



## Bewegungswoche 27. – 31. August 2023 in Brixen

Eine **Gelegenheit, Körper, Geist und Seele in Bewegung und Schwingung zu bringen**, TrainerInnen kennen zu lernen, sich zu weiten mit neuen Anregungen. Gestärkt und beschwingt in den Herbst starten!

**Ort:** Raum 360°, Elvaserstr. 10F, I-39042 Brixen

**Anmeldung:** Für **gesamte Woche:** bei Brunhilde Kerschbaumer unter [bruni.k@me.com](mailto:bruni.k@me.com) oder +393290173851

**Ohne Anm.:** Einzelstunden

**Preise:** ganzes Paket: 180,00€, \*ermäßigt: 160,00€  
 halbes Paket: 100,00€, Kurse frei wählbar  
 Einzelstunde: 15,00€, \*ermäßigt: 12,00€  
**Bezahlung vor Ort**

\*Ermäßigung für TrainerInnen i. Ausbildung, TrainerInnen und Vereinsmitglieder

Zeitplan und Trainerinnen - die Zeiten sind fix, die Trainerinnen flexibel ☺

27. – 31. August	09.00- 10.00	10.30- 11.30		17.00 - 18.00	18.15- 19.45
So, 27.08.	Sonja	Fortuna	P	Monica	Adriana
Mo, 28.08.	Adriana	Monica	A	Christina	Brunhilde
Di, 29.08.	Michaela	Joelle	U	Inge	Kathrin
Mi, 30.08.	Kerstin	Anna	S	Duygu/Markus	Pino
Do, 31.08.	Gabriela	Brunhilde	E	---	---

Wir freuen uns auf diese besondere Woche mit Rio Abierto und mit Euch! ☺  
**Rio Abierto – Gesunde Bewegung zu Musik in der Bewegungswoche**

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. **Raus aus dem Kopf und rein in den Körper.** Die Trainerin 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**.

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