

## **Erfahrungsberichte aus der Praxis**

### ***Auszug aus dem Erfahrungsbericht einer Lehrerin zu ihrem eigenen täglichen Gleichgewichtsprogramm mit dem Kalender „Bildung kommt ins Gleichgewicht“***

Für mich kam dieses Programm zum richtigen Zeitpunkt, da ich nach langer Krankheit Übungen suchte, um mein Leben mit einem fehlenden Gleichgewichtsorgan zu organisieren.

Ich mache die fünf Übungen jeden Morgen und sie tun mir richtig gut.

Einige Übungen waren am Anfang gar nicht so einfach und ich musste mich bei der Fahrstuhl Übung mit den Fingern an dem Regal festhalten.

Durch die regelmäßigen Übungen - und ich mache sie wirklich jeden Tag - kann ich jetzt auch diese Übung ohne festhalten.

Ich bin jetzt in Stufe 4, das ist für mich natürlich ganz schön schwer, da die Übungen vorwiegend mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Am Anfang hatte ich Schweißausbrüche bei den Übungen, aber mit der Zeit klappt es immer besser. Ich muss mich immer weniger bei den Übungen festhalten.

Das alles war harte Arbeit, aber durch dieses Gleichgewichtsprogramm habe ich wieder gelernt meinen Alltag zu bewältigen. Tagsüber fällt es schon gar nicht mehr auf, dass ich kein Gleichgewichtsorgan mehr habe. Im Dunkeln schwanke ich noch etwas, aber auch das wird immer besser. Ich weiß, die tägliche Übungszeit ist wichtig.