

**Einstieg
jederzeit
möglich**
😊



Rio Abierto Amberg am Freitag

- Mit:** Kerstin Klug, Rio Abierto Trainerin in Ausbildung
Für: Alle Interessierten, keine Vorkenntnisse erforderlich
- Wann:** Freitag, 24. Juni, 15., 22., 29. Juli, jeweils 18 - 19.15+ Uhr
- Wo:** Turnhalle des HPZ → Fallweg 43, 92224 Amberg
- Wieviel:** Vier Abende: 28,00 €
- Anmeldung:** bei Kerstin Klug unter 01577 175 6806
oder per Mail: kerstin.klug@posteo.de
- Veranstalter:** Freizeitclub der Lebenshilfe Amberg-Sulzbach e.V.,
KEB Amberg-Sulzbach e.V.



Bitte bewegungsfreundlich kleiden und eine Decke, bei Bedarf ein kleines Handtuch mitbringen.
Die aktuelle G-Regel und die Hygienevorschriften werden berücksichtigt.

Rio Abierto – Gesunde Bewegung zu Musik jetzt auch in Amberg

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**.

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

Profil der Trainerin:

Kerstin Klug, Amberg

- Rio Abierto Trainerin in Ausbildung
- Toningarbeit mit StimmEnergetics
- Philosophische Gesprächsführung
- Dipl.-Handelslehrerin



Foto: privat