



**Rio Abierto Themenworkshops in Amberg**  
**"Darf's ein bisschen mehr sein?"**

**Mit:** Sonja Seppi, Pädagogin, int. Rio Abierto Dozentin,  
 Spiraldynamik-Medical Yoga Trainerin, Brixen, Südtirol

**Für:** Alle Interessierten, keinerlei Vorkenntnisse erforderlich

Von der Sparsamkeit in die Fülle

Sa, 14. Mai 13 - 19 Uhr → 80,00€  
 So, 15. Mai 09 - 13 Uhr → 55,00€ → 120€ für Sa/So zusammen

→ Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 25.  
 → Die Workshoptage sind auch einzeln buchbar.

**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](mailto:kerstin.klug@posteo.de)

Bitte bewegungsfreundlich kleiden und eine Decke, bei Bedarf ein kleines Handtuch mitbringen.  
 Die aktuelle G-Regelung und die Hygienevorschriften werden berücksichtigt.

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



## "Darf's ein bisschen mehr sein?"

Mittelpunkt dieser Rio Abierto Themenworkshops ist das Mehr-Wagen. Darf's ein bisschen mehr Lebensfreude sein? Ein bisschen mehr Mut? Ein bisschen mehr Prickeln? Ein bisschen mehr Kreativität?

## Im Mai machen wir uns auf den Weg von der Sparsamkeit in die Fülle

„Spare in der Zeit, dann hast du in der Not.“ Was für das Familienbudget stimmen mag, ist für die Lebens- und Herzensenergie erstickend. Je mehr wir diese Energien leben und nutzen, desto mehr wächst die Vitalität.

## Rio Abierto – Gesunde Bewegung zu Musik jetzt auch in Amberg

Lebendigkeit und Lebensfreude sind unser Motor. 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.

## So sehen die Workshops aus

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Sonja Seppi lädt die TeilnehmerInnen in einfachen Übungen 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 - die heilende Wirkung in Körper, Geist und Seele merkt man dann hinterher, wenn im Alltag manches leichter von der Hand geht und das Miteinander wieder entspannter erlebt wird.

## Was ist Rio Abierto?

Rio Abierto, spanisch, der „offene Fluss“, ist ein **Crossover zwischen Persönlichkeitsbildung und Ausdruckstanz, Wahrnehmungsschulung und Gesundheitsprävention. Bewegung zu unterschiedlichster Musik** ist dabei das tragende Grundelement, denn jeder Musikstil bewegt verschiedene Körperteile.

## Rio Abierto auf Krankenschein

Die **dynamische Methode** wurde in den 60er Jahren in **Argentinien** von und mit Maria Adela Palcos lic. experimentell entwickelt. Von Buenos Aires ausgehend fand Rio Abierto den Weg in viele Länder der Welt. In Campinas, einer Millionenstadt im Süden **Brasiliens**, gibt es Rio Abierto bereits **auf Krankenschein**: Die Erfahrungen zeigen, dass bei regelmäßigem Training der **Medikamentenkonsum** (u.a. Blutdrucksenker, Antidepressiva, Schlafmittel) **signifikant zurückgeht**.

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