

# 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**, Sonnenalle 90, 12045 Berlin

>>AUSGLEICH: 45 € . Ermäßigung nach Anfrage

>> Jetzt anmelden

[lucia.albini@gmail.com](mailto:lucia.albini@gmail.com) oder

 [luciaalbini.com](http://luciaalbini.com)

 017682619249

Ich freue mich auf Dich!  
**Lucía A**