

01.02.2019

## **Lebensqualität und älter werden Thema in der Stadtteil-Bibliothek Ruchheim**

"Lebensqualität und älter werden. Wie kann ich selbst jetzt meine Lebensqualität im Alter sichern?" ist Titel einer Veranstaltung in der Stadtteil-Bibliothek Ruchheim, Fußgönheimer Straße 13, am Freitag, 8. Februar 2019, 19 Uhr. Der Autor und LebensCoach Hannes Kern spricht aus seiner Erfahrung in der Arbeit mit Menschen und aus der Altersforschung. Er gibt praktische Tipps aus der Körpersprache und Impulse für ein klareres Bewusstsein zur Selbstmotivation für jeden von uns. Ab wann beginnt Altern? Was können wir für ein würdevolles Leben im Alter beachten? Nach seinem interaktiven Vortrag steht er für Fragen zur Verfügung und signiert auf Wunsch seine Bücher.

Der Eintritt ist frei.

Informationen gibt es unter Telefon 06237 59 03 68.