



## Basisausbildung Río Abierto: August 2021 – Dezember 2022

---

*Río Abierto es una invitación a una vida más plena.  
A gozar de todas las potencialidades de nuestro Ser."  
María Adela Palcos*

Río Abierto ist im nächsten und weitesten Sinne eine ganzheitlich orientierte Lebensschule. Der Ansatz ist **transpersonal** (der Mensch ist Teil des Universums) und **vielschichtig** (geistig-seelisch-körperlich). Diese Ausbildung zu machen bedeutet, nicht nur eine Methode zu erlernen, sondern sich auf den (eigenen) Weg zu machen.

In den 60er Jahren wurde diese Methode von lic. María Adela Palcos in Argentinien entwickelt. Damals der Zeit weit voraus, und jetzt genau richtig, um den neuen Herausforderungen kreativ und ganzheitlich zu begegnen.

### 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.“*

*“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 hören lernen und differenziert einsetzen
- Kreativität in der Stunde
- Einsatz von Stimme und Hands-On Techniken
- Die Polaritäten und Resonanzen
- Energiezentren kennenlernen als Basis für Bewegung und Musikauswahl

### Persönlichkeitsbildung

- Persönlichkeit: unecht oder wirklich?
- Glaubenssätze, die den Körper gefangen halten
- Körper-Geist-Seele: Balance und Verbindung
- Identifikationen erkennen und transformieren
- Physische, geistige und emotionale Haltepunkte

### Bewegung

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



## Aufbau des Lehrgangs

---

- ✓ 3 Intensivblöcke à 4 Tage und 6 Wochenenden von Samstag – Sonntag 12.30 Uhr mit einer Anwesenheitspflicht von 80 %
- ✓ Nachweis von 20 Bewegungsstunden\* davon 5 protokolliert – jede/r TN organisiert sich diese Stunden selbst – zu besuchen bei zertifizierten TrainerInnen)
- ✓ 20 Río Abierto Intensivstunden
- ✓ 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.**

## 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 25 Jahre

Die Bereitschaft, sich auf einen persönlichkeitsbildenden Prozess einzulassen

Körperliche und geistige Gesundheit

**Erstgespräch und Teilnahme** an einem Río Abierto Workshop oder Río Intensiv Einheiten

## Bewerbungsverfahren

---

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



## Detailplanung

Termin	Zeiten	Referentin/CO	Inhalte
<b>Do.; 19.- So. 22. August</b>	<b>10.00 inklusive AE 19.30-21.30 Ende: 16.00 Uhr</b>	Sonja Seppi/ Adriana Periotto	Grundlagen von Rio Abierto: die Gegensätze und das dritte Element Die konstruierte Persönlichkeit und die Essenz
Sa.25.- 26. 09.	Sa. 10 Uhr – So. 12.30 Uhr	Sonja Seppi	Die Gegensätze und das dritte Element in der Bewegung
Sa.6.-7. Nov.	Sa. 10 Uhr – So. 12.30 Uhr	Adriana Periotto	Persönlichkeitsstrukturen Und Typologien: Die unechte Persönlichkeit erkennen
Sa.11.-12. Dez.	Sa. 10 Uhr – So. 12.30 Uhr	Adriana Periotto	Teil 2: Persönlichkeitsstrukturen Und Typologien: Die unechte Persönlichkeit erkennen Ausdruck als Instrument und Möglichkeit in der Stunde
<b>Do. 6.-So. 9. Jänner 2022</b>	<b>10.00 inklusive AE 19.30-21.30 Ende: 16.00 Uhr</b>	Sonja Seppi, Adriana Periotto	Körperstrukturen und Bewegung: Dionysisch-Apollinisch-Orientalisch
Sa. 26.-27. Feb.	Sa. 10 Uhr – So. 12.30 Uhr	Sonja Seppi	
Sa. 9.-10. April	Sa. 10 Uhr – So. 12.30 Uhr	Adriana Periotto	Körpergeschichten: erkennen und ausdrücken  Musik-Ausdruck-Atmung
Sa.28.-29. Mai	Sa. 10 Uhr – So. 12.30 Uhr	Sonja Seppi	Kreativität und Intuition in der Rio Abierto Stunde Der Ausdruck
<b>Do., 30. Juni.-So. 3. Juli</b>	<b>10.00 inklusive AE 19.30-21.30 Ende: 16.00 Uhr</b>	Sonja Seppi, Adriana Periotto	Bewusstheit in die Bewegung bringen – Musik als tragende Basis

**6 Wochenenden – 3 Intensivtreffen à 3,5 Tage**

**Beginn des 2. Kursjahres: 25. August 2022**



## Abschluss

---

Am Ende des 1. Jahres sind die TeilnehmerInnen imstande eine Gruppenstunde anzuleiten. Das Diplom „Internationaler Rio Abierto Trainer“ erhalten die Teilnehmenden des 2. Jahres von der „Fundación Río Abierto – Buenos Aires“ und ist von der Organisation Río Abierto Internacional, mit Sitz in Rio de Janeiro anerkannt.

## Weitere Informationen

---

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

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

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

**Norbert Dalsass**, Architekt und Musiker

**Gasttrainer aus Südamerika**

## Kosten

---

2.575,00 € - bezahlbar in Raten

## Kursorte

---

EUFAG, Innsbruck (der deutschsprachige Raum)

Padova (für den Oberitalienischen Raum)

Alle Intensivtreffen (gelb gefärbelt) finden im Raum Brixen statt