

Verbindliche Anmeldung

zu „Leben voller Wunder und Rätsel“ von Samstag 02.07.2022, 10:00 Uhr bis Sonntag 03.07.2022, 12:30 Uhr | Haus Johannisthal, Johannisthal 1, 92670 Windischeschenbach.

Name* _____

Straße* _____

PLZ, Ort* _____

Telefon* _____

E-Mail* _____

Ich wünsche Unterbringung im Einzelzimmer

Ich wünsche Unterbringung im Doppelzimmer zusammen mit:

Ort, Datum* _____

Unterschrift* _____

Bezahlung der Teilnehmergebühren

Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat:

Die KEB wird ermächtigt die Teilnehmergebühren, von dem unten angegebenem Konto, mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber _____

bei Kreditinstitut _____

IBAN _____

BIC _____

Datum _____

Unterschrift des Kontoinhabers _____

* Die mit Sternchen gekennzeichneten Angaben sind unbedingt auszufüllen! Ihre (Anmelde-)Daten wird die Katholische Erwachsenenbildung zur Veranstaltungsorganisation verwenden und nicht Dritten zur Verfügung stellen. Die Abfrage von E-Mail-Adresse und Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Veranstaltungsänderungen unmittelbar kontaktieren oder Ihnen etwaige Unterlagen zumailen zu können.

Allgemeine Informationen

Anmeldung

KEB, Tel. 09621/475520; info@keb-amberg-sulzbach.de
oder auch per Online-Anmeldung auf der Homepage mit gleichzeitiger Erteilung eines Lastschriftmandats über die Höhe der Teilnehmergebühr. Bitte in diesem Fall unter „Weitere Angaben“ die Anzahl der Teilnehmer eintragen, sowie die gewünschte ÜN-Art (EZ oder DZ).

Wichtiger Hinweis:

verbindliche Anmeldung bis spätestens 15. Mai 22. Anders als in unseren AGB's beschrieben ist für diesen Kurs ein kostenloser Rücktritt von der Anmeldung nur bei Ersatz durch neuen TN möglich. Buchung nur im Paket: Kurs mit Übernachtung/Verpflegung möglich. Auf Wunsch kann das ME am Sonntag abbestellt werden.

Anmeldeschluss

15. Mai 2022

Termin

Sa 02.07.2022, 10:00 Uhr bis
So 03.07.2022, 13:00 Uhr

Ort der Veranstaltung

Haus Johannisthal, Johannisthal 1,
92670 Windischeschenbach

Teilnehmergebühren

Kursgebühren: 140,00 €
+ Gebühren f. ÜN/Verpflegung:
entweder: **73 €** für Übernachtung im **DZ** inkl. Vollpension (2x Mittagessen/1x Abendessen/1x Frühstück)
oder: **78 €** für Übernachtung im **EZ** inkl. Vollpension (2x Mittagessen/1x Abendessen/1x Frühstück)

Veranstalter

KEB Amberg-Sulzbach

Referentin:

Sonja Seppi, Rio Abierto Ausbilderin



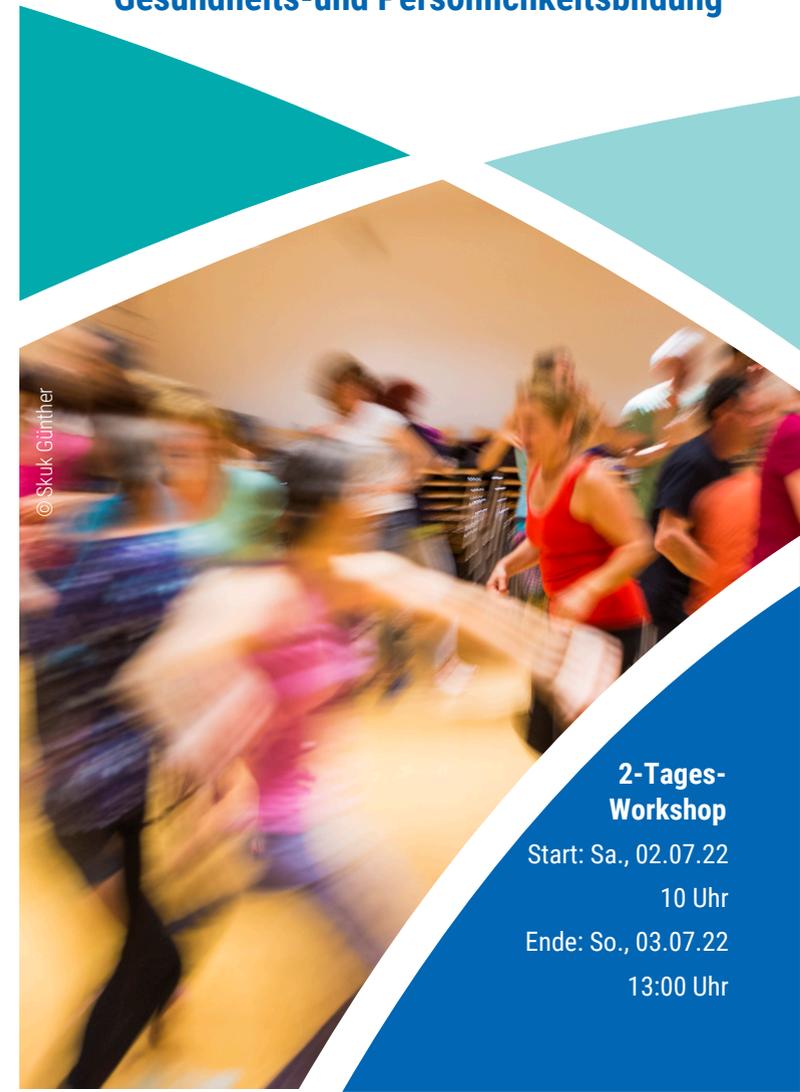
Hinweise

Bitte bewegungsfreundlich gekleidet sein und eine Decke mitbringen! Turnschuhe sind nicht nötig. Es gelten die aktuellen Hygienevorschriften des Hauses Johannisthal.



„Leben voller Wunder und Rätsel“

Rio Abierto - Workshop zur Gesundheits- und Persönlichkeitsbildung



**2-Tages-
Workshop**

Start: Sa., 02.07.22

10 Uhr

Ende: So., 03.07.22

13:00 Uhr

„Leben voller Wunder und Rätsel“

Rio Abierto - Workshop zur Gesundheits- und Persönlichkeitsbildung

Inhalte

Die Magie der Wunder und Rätsel macht unser Leben aus. Unsere tiefe Sehnsucht ist es, teilzuhaben an den Wundern des Lebens, nicht alles erklären und verstehen zu müssen. Und wie geht das? Wie leben in einer Welt, wo Kontrolle, Rationalisierung, Effizienz den Ton angeben und kein Raum bleibt für das Unerklärbare. Darf ich Mensch sein mit all den Mängeln, verletzlich und unverwechselbar? Was passiert mit meinen Gefühlen, meinen Träumen in einer digitalen und durchgetakteten Welt? In diesem Seminar geht es darum, die Lebendigkeit mit all ihren Wundern und Rätseln zu erfahren. Das Nährende im Leben wieder zu entdecken. Träumen Raum zu geben. Sich selbst zu erleben und erkennen, lebendig zu sein mit allem was dazugehört.

Rio Abierto - Gesunde Bewegung zu Musik

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 Brasiliens, 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..



Veranstaltungsablauf

Samstag, 02.07.22	10-12 Uhr	Einführung in die Methode Rio Abierto mit Bewegung zu Musik und abschl. Entspannungseinheit
	12 Uhr	gemeinsames Mittagessen, anschl. Zeit zur freien Verfügung
	14-16 Uhr	Erkundung innerer Landschaften im kreativen Ausdruck mit Materialien und Bewegung zu Musik dazw. kleine "Biopause"
	16-18 Uhr	Wunder und Rätsel im sozialen Miteinander - Begegnung in Bewegung
	18 Uhr	gemeinsames Abendessen
	19-21 Uhr	Bewegung zu Musik, Wunder und Rätsel im eigenen Inneren und in der Welt
Sonntag 03.07.22	8 Uhr	gemeinsames Frühstück
	9-12.30 Uhr	Fragerunde zu Themen des Vortages Bewegung zu Musik - kreativer Umgang mit inneren und äußeren Themen abschl.: Das meditative Element - geführte Meditation
	12.30 Uhr	Mittagessen (auf Wunsch abbestellbar)

Referentin:



Sonja Seppi,

int. Rio Abierto
Ausbilderin und Dozentin,
Medical Yoga Trainerin,
Fachkraft für
Spiraldynamik®
Dipl.- Pädagogin
Brixen, Südtirol