

Bettina's KRAFTABEND 2026

Dein Raum für Austausch, Freude und neue Energie

Fühlst du dich manchmal alleine mit den täglichen Herausforderungen? Bei **Bettinas Kraftabend** erlebst du, dass du nicht alleine bist. Hier treffen sich Menschen, um sich auszutauschen, gemeinsame Themen zu reflektieren und neue Kraft zu tanken.

Jeder Abend kann ein besonderes Motto haben – zum Beispiel **Zufriedenheit, Gelassenheit, Geduld oder Freude**. Gleichzeitig gibt es **Platz für deine eigenen Themen und Fragen**, die du mitbringen möchtest. Wir starten mit kurzen Körperwahrnehmungsübungen, um im Hier und Jetzt anzukommen, gefolgt von einem einführenden Text. Danach ist Zeit für den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen: Gemeinsam wird sichtbar, dass wir alle ähnliche Herausforderungen meistern – und oft ergeben sich dabei **neue Perspektiven, Ideen oder kleine Lösungsansätze** für den Alltag.

Für gute Laune und Leichtigkeit sorgen kleine Übungen, darunter auch aus dem **Lach-Yoga**. Den Abschluss bildet eine **Meditation**, die passend zum Thema des Abends oder zu den mitgebrachten Themen gestaltet ist – so gehst du gestärkt, inspiriert und entspannt nach Hause.

Komm vorbei, teile deine Erfahrungen und tanke neue Energie – Bettinas Kraftabend wartet auf dich!

