

Leserbriefauszüge: Wie auf Wolken gehen

Sollte ich mir doch auf meine alten Tage (68 J.) noch eine neue Art zu gehen angewöhnen. Gar nicht so einfach. Aber die Therapeutin Ina hat es mir mit viel Geduld beigebracht, mich von alten und unvorteilhaften Bewegungsmustern zu trennen. Schon nach gar nicht langer Zeit wurde das Gehen immer leichter und vor allem die Schmerzen im Knie und im Rücken waren bald verschwunden. Wie lange dagegen war die Odyssee zuvor. Jetzt besitze ich das hilfreiche Buch „Wie auf Wolken gehen“, damit ich immer selber aktiv werden kann, wenn ich in meine alten schwerfälligen, anstrengenden Gehmuster zurückfalle.

Irene Grainy,