

NEUER WORKSHOP

Körpermitte verstehen - Stabilität aus der Tiefe



Wie entsteht echte **Stabilität** im Körper?
Welche Rolle spielt unsere **Atmung** dabei –
und was hat das **Zwerchfell** mit einer stabilen
Körpermitte zu tun?

In diesem Workshop erforschen wir die
tieferen Schichten der Körpermitte und
entdecken, warum zur Körpermitte weit mehr
gehört als die äußere Bauchmuskulatur.

Über **achtsame Bewegung**, klare
biomechanische Impulse und feine
Wahrnehmung wird erfahrbar, wie **Stabilität**
und **Bewegungsfreiheit aus der Tiefe**
entstehen.

Eine Einladung, den **eigenen Körper besser
zu verstehen** – und dieses Wissen bewusst in
den Alltag zu integrieren.

>>WANN: **Samstag 21.002.2026** von 10 bis 12:00 Uhr


>>WO: **Out of Seven**, Sonnenalle 90, 12045 Berlin

>>AUSGLEICH: 45 € . Ermäßigung nach Anfrage

>> Jetzt anmelden

lucia.albini@gmail.com oder

 luciaalbini.com

 017682619249

Ich freue mich auf Dich!
Lucía A