



## Termine 1. Kursjahr - Rio Abierto 6 - 2026/27

1	<b>Fr. 16.- So. 18.01.2026</b>	St. Magdalena - Villnöss	<b>Einführung – Begegnung – Grundlagen Stütz- und Haltepunkte: physisch – psychisch-spirituell Energien: das was fließt Musiklehre</b>
2	<b>INTENSIVTAGE Fr. 13.02.- Di. 17.02.2025</b>	St. Magdalena - Villnöss	<b>Die Lebensgeschichte im Körper – Kreativität und Kunst</b>
3	<b>Fr. 20.03.–So. 22.03.26</b>	St. Magdalena – Villnöss	<b>Essenz – Persönlichkeit – Polaritäten und das 3. Element</b>
4	<b>Fr. 08.05.-So. 10.05.26</b>	St. Magdalena – Villnöss	<b>Dionysisch-Apollinisch-Orientalisch: Grundlagen und Orientierung</b>
5	<b>Fr. 05.-So 07.06.26</b>	St. Magdalena – Villnöss	<b>Die Phasen der Stunde = die Phasen des Lebens</b>
6	<b>INTENSIVTAGE Mi. 22.07.- So. 26.07.26</b>	Mals (Grundschu le Schleis)	<b>Teil II: Essenz – Persönlichkeit – Polaritäten und das 3. Element</b>
7	<b>Fr. 18.09. -So. 20.09.26</b>	St. Magdalena – Villnöss	<b>Die Parameter von Rio Abierto Lebendigkeit-Liebe-Licht Vertiefung der Themen</b>
8	<b>Fr. 23.10. - So. 25.10.26.</b>	St. Magdalena – Villnöss	<b>Praxis: die Rio Abierto Stunde</b>
9	<b>Fr. 08.01.-So. 10.01.27</b>	St. Magdalena - Villnöss	<b>Praxis: die Rio Abierto Stunde – Raum für offene Themen Abschluss</b>

**Kurszeiten an den Wochenenden: Fr 17 h bis So 12.30 h**

**Bei den Intensivtagen gibt es Abendeinheiten**



## **Beschreibung der Module:**

### **Modul 1**

---

#### **Einführung – Begegnung – Grundlagen - Philosophische Grundlagen von Rio Abierto**

##### **Grundlagen:**

- Die Bewegung: verkörperte Energie – Einheit und Einzigartigkeit
- Den Körper bewohnen
- Die Atmung im Körper
- Blick und Kontemplation auf den Menschen als Einheit, die sich auf verschiedenen Ebenen unterschiedlich ausdrückt: physisch – energetisch – emotional – mental – spirituell
- Der Körper wahrgenommen als Natur
- Der Körper im Raum: Achsen/Ebenen/Ausrichtung
- Die Bewegung zwischen Grazie und Schwerkraft

**Stimme** im Fließen

**Anatomie:** Ebenen/Achsen/Ausrichtung

**Körperlesen:** erste Annäherung: Antenne und Haltepunkte

**Musiklehre:** Die Musik als Basis und Hilfsmittel: **Das Zuhören**

### **Modul 2: INTENSIV**

---

#### **Die Lebensgeschichte im Körper – Kreativität und Kunst**

- Bewegung in die Lebensgeschichte bringen
- Vater – Mutter – Familie auf der irdischen und spirituellen Ebene
- Die Glaubenssätze als Körperstruktur
- Propriozeption und Interozeption
- Wir sind schöpferische Wesen: mit verschiedenen Materialien den schöpferischen Ausdruck kennen lernen

**Stimme II:** Die Stimmen des Körpers

**Anatomie II:** Das knöchernen System (Gelenke)

**Körperlesen:** Atmung und Tonus

**Musiklehre:** **Rhythmus-Melodie-Harmonie**



## Modul 3

---

### Den Körper kennenlernen: Essenz – Persönlichkeit, Polarität und das 3. Element

- Die mechanische Persönlichkeit versus Essenz
- Die unterschiedlichen Ichs
- Die Polarität und das 3. Element
- Von der unteren auf die obere Oktave: energetisch-seelisch-mental
- Die Reflexe und automatischen Reaktionen der mechanischen Persönlichkeit
- Vitalität und Lebensfreude als Meister

**Stimme:** der mechanischen Persönlichkeit und des Seins

**Anatomie:** Die Wirbelsäule und die großen Muskelgruppen

**Körperlesen:** Die Bewegung lesen

## Modul 4

---

### Dionysisch-Apollinisch-Orientalisch: Grundlagen und Orientierung

Bewegung , Ausdruck und Haltung angelehnt an die 2 griechischen Mysterienschulen aus der Tradition des Apollo und des Dionysos. Ergänzt durch die Philosophie und Bewegung der orientalischen Schulen: die unendliche Acht.

Die Ausdrucksformen dieser 3 Ansätze: konstruktiv-destruktiv-ausgleichend

**Stimme:** die apollinische – dionysische – orientalische Stimme

**Musik:** Rhythmus-Melodie-Harmonie in den 3 Schulen

## Modul 5

---

### Phasen des Lebens – Phasen der Stunde

Die Gemeinsamkeiten zwischen Rio Abierto Einheit und Leben:

Ich nähre mich – ich drücke mich aus – es ist mir bewusst – ich strahle es aus und bringe es ins Leben

Die Körper in den verschiedenen Phasen und als Teil der Ewigkeit

**Stimme:** aus den verschiedenen Lebensphasen



## **Modul 6: INTENSIV**

---

### **Teil II: Den Körper kennenlernen: Essenz – Persönlichkeit, Gegensätze und das 3. Element**

Das Spiel mit dem 3. Element und den Polaritäten

Das Destruktive: die unterschiedlichen Facetten des Boykotts

Der innere Zeuge: beobachten ohne zu urteilen, interpretieren, analysieren

Von der mechanischen zur lebendigen Persönlichkeit

Bewegungsausrichtung: zentrifugal-zentripetal-neutral

**Stimme:** Experimentieren mit der Stille

**Anatomie:** Wiederholung

**Musiklehre:** Die Welten der Musik in der Rio Abierto Stunde

## **Modul 7**

---

### **Die Parameter**

- Das Selbstvergessen
- Das Selbsterinnern
- Die Kontemplation (der innere Zeuge)
- Dionysisch-Apollinisch-Orientalischer Ansatz
- Unabhängigkeit-Zusammenspiel-Ausrichtung der Intelligenzen im Körper

### **Lebendigkeit – Liebe – Licht: die Dreiheit im Körper**

## **Modul 8 und Modul 9**

---

Die Rio Abierto Stunde in der Praxis – Raum für offene Themen

Jede/r Teilnehmer bereitet eine Rio Abierto Einheit vor und präsentiert sie.