



Basisausbildung Río Abierto: September 2023 – Sept. 2024

*Río Abierto es una invitación a una vida más plena.
A gozar de todas las potencialidades de nuestro Ser."
María Adela Palcos*

Im September beginnt die 5. zweisprachige Ausbildung Río Abierto in Brixen.

In den 60er Jahren wurde diese Methode von lic. María Adela Palcos in Argentinien entwickelt. Damals der Zeit weit voraus, und jetzt genau richtig, um den neuen Herausforderungen kreativ und ganzheitlich zu begegnen.

Río Abierto ist im nächsten und weitesten Sinne eine ganzheitlich orientierte Lebensschule. Der Ansatz ist **transpersonal** (der Mensch ist Teil des Universums) und **vielschichtig** (geistig-seelisch-körperlich). In einer Welt, die immer komplexer und auch unstabiler wird, ist es mehr denn je wichtig, sich selbst zu kennen, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu weiten, um kreativ und flexibel dem Leben mit seinen Herausforderungen zu begegnen.

Ziele und Methoden

Diese Ausbildung zu machen, bedeutet sich auf eine Reise zu begeben.

Río Abierto ist eine Methode und doch keine Methode. Man kann es sich vorstellen als ein offenes Gerüst, das von jedem Land, jeder Gruppe, den einzelnen TrainerInnen beseelt und verkörpert wird. Man lernt in der Ausbildung alle notwendigen Tools, um sie dann kreativ umzusetzen.

Ziel ist es, das Wesen-tliche zu leben und zu erleben, sich über neue Erfahrungen kennen zu lernen. Die Ausbildung setzt daher ihren Fokus auf Selbst-(Er-)kenntnis, auf die Erforschung und Entwicklung des schöpferischen Potentials.

Voraussetzung dafür sind Offenheit, Respekt und Neugier sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber. Ich-Du-Wir: Individuum werden im Kreis.

Der wertfreie Blick auf sich selbst, auf blinde Flecken, die sich in der Körperhaltung und in den Verhaltensweisen und -mechanismen äußern, wird geschult und ist durchgehender Bestandteil dieser prozessorientierten Ausbildung.

Die Instrumente, die wir einsetzen sind vielfältig: Bewegung mit und ohne Musik, Übungen alleine, zu zweit, in Gruppen, kreativer Ausdruck mit verschiedenen Materialien wie z.B. Farbe und Ton, szenische Improvisation, Arbeit mit der Stimme, Massage, Dynamik, Entspannung, Meditation und Stille ...



Inhalte

Die Ausbildung zum internationalen Rio Abierto Trainer umfasst insgesamt 600 Stunden und fußt im wesentlichen auf folgenden Grundpfeilern:

Methodik

- Struktur einer Bewegungsstunde (Einwärm– Haupt– Schlussphase)
- Musik auswählen: Stimmungen interpretieren, Rhythmus und Melodien hören lernen und differenziert einsetzen
- Kreativität entwickeln
- Einsatz von Stimme und Hands-On Techniken
- Die Polaritäten und Resonanzen
- Energiezentren kennenlernen als Basis für Bewegung und Musikauswahl

Persönlichkeitsbildung

- Persönlichkeit: von der „unechten“ Persönlichkeit zum Sein
- Glaubenssätze, die den Körper gefangen halten
- Körper-Geist-Seele: Balance und Verbindung
- Identifikationen erkennen und transformieren
- Physische, geistige und emotionale Halte- und Stützpunkte

Bewegung

- Umsetzung Musik – Körper: der dionysische-apolinische und orientalische Ansatz
- Anatomische Grundkenntnisse für eine gesunde Bewegung
- Bewegungsformen und -möglichkeiten
- Sich im Spiegel des anderen bewegen
- Präsenz – Stille – Atmung

Stimme

- Mit und ohne Musik
- Die innere Stimme
- Die Stimme und die Musik: Spiel und Entdeckungsreise

Aufbau des Basisjahres

- ✓ 3 Intensivblöcke und 6 Wochenenden, freitags 16.00 Uhr bis sonntags 12.30 Uhr
- ✓ Anwesenheitspflicht von 80 %
- ✓ Nachweis der Teilnahme an 20 Bewegungsstunden* bei zertifizierten TrainerInnen, die eigenständig kontaktiert werden, davon 5 Stunden protokolliert
- ✓ Nachweis der Teilnahme an 20 Río Abierto Intensivstunden*
- ✓ 2 individuelle Einheiten bei den Ausbilderinnen (im Ausbildungspaket enthalten)
- ✓ Kontinuierliches Führen eines Ausbildungs- und Reflexionstagebuches

**Bei geographisch bedingter zu großer Entfernung um regelmäßig an den Bewegungsstunden teilzunehmen, besteht die Möglichkeit, die Stunden in extra organisierten Tagesseminaren nachzuholen.*

Privacy

Alle Gespräche und Gruppenprozesse unterliegen der Schweigepflicht.



Zielgruppe

Alle an **persönlicher Weiterbildung** interessierten Personen. Menschen, die mit Menschen arbeiten: JugendarbeiterInnen, PädagogInnen, PsychologInnen, TrainerInnen, ErwachsenenbildnerInnen, SozialassistentInnen, ÄrztInnen,.

Voraussetzungen

Mindestalter 20 Jahre

Die Bereitschaft, sich auf einen persönlichkeitsbildenden Prozess einzulassen

Körperliche und geistige Gesundheit

Erstgespräch und Teilnahme an einem Río Abierto Workshop oder Río Intensiv Einheiten

Bewerbungsverfahren

1. Motivationsschreiben
2. Ausgefüllter Fragebogen
3. Erstgespräch mit der Kursleitung

Abschluss

Nach dem 1. Jahr eine Besuchsbestätigung. Das Diplom „Internationaler Rio Abierto Trainer“ erhalten die Teilnehmenden des 2. Jahres, das von der Organisation **Río Abierto Internacional**, mit Sitz in Rio de Janeiro anerkannt ist.

Weitere Informationen

Kursleitung: **Sonja Seppi**, internationale Río Abierto Trainerin und Ausbilderin, Pädagogin und Yogalehrerin, Brixen

Referenten: **Adriana Periotto**, internationale Río Abierto Trainerin und Ausbilderin, Psychotherapeutin, Vicenza

Norbert Dalsass, Architekt und Musiker
Gasttrainer

Kosten

2.590,00 € - bezahlbar in Raten

Für weitere Informationen: sonja.seppi@gmail.com



Basisjahr 2023 - 2024 RIO 5

Fr. 22. - So.24. Sept. 2023	2,5	16.00 h Beginn Abendeinheiten 12.30h Abschluss	Sonja Seppi, Adriana Periotto	Grundlagen von Rio Abierto: Den Körper bewohnen, Bewegung: verkörperte Energie als Ausgangspunkt für das Sein, Einheit und Einzigartigkeit, Vertiefung und Bewusstheit: Stütz- und Haltepunkte
Fr. 27. - Di. 31. Okt.2023	4,5	16.00- 20.00h 09.00 - 20.00 h 09.00 - 12.30 h	Adriana Periotto	Den Körper kennenlernen: Energie-Blockaden, die Struktur des Körpers, die Energie in der Bewegung
Fr. 01. - So. 03. Dez. 2023	2,5	16.00 - 20.00 h 09.00 - 20.00 h 09.00 - 12.30 h	Sonja Seppi	Dionysisch-Apollinisch- Orientalisch, Meine Geschichte
Fr. 12. - So. 14. Jan. 2024	2,5	16.00 Beginn Abendeinheiten 12.30 Abschluss	Sonja Seppi, Adriana Periotto	Die Phasen der Stunde = die Phasen des Lebens
Fr. 09. - Di. 13. Feb. 2024	4,5	16.00 - 20.00 h 09.00 - 20.00 h 09.00 - 12.30 h	Sonja Seppi	Essenz und Persönlichkeit: die Gegensätze
Fr. 19. - So. 21. April 2024	2,5	16.00 - 20.00 h 09.00 - 20.00 h 09.00 - 12.30 h	Adriana Periotto, Norbert Dalsass	Atmung und innere Rhythmen: diese Grundstrukturen kennen lernen und vertiefen, Musiklehre
Fr. 07. - So. 09. Juni 2024	2,5	16.00 - 20.00 h 09.00 - 20.00 h 09.00 - 12.30 h	Sonja Seppi	Die Parameter von Rio Abierto – Einführung Energiezentren
Fr. 26. - Di. 30. Juli 2024	4,5	16.00 h Beginn Abendeinheiten 12.30h Abschluss	Adriana Periotto, Norbert Dalsass, Sonja Seppi	Praxis: die Rio Abierto Stunde
Fr. 13. - So. 15. Sept. 2024	2,5	16.00 - 20.00 h 09.00 - 20.00 h 09.00 - 12.30 h	Sonja Seppi, Adriana Periotto, Brunhilde Kerschbaumer, Norbert Dalsass	Praxis: die Rio Abierto Stunde Raum für offene Themen Abschluss

Jahr 1 umfasst 29,5 Tage = 300 Stunden an 6 Wochenenden und 3 Intensivtreffen

... und am 11. Oktober 2024 beginnt das Aufbaujahr, mit demselben Stundenumfang ☺