

Jürgen Recha liest aus seinem Buch



KÄMPFE FÜR DEIN ZIEL

Donnerstag, 11. Dezember
um 20.00 Uhr

in der
Stadtbücherei 

Eintritt: 3,00 €

Vorverkauf ab sofort in der Stadtbücherei

Vom BMI 34,7 zum IRONMAN

Wie verändert man spontan sein strapaziöses Leben, das den Körper zunehmend auslaugt? Und wie kommt man aus dem "kann ich" und "kann ich" zum "tu ich"? Wenn er nicht mit 39 Jahren bereits sterben wollte, musste Jürgen Recha die Lösung zu dieser Frage schnell für sich beantworten. Er brachte durch den Mythos, das hinter dem alten hawaiianischen Wort pa'a steckt, sein Leben nicht nur wieder ins Gleichgewicht, sondern veränderte es zu einer neuen, erfüllten Existenz. Er zeigt an seinem eigenen Leben, dass man es konsequent verändern und aktiv seine eigene Geschichte schreiben kann. Wenn man wirklich will.

Über den Autor

Jürgen Recha wurde in Rees geboren. Bis 2005 war ein fundamentaler Gegner jeglicher Begegnung. Wegen massiven gesundheitlichen Problemen fing er im Juni 2005 mit dem Sport an. Neben Marathons, Triathlons und anderen Läufen finishte er 2011 den IRONMAN in Frankfurt. Heute lebt und arbeitet er in Langenhagen bei Hannover.



Stadtbücherei Rees
Markt 18, 46459 Rees
Tel.: 02851 / 58105
www.stadtbuecherei-rees.de

