung.

Die Ausbildung verläuft daher prozessorientiert.

Die Methoden sind vielfältig: Bewegung mit und ohne Musik, Übungen alleine, zu zweit, in Gruppen, kreativer Ausdruck, Improvisation, Arbeit mit der Stimme, Massage, Dynamik, Entspannung, Meditation und Stille ...

INHALTE

Die Ausbildung fußt im wesentlichen auf folgenden Grundpfeilern:

Methodik

- Struktur einer Bewegungsstunde (Einwärm– Haupt– Schlussphase)
- Musik auswählen: Stimmungen interpretieren, Rhythmus und Melodien einsetzen
- Kreativität in der Stunde
- Einsatz von Stimme und Hands-On Techniken
- Die Gegensätze und das dritte Element
- Energiezentren kennenlernen als Basis für Bewegung und Musikauswahl

Persönlichkeitsbildung

- Persönlichkeit: unecht oder wirklich?
- Körper-Geist-Seele: Balance und Verbindung
- Identifikationen erkennen und transformieren
- Physische und emotionale Haltestrukturen

Bewegung

- Umsetzung Musik – Körper: der dionysische-apollinische und orientalische Ansatz
- Anatomische Grundkenntnisse für eine gesunde Bewegung
- Bewegungsformen und –möglichkeiten
- Präsenz – Stille – Atmung

Aufbau des Lehrgangs

Neben den 304 Weiterbildungsstunden zu 2 Blöcken à 5,5 Tage und 7 Wochenenden von Freitag, 16.00 Uhr bis Sonntag 12.30 Uhr (28,5 Kurstage) beinhaltet der Kurs folgendes:

- ✓ 2 Intensivblöcke à 5,5 Tage und 7 Wochenenden von Freitag 16.00 – Sonntag 12.30 Uhr (28,5 Kurstage = 304 Wbh) mit einer Anwesenheitspflicht von 80 %
- ✓ Nachweis von 20 Bewegungsstunden* davon 5 protokolliert (im Ausbildungspaket nicht enthalten – jede/r TN organisiert sich diese Stunden selbst – zu besuchen bei zertifizierten TrainerInnen)
- ✓ 20 Río Abierto Intensivstunden (im Ausbildungspaket enthalten)
- ✓ 2 individuelle Einheiten (im Ausbildungspaket enthalten)
- ✓ Kontinuierliches Führen eines Ausbildungs- und Reflexionstagebuches

*Bei geographisch bedingter zu großer Entfernung um regelmäßig an den Bewegungsstunden teilzunehmen, besteht die Möglichkeit, die Stunden in extra organisierten Tagesseminaren nachzuholen.

Privacy

Alle Gespräche und Gruppenprozesse unterliegen der Schweigepflicht.

Detailplanung

Block	Termin	Zeiten	Referentin/CO	Inhalte
Fr. 2.- Mi. 7. August (5,5 Tage)	2. August	10.00-12.30– 14.00-18.30 AE: 19.30-21.00	Leo Piatti Sonja Seppi/ Adriana Periotto	Die Gruppe – Struktur – Kennenlernen
	3. August	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30 AE: 19.30 – 21.00		Grundlagen von Río Abierto: die Gegensätze und das dritte Element
	4. August	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30 AE: 19.30 – 21.00		Die Gegensätze und das dritte Element Vertiefung
	5. August	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30 AE: 19.30 – 21.00		Die konstruierte Persönlichkeit und die Essenz
	6. August	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30 AE: 19.30 – 21.00		Unterschied zwischen der konstruierten und der natürlichen Persönlichkeit
	7. August	9.00-12.30		Reflexion

Fr. 27.- So.29. 09.	27. Sept.	16.00-18.30 19.30-21.00	Sonja Seppi	Prägungen im Körper – Anatomie Teil I Die Rio Abierto Stunde: Beginn und Rhythmus
	28. Sept.	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30+AE		
	29. Sept.	9.00 – 12.30		
Fr. 15.- So. 17.11	15. Nov.	16.00 – 18.30 19.30-21.00	Adriana Periotto	Persönlichkeitsstrukturen Und Typologien: Die unechte Persönlichkeit erkennen
	16. Nov.	9.00 – 12.30 14.30 – 19.00+AE		
	17. Nov.	9.00 – 12.30		
Fr. 14.- So. 16.12.	14. Dez.	16.00 – 18.30 19.30-21.00	Adriana Periotto	Teil 2: Persönlichkeitsstrukturen Und Typologien: Die unechte Persönlichkeit erkennen Ausdruck als Instrument und Möglichkeit in der Stunde
	15. Dez.	9.00 – 12.30 14.30 – 19.00+AE		
	16. Dez.	9.00 – 12.30		
2020 Fr. 17.- So. 19.01.	17. Jänner	16.00 – 18.30 19.30-21.00	Sonja Seppi	Musik einsetzen. Welche Musik entspricht dem eigenen Erleben , dem Gruppenprozess Musik hören und auswählen
	18. Jänner	9.00 – 12.30 14.30 – 19.00+AE		
	19. Jänner	9.00 – 12.30		
Fr. 6.- So. 8. März	6. März	16.00 – 18.30 19.30-21.00	Sonja Seppi	Aufbau einer Rio Abierto Stunde Musik-Ausdruck-Atmung
	7. März	9.00 – 12.30 14.30 – 19.00+AE	Brunhilde Kerschbaumer	
	8. März	9.00 – 12.30	Brunhilde Kerschbaumer	
Fr. 17.-Sa. 19. April	17. April	16.00 – 18.30 19.30-21.00	Adriana Periotto	Kreativität und Intuition in der Río Abierto Stunde
	18. April	9.00 – 12.30 14.30 – 19.00+AE		
	19. April	9.00 – 12.30		

Fr. 29.- So. 31. Mai	29. Mai	16.00 – 18.30 19.30-21.00	Sonja Seppi	3 D Anatomie: Teil II
	30. Mai	9.00 – 12.30 14.30 – 19.00+AE		
	31. Mai	9.00 – 12.30		
Fr.10.-Mi. 15. Juli	10. Juli	10.00-12.30– 14.00-18.30+AE	Sonja Seppi Adriana Periotto Brunhilde Kerschbaumer	Aufbau und Struktur einer Stunde
	11. Juli	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30+AE		Die grundlegenden Elemente: Atmung – Blick - Rhythmus
	12. Juli	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30+AE		Einführung und Basis zu den Energiezentren
	13. Juli	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30+AE		Praktische Übungsstunden der TN
	14. Juli	9.00 – 12.30 14.30 – 18.30+AE		Praktische Übungsstunden der TN
	15. Juli	9.00-12.30		Abschluss

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich in erster Linie an Menschen, die mit Menschen arbeiten:
JugendarbeiterInnen, PädagogInnen, PsychologInnen, TrainerInnen,
ErwachsenenbildnerInnen, SozialassistentInnen, ÄrztInnen, sowie an alle an **persönlicher
Weiterbildung** interessierte Personen.

Voraussetzungen

Mindestalter 20 Jahre

Die Bereitschaft, sich auf einen persönlichkeitsbildenden Prozess einzulassen

Körperliche und geistige Gesundheit

Erstgespräch und Teilnahme an einem Río Abierto Workshop oder Río Intensiv

Bewerbungsverfahren

1. Motivationsschreiben
2. Fragebogen ausfüllen
3. Erstgespräch mit der Kursleitung

Abschluss

Am Ende des Lehrganges sind die TeilnehmerInnen imstande eine Gruppenstunde anzuleiten. Das Diplom wird von der „Fundación Río Abierto – Buenos Aires“ verliehen und ist von Río Abierto Internacional anerkannt.

Weitere Informationen

Kursleitung: Sonja Seppi, internationale Río Abierto Trainerin und Ausbilderin, Pädagogin und Yogalehrerin, Brixen

ReferentInnen: Adriana Periotto, internationale Río Abierto Trainerin und Ausbilderin, Psychotherapeutin, Vicenza

Brunhilde Kerschbaumer, internationale Río Abierto Trainerin und Ausbilderin, Sozialbetreuerin und Yogalehrerin, Feldthurns

Gasttrainer aus Argentinien

Organisation: Cusanus Akademie, Matthias Oberbacher: Tel: 0472- 832204
moberbacher@cusanus.bz.it -