

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 21.02.2026** von 10 bis 12:00 Uhr

>>WO: **Out of Seven**, Sonnenallee 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