



Basisausbildung Río Abierto: Jänner 2026 – Jänner 2027

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

Río Abierto ist im nächsten und weitesten Sinne eine lebendige, spirituelle, körperlich orientierte Schule mit dem Ziel sich in einer sich verändernden Gesellschaft zu entwickeln und kennen zu lernen.

Der Ansatz ist transpersonal (der Mensch ist Teil des Universums), ganzheitlich (geistig-seelisch-körperlich) individuell ausgerichtet. Das Menschenbild, das Río Abierto zugrunde liegt stellt das Individuelle in den Vordergrund, d.h. ich lerne mich kennen, um dann meinen Platz in einem sozialen Miteinander einzunehmen. Diese Ausbildung zu machen bedeutet nicht nur eine Methode zu erlernen, sondern sich auf den (eigenen) Weg zu machen.

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.

Ziele und Methoden

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 in unterschiedlichen Kontexten 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 Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, auf die **Erforschung und Entwicklung des schöpferischen Potentials**.

Voraussetzung dafür sind Offenheit, Respekt und die Bereitschaft unvoreingenommen, sich selbst und den anderen gegenüber zu sein.

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/-Mechanismen äußern, wird geschult und ist durchgehender Bestandteil der Ausbildung. Es geht nicht um Interpretationen, Definitionen oder Analysen, sondern um eine unmittelbare Erfahrung.



Die Ausbildung verläuft daher prozessorientiert. Dies bedeutet, dass besonders im 1. Ausbildungsjahr sehr wenig Theorie vermittelt wird und aktuelle Themen Vorrang haben.

Die verwendeten Instrumente sind vielfältig: Bewegung mit und ohne Musik, Übungen alleine, zu zweit, in Gruppen, kreativer Ausdruck, Improvisation, Arbeit mit der Stimme, Massage, Dynamik, Entspannung, Meditation und Stille ...

Inhalte

Die Ausbildung fußt auf folgenden Grundpfeilern:

Methodik

- Struktur einer Bewegungsstunde (Einwärm- Haupt- Schlussphase)
- Musik hören und 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 mechanischen Persönlichkeit zum Sein
- Glaubenssätze, die den Körper gefangen halten
- Körper-Geist-Seele: Balance und Verbindung
- Identifikationen erkennen und transformieren
- Der innere Boykott
- Physische, geistige und emotionale Halte- und Stützpunkte

Bewegung

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

Aufbau des Lehrgangs

- ✓ 2 Intensivblöcke und 7 Wochenenden mit Beginn freitags um 17.00 Uhr – Ende sonntags um 12.30 Uhr mit einer Anwesenheitspflicht von 80 %
- ✓ Nachweis von 20 Bewegungsstunden* davon 5 protokolliert – jede/r TN organisiert sich diese Stunden selbst – zu besuchen bei zertifizierten TrainerInnen)
- ✓ 20 Río Abierto Intensivstunden (im Ausbildungspaket enthalten)
- ✓ 2 individuelle Einheiten (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

Die Ausbildung richtet sich in erster Linie an Menschen, die mit Menschen arbeiten: JugendarbeiterInnen, PädagogInnen, PsychologInnen, TrainerInnen, ErwachsenenbildnerInnen, SozialassistentInnen, ÄrztInnen, sowie an alle an **persönlicher Weiterbildung** interessierte Personen.

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. Fragebogen ausfüllen
3. Erstgespräch mit der Kursleitung

Abschluss

Am Ende des 1. Jahres können die TeilnehmerInnen eine Río Abierto Einheit anleiten. Das Diplom „Internationaler Río Abierto Trainer“ erhalten die Teilnehmenden des 2. Jahres.

Weitere Informationen

Kursleitung: **Sonja Seppi**, internationale Río Abierto Trainerin und internationales Vorstandsmitglied, Ausbilderin, Pädagogin und Spiraldynamik Yogatrainerin

Referenten: **Adriana Periotto**, internationale Río Abierto Trainerin und Ausbilderin, Psychotherapeutin, Vicenza
Norbert Dalsass, Architekt und Musiker und **GasttrainerInnen**

Kosten

2.700,00 € - bezahlbar in Raten

Am 5. Februar. 2027 beginnt das Aufbaujahr 😊