



Rio Abierto Herbst-Workshop 2022 in Amberg

- Mit:** Sonja Seppi, Pädagogin, int. Rio Abierto Dozentin, Spiraldynamik-Medical Yoga Trainerin, aus Brixen, Südtirol
- Für:** Alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nötig
- Wann:** Fr, 25. November 18.30 - 21.00 Uhr
Sa, 26. November 09.00 - 17.00 Uhr
- Wieviel:**
- | | |
|--------------------------|---------|
| Freitag Miniworkshop | 35,00€ |
| Samstag Ganztagsworkshop | 110,00€ |
| Beide Workshops zusammen | 130,00€ |
- 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. Aktuelle Hygienevorschriften werden berücksichtigt.

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



Rio Abierto Themenworkshop: Leben zwischen Sicherheit und Wagnis

Wir alle suchen Geborgenheit und sichere Inseln in unserem Leben, auf die wir uns hin und wieder zurückziehen können, um wieder aufzutanken. In einer Zeit des Wandels werden wir zunehmend herausgefordert, diesen Ort in uns selbst zu finden, äußere Sicherheiten brechen einfach weg oder verändern sich rasch. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach unserer inneren Freude und Lebendigkeit. Und genau darum geht es bei Rio Abierto: Die eigene Vitalität und Flexibilität erleben, um den neuen Herausforderungen im Leben anders begegnen zu können. Damit wir Möglichkeiten finden, uns lebendig und einfach menschlich in einer unsicheren Welt zu bewegen.

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper.

Die Trainerin 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 - 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.

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