



## Rio Abierto Frühlings-Workshop 2023 in Villach

- Mit:** Sonja Seppi, Pädagogin, int. Rio Abierto Dozentin, Spiraldynamik-Medical Yoga Trainerin, aus Brixen, Südtirol
- Für:** Alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nötig
- Wann:** Fr, 5. Mai 18.00 - 20.30 Uhr  
Sa, 6. Mai 09.00 - 17.00 Uhr
- Wieviel:** Freitag Miniworkshop 35,00€  
Samstag Ganztagsworkshop 110,00€  
Beide Workshops zusammen 130,00€
- Wo:** AEROBICRAUM-Bootshaus  
Bundessportheim Faaker See,  
Halbinselstrasse 14, 9583 Faak am See, Villach
- Anmeldung:** bei Ruth Walder, tel. 0699/14359116  
oder unter [ruth@traninger-walder.at](mailto:ruth@traninger-walder.at)

Bitte bewegungsfreundlich kleiden und eine Decke, bei Bedarf ein kleines Handtuch mitbringen. Turnschuhe sind nicht nötig.

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

## Themenworkshop: Beherzt und bunt

Río Abierto Stunden im spanischen Sprachraum laufen unter "movimiento vital expresivo" und genau darum geht es im Frühlings-Workshop. Was drücke ich von mir aus? Und wie? Ist es wirklich das, was ich bin? Wann bin ich vital? Was betäubt meine Sinne und was belebt sie? Vitalität klingt nach "Doppelherz" für die dritte Lebensphase :-). Was ist Vitalität noch? Wo ist sie geblieben und wie kann ich mich selbst wieder-beleben?

## 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.

Aktuelle Infos auch auf [www.rioabierto.de](http://www.rioabierto.de) und  [rio\\_abierto\\_dachs](https://www.instagram.com/rio_abierto_dachs)

### 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