



Rio Abierto Schnupper-Workshops in Amberg

- Mit:** Sonja Seppi, Pädagogin, int. Rio Abierto Dozentin,
Spiraldynamik-Medical Yoga Trainerin, Brixen, Südtirol
- Für:** Alle Interessierten
- Wann:**
- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| <u>Freitag, 24. September</u> | |
| Mini Workshop + Infos + Fragerunde 😊 | 18.00 - 20.15 Uhr |
| <u>Samstag, 25. September</u> | |
| Ganztagsworkshop | 09.00 - 17.00 Uhr |
|
 | |
| <u>Freitag, 15. Oktober</u> | |
| Mini Workshop + Infos + Fragerunde 😊 | 18.00 - 20.15 Uhr |
| <u>Samstag, 16. Oktober</u> | |
| Ganztagsworkshop | 09.00 - 17.00 Uhr |
- Wieviel:** Miniworkshop am Freitag: 30,00 €
Ganztagsworkshop am Samstag: 100,00 €
Mini Workshop und Ganztagsworkshop zusammen: 110,00 €
- Wo:** Turnhalle des HPZ → Fallweg 43, 92224 Amberg
- Veranstalter:** Freizeitclub der Lebenshilfe Amberg-Sulzbach e.V., KEB Amberg-Sulzbach e.V.
- Anmeldung:** bei Kerstin Klug unter 01577 175 6806 oder unter kerstin.klug@posteo.de

Bitte bewegungsfreundlich kleiden und eine Decke, bei Bedarf ein kleines Handtuch mitbringen.
Turnschuhe sind nicht nötig. Die aktuellen Hygienevorschriften werden berücksichtigt.

Rio Abierto heißt: der „offene Fluss“, der fließt und sich ständig verändert

Rio Abierto – Gesunde Bewegung zu Musik jetzt auch in Amberg

Corona-Starre ade ...

Ob rebellisch oder ängstlich, es ist nun wieder an der Zeit, sich daran zu erinnern, dass Lebendigkeit und Lebensfreude unser Motor sind. Und genau darum geht es bei Rio Abierto: Flexibilität und Vitalität erleben, damit wir neuen Herausforderungen im Leben damit begegnen können. Damit wir Möglichkeiten finden, wie wir uns lebendig und einfach menschlich in einer unsicheren Welt bewegen können.

Der Workshop

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Die Lebendigkeit der Kursleiterin ist einfach unmittelbar ansteckend. Sonja Seppi lädt die TeilnehmerInnen in einfachen Übungssettings dazu ein, spielerisch in die fließenden Bewegungen einzusteigen. Die Freude an der Musik, die mal in angeleitete, mal in eigenständige Bewegungen mündet, macht den Kopf frei und löst aufgestaute Spannungen. Das wohlige Nach-Hause-Kommen in den Körper bei Rio Abierto wird erreicht durch Wahrnehmung von Körper und Gedanken bei der Bewegung. Kombiniert mit Sequenzen der Ruhe, des Innehaltens und der Reflexion ergibt sich ein Rahmen, in dem ein achtsamer Umgang mit sich und anderen geübt wird. Der spontane Einsatz von Mimik und Gestik bewegt nicht nur die Muskulatur, sondern bringt die eigene Gefühlsvielfalt in Schwingung.

Was ist Rio Abierto?

Rio Abierto, spanisch, der „offene Fluss“, ist ein **Crossover zwischen Persönlichkeitsbildung und Ausdruckstanz, Wahrnehmungsschulung und Gesundheitsprävention** und bedarf keinerlei Vorkenntnisse. **Bewegung zu unterschiedlichster Musik** ist dabei das tragende Grundelement, denn jeder Musikstil bewegt verschiedene Körperteile. Dies hilft auch dabei, den oft hektischen Alltag zu meistern, in dem vieles in uns hineinströmt und der in diesen Zeiten schon mal in ein Karussell aus Unsicherheit und Sorgen mündet.

Rio Abierto auf Krankenschein

Die **dynamische Methode** wurde in den 60er Jahren in **Argentinien** von und mit Maria Adela Palcos lic. experimentell entwickelt, ursprünglich für TänzerInnen und SchauspielerInnen. Von Buenos Aires ausgehend fand Rio Abierto den Weg in viele Länder Südamerikas, die USA, nach Israel, Russland, und nach Spanien, Italien, Österreich und nun auch nach Deutschland. In Campinas, einer Millionenstadt im Süden **Brasilien**s, gibt es Rio Abierto bereits **auf Krankenschein**: Die Erfahrungen zeigen, dass bei regelmäßigem Training der **Medikamentenkonsum** (u.a. Blutdrucksenker, Antidepressiva, Schlafmittel) **signifikant zurückgeht**.

Wirkung und Mehrwert

Rio Abierto ist eine „Körper- und Energiearbeit, die Körper, Geist und Seele zum Tanzen und Schwingen bringt“, so Sonja Seppi, und man kann es auch als eine Art Lebensschule bezeichnen, die den ganzen Menschen in seiner Komplexität und Kreativität fördert. Die Bewegung genießen, neuen Schwung und Vitalität im eigenen Körper spüren - die heilende Wirkung merkt man dann hinterher, wenn im Alltag manches leichter von der Hand geht und das Miteinander wieder entspannter erlebt wird.

Text: Kerstin Klug

Profil der Trainerin:

Sonja Seppi, Jg. 1963 in Brixen, Südtirol

- internationale Rio Abierto Trainerin und Dozentin
- Medical Yoga Trainerin
- Fachkraft für Spiraldynamik®
- Dipl.- Pädagogin



Foto: Arnold Ritter, Brixen