

# IN DEINER MITTE AUSRICHTEN ZUM JAHRBEGINN

Starte das neue Jahr mit Klarheit und neuer Stärke in deiner Mitte.

In diesem wohltuenden Neujahrs-Workshop steht dein Beckenboden im Mittelpunkt. Mit sanften, bewusst geführten Bewegungen lernst du, ihn wahrzunehmen, zu aktivieren und seine stabilisierende Kraft für deinen Alltag zu nutzen.

Atemübungen und kleine Impulse zur Neuausrichtung unterstützen dich dabei, Anspannung loszulassen und mit frischer Energie in das Jahr 2026 zu starten.

Dich erwartet eine stimmige Kombination aus:

- achtsamer Beckenbodenarbeit
- einfachen Atem- und Spürübungen
- Momenten der inneren Ausrichtung
- Ruhe & wohltuendem Raum für dich

Der Workshop findet in einer Kleingruppe mit max.

8 Personen statt und bietet viel Raum für persönliches Anleiten und entspanntes Ankommen.

Ideal für alle, die ihren Beckenboden stärken und das Jahr mit mehr Mitte und Leichtigkeit beginnen möchten.

**Wann:** 03.01.2026 11:00 Uhr - 14:00 Uhr

**Kosten:** 50,- €

Seminarhaus Kraft & Balance  
Schwedter Straße 32 , 17291 Prenzlau

Kontakt

0151/20254451  
mali.memoriam@mail.de

