ich möchte gerne am 14.06 an eurem Tag der offenen Tür teilnehmen und dann später Kursstunden in euren neuen Räumen anbieten.

Alex hat mir deine Mailadresse gegeben für Infos.

Hier ist eine kleine Info wer ich bin und was ich mache.

Ich bin Kirsten Forster, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin und Lachyoga-Leiterin.

Entspannungstechniken als Lebensphilosophie für Geist und Körper bilden für mich die Grundlage, gelassener mit Hektik und Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Für mich ist Loslassen und Entspannen ein Schatz, den es zu hüten gilt, den ich stets bei mir habe und der ein wirkungsvolles und rezeptfreies Heilmittel ist.

Diesen Schatz gebe ich gerne in meinen Kursstunden an die Teilnehmenden weiter und begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Meine Angebote findet ihr unter [www.ruhepol-forster.de](https://deref-gmx.net/mail/client/ToEm-ChC23w/dereferrer/?redirectUrl=http%3A%2F%2Fwww.ruhepol-forster.de) .

Ihr erreicht mich für Infos unter der Nummer 01573 3165892 oder E-Mail kirstenforster@hotmail.de.

In der Kreativothek biete ich ab Ende August Entspannung mit Klangschalen und Lachyoga-Stunden an.

Kirsten Forster​

 Entspannung, Stressmanagement und

 Gesundheit für Erwachsene und  Kinder

 Erlenbecke 21

 58285 Gevelsberg

 Tel. +49(0)1573 3165892

 kirstenforster@hotmail.de

[www.ruhepol-forster.de](https://deref-gmx.net/mail/client/JuwucJ4tBA8/dereferrer/?redirectUrl=http%3A%2F%2Fwww.ruhepol-forster.de%2F)