

Breuß-DORN Newsletter * Januar 2018



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & DORN

und alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-DORN NEWSLETTER Januar 2018

6818 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 26 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- JAHRESVORSCHAU 2018 DORN-BEWEGUNG
- DIE DORN-BEWEGUNG BEIM "AKTIONSTAG GESUNDER RÜCKEN"
- FASTEN AKTUELL: DIE TEES ZUR BREUSS-FASTENKUR WAS WANN WIEVIEL
- ERINNERUNG VORTRAG-/WORKSHOPEINREICHUNG DORN-KONGRESS 2018
- DAS GEHEIMNIS DER ZIRBE
- BERICHT: FRÜHLINGSZEIT HEUSCHNUPFENZEIT

JAHRESVORSCHAU 2018 DORN-BEWEGUNG

Offizielle Webseite und Informations-Plattform
für die:
DORN-bewegung.org
Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.

Dieter Dorn
Aug. 1938 - Jan. 2014

Liebe Mitglieder der DORN-Bewegung,

wieder ist ein Jahr viel zu schnell vorbeigegangen. Für uns war es verbunden mit vielen Herausforderungen und Fortschritten. Wir sind zufrieden, mit dem, was wir mit Eurer Hilfe bereits erreicht haben. Vielen Dank!

Für 2018 gilt, unsere ganze Kraft für die Akzeptanz für DORN bei allen zuständigen Institutionen und Ämtern zu erreichen, einzusetzen. DORN muss in unser Gesundheitssystem vollkommen integriert werden, um allen Menschen die Möglichkeit zu geben, einfach und schnell die Gesundheit Ihres Rückens zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Am 17.03 kann jeder geprüfte Ausbilder am "Tag der Rückengesundheit" in seinen Räumlichkeiten DORN vorstellen und bekannt machen.

Alle geprüften Ausbilder, die teilnehmen melden sich bitte beim Büro der DORN-Bewegung für die gemeinsame Koordination.

In 2018 wollen wir die Ausbilderprüfungen besser koordinieren. Geplante Termine:

Fr. 06.04.18 am Tag vor dem Anwendertreffen in Ottobeuren

Fr. 19.10.18 am Tag vor dem DORN-Kongress in Memmingen

Die DORN-Informationstage, die wir in Zusammenarbeit mit der Prüfungskommission an verschiedenen Orten ausschreiben, können mit Prüfungsterminen verbunden werden:

Sa 21.04 86381 Krumbach/Edenhausen,

Sa 26.05 27249 Mellinghausen,

Sa 02.06 56412 Unterhausen,

Sa 30.06 72076 Tübingen,

Sa 28.07 91451 Nürnberg,

Sa 01.09 66763 Dillingen/Saar

weitere Orte an denen wir bei Interesse DORN-Informationstage ausschreiben: 83026 Rosenheim, 55252 Mainz-Kastel, 88131 Lindau, 88348 Bad Saulgau, etc.

Für die Planung von Prüfungen, wäre es auch geschickt, wenn uns schon alle Mitglieder, die 2018 die Prüfung ablegen wollen eine kurze Rückmeldung geben. Wir können dann zusätzliche Termine an Orten organisieren, an denen sich viele Prüflinge regional befinden.

Meldet uns Eure Prüfungswünsche an das Büro der DORN-Bewegung.

Im Jahr 2018 werden wir auch auf verschiedenen Messen und Kongressen mit einem Stand der DORN-Bewegung präsent sein um DORN in der Bevölkerung weiter bekannt zu machen:

So 18.03 7. Wiernsheimer Gesundheitstag 75448 Wiernsheim

Sa/So 29./30.09 2. Saarländischer Turn- und Sportkongress 66123 Saarbrücken

Sa/So 13./14.10 13. DORN-Kongress 87700 Memmingen

Sa/So 10./11.11 9. Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage

Bei verschiedenen Veranstaltungen im Jahr 2018 werden wir von der DORN-Bewegung mit bei der Organisation mitwirken, organisieren und unterstützend mit dabei sein:

Sa. 07.04.18 DORN-Anwendertreffen 87724 Ottobeuren

Sa/So 13./14.10 5. Schweizer DORN-Kongress CH-4543 Deitingen

Meldet unserem Büro, bei welchen Veranstaltungen Ihr Euch engagieren wollt.

Kontakt:

Büro der DORN-Bewegung

Elena Ott

Adresse: 76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 0800 / 9371937 (kostenfrei)

E-Mail: info@dorn-bewegung.org

Die Beitrittserklärung zur DORN-Bewegung finden Sie PDF direkt hier herunterladen und ausdrucken:
aktualisierte Beitrittserklärung zum Verein "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung" e.V.

Die Deklaration der DORN-Bewegung können Sie sich direkt herunterladen und Ausdrucken:
Deklaration der Dorn-Bewegung

Weitere Informationen und die aktuellen Entwicklungen der DORN-Bewegung finden Sie auf der Seite:
www.dorn-bewegung.org

DIE DORN-BEWEGUNG BEIM "AKTIONSTAG GESUNDER RÜCKEN"

Im Frühjahr findet deutschlandweit die großangelegte "Aktion Gesunder Rücken" unter dem Motto: "Rückenfit an der frischen Luft" in der Woche vom 15. März bis zum 22. März 2017 statt.



"Aktion Gesunder Rücken" Motto 2018: "Rückenfit an der frischen Luft"

Wir die DORN-Bewegung wollen in den Praxen der geprüften Ausbilder schwerpunktmäßig am 17.03.18 teilnehmen und DORN im Rahmen des Mottos der "Aktion Gesunder Rücken" Interessierten und Betroffenen bekannt machen. Wir werden Beinlängen kontrollieren und Selbsthilfeübungen aufzeigen. Außerdem erhalten alle, die kommen einen kurzen Überblick über unsere DORN-Idee und deren Inhalte.



Die AGR versteht sich als Schnittstelle für und Mittler von Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Hier wird Wissen zusammengeführt und für Experten, sowie für Laien, zugänglich gemacht. Das macht die AGR zu einem speziellen Kompetenzzentrum, zu dessen Know How jeder Zugang hat.

Wie sich diese Grundsätze der AGR mit den Zielsetzungen der DORN-Bewegung in einer gewissen Form in Übereinstimmung gebracht werden können oder vergleichbar sind, zeigt eine zukünftige Zusammenarbeit auf und wie gemeinsame Aufklärungsarbeit zu Thematik von Rückenleiden - oder die Volkskrankheit Nummer 1 - geleitet werden kann. So wird sich in der Gesundheitsbranche in den nächsten Jahren ein Wandel vollziehen können und echte Hilfe zu vitaler Gesundheit wird zum Allgemeinwissen werden und den Menschen frei machen!

Auf der Karte finden Sie bald alle Veranstaltungen und teilnehmende Praxen:

<https://www.agr-ev.de/de/events-tdr>

Anzeige

Das neue Fachbuch:

Michael Rau
"Die Breuß-Massage"



- **Schmerzloses Einrichten der Wirbelsäule und Massage für Wirbelsäulen und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß.**
- **Mit der Originalanleitung von Rudolf Breuß und Praxistipps aus der Erfahrung mit anschaulicher Darstellung.**
- **Mit Begleit-DVD inklusive Demonstrationsvideo und den historischen Originalaufnahmen im Hause Rudolf Breuß.**
- **Mit Schritt für Schritt Anleitung.**

70 Seiten, Softcover, mit Begleit-DVD
Format DIN A5 hoch (210 x 148 mm)
24,80 EUR [D]

-> Produktlink direkt zum Shop

FASTEN AKTUELL: DIE TEES ZUR BREUSS-FASTENKUR WAS WANN WIEVIEL

Obwohl der Österreichische Volksheiler Rudolf Breuß (1899 bis 1990) vorwiegend in Zusammenhang mit der "Breuß-Massage" bekannt ist, hat er mit der 42-Tage-Fastenkur und einer dazu besonders entwickelten Gemüsesaftmischung eine besondere Form des Heilfastens entwickelt.

Ergänzt wird die Breuß'sche Fastenkur durch eine besondere Teeempfehlung mit drei empfohlenen Mischungen:

Rudolf Breuß empfiehlt für seine Fastenkur Tees und Teemischungen. Im Folgenden finden Sie die Beschreibung der Tees und die Anweisungen zur Zubereitung und Einnahme wie sie im Einzelnen verwendet werden:

Die Einzelbestandteile der der Teemischungen bringen jede für sich Wirkungen mit, die sich in der Gesamtsumme ergänzen.

Salbeiteemischung:

Mit Salbei, Johanneskraut, Pfefferminz, Melisse.

Zum Trinken: Eine Prise (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) Salbei für zwei Tassen Wasser 3 min. sieden lassen. DANACH eine Prise Johanneskraut, Pfefferminz und Melisse zugeben und das Ganze 10 min. ziehen lassen und dann abseien.

Anwendung:

Zur Anregung des Stoffwechsels. Kann über einen längeren Zeitraum getrunken und auch kalt getrunken werden. Bei Erkrankung und Organschwäche von Milz und Bauchspeicheldrüse mindestens 1 Liter Salbeitee pro Tag warm oder kalt.

Zum Gurgeln: Eine Prise Salbei (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) für zwei Tassen Wasser 10 min. in heißem Wasser ziehen lassen.

Nierenteemischung:

Mit Zinnkraut, Brennessel, Vogelknöterich, Johanneskraut.

Zubereitung:

Eine Prise (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) in einer Tasse heißem Wasser 10 min. ziehen lassen. Dann abseihen und den Satz nochmals in zwei Tassen Wasser 10 min. sieden lassen und dann abseihen und zusammenschütten.

Anwendung:

Zur Anregung der Ausscheidung. Nicht länger als 3 Wochen!

Spezialteemischung:

Mit Gundelrebe, Isländisch Moos, Königskerze, Lungenkraut, Spitz-/Breitwegerich, Muttern.

Zubereitung:

Eine Prise (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) pro Tasse in heißem Wasser 10 min. ziehen lassen. Dann abseihen. Heiß/Warm trinken.

Anwendung:

Von diesem Tee kann man trinken so viel man will, je mehr desto besser und wird bei der Kur anstatt Wasser getrunken.

Bei Erkrankung und Organschwäche von Lunge und Knochen.

Ergänzend zu den 3 grundlegenden Teemischungen kann man am Nachmittag je nach Grunderkrankung oder Organschwäche eine Tasse Tee trinken:

Storchenschnabelkrauttee

Rotes Storchenschnabelkraut (*Geranium Robertianum*)

Zubereitung:

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Anwendung:

Egal bei welcher Grunderkrankung und Organschwäche

1 Tasse Storchenschnabelkrauttee schluckweise kalt trinken.

Melissentee

Gold-, oder Zitronenmelisse, oder gemischt.

Zubereitung:

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche von Nerven, Gehirn, Rückenmark.

1-2 Tassen Melissentee schluckweise kalt.

Augentrosttee

Zubereitung:

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche der Augen.

1 Tasse schluckweise kalt.

Silber- oder Frauenmanteltee mit gelber oder weißer Taubnessel

Zubereitung:

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche von Brust, Eierstock, Gebärmutter.

1 Tasse schluckweise kalt.

kleinblütiges Weidenröschen

Zubereitung:

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche von Prostata, Hoden.

1 Tasse schluckweise kalt.

Bibernellwurzel (Pimpinella)

Zubereitung:

Ein Teelöffel in einer Tasse voll Wasser 3 min kochen.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche von Gaumen, Lippen, Zungen, Halsdrüsen und Kehlkopf.

Esslöffelweise. 1. und 2. Löffel im Mund ausgiebig im Mund spülen und gurgeln und dann ausspucken.

Ab dem 3. Löffel ausgiebig spülen und gurgeln und dann schlucken.

Kartoffelschalen

Zubereitung:

1 Handvoll rohe Kartoffeln in 2 Tassen Wasser 2-4 Minuten kochen.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche der Leber.

Wenn dieser Tee gut schmeckt braucht ihn die Leber. Wenn er schlecht schmeckt braucht ihn die Leber nicht!

Wermut mit Tausendgüldenkraut oder Baldriantee

Zubereitung:

1 Prise im Tausendgüldenkraut oder Baldrian in heißem Wasser 10 min ziehen lassen. Danach 1 Prise Wermut 3 Sekunden !!!! zugeben und abseien.

Anwendung:

Bei Erkrankung und Organschwäche des Magens.

1 Tasse Wermut oder Tausendgüldenkraut schluckweise kalt. Bei nervösem Magen Baldriantee mit Wermut.

Wir bieten Ihnen die Originalrezeptur der Teemischung von Rudolf Breuß mit allen aufgeführten Bestandteilen in einer den Lebensmittel rechtlichen Vorschriften entsprechenden Mischung.

Mischung 1 auf der Basis Salbei und Johanniskraut mit Pfefferminze und Melisse soll die Stoffwechselfunktionen unterstützen.



"Breuß-Salbeiteemischung"

Mischung 2 auf der Basis Zinnkraut und Brennnessel unterstützt die Ausscheidungsfunktionen.



"Breuß-Nierenteemischung"

Mischung 3 auf der Basis Gundelrebe, Isländisch Moos, Königskerze, Lungenkraut, Spitz-/Breitwegerich, Muttern.

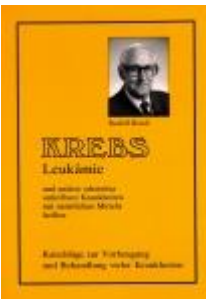


"Breuß-Spezialteemischung"

Die Anweisungen sind entnommen aus dem Buch: "Krebs, Leukämie, und andere scheinbar unheilbare Krankheiten..." von Rudolf Breuß

Dieses Buch finden Sie ebenfalls in unserem Sortiment:

Sie finden das Buch bei uns im Shop:



R. Breuß "Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar"

weiter Bücher zum Thema finden Sie unter: **Breuß-Fastenliteratur**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter: **www.breuss-dorn-shop.de**

ERINNERUNG: DORN-KONGRESS 2018 VORTRAG-/WORKSHOPEINREICHUNG



13. DORN-Kongress 2018

am 20. und 21. Oktober 2018
in der Stadthalle Memmingen
www.dorn-kongress.de

Vorträge DORN-Kongress 2018

An alle Dorn-Anwender, Referenten und Workshop-Leiter unserer DORN-Kongresse und interessierte Referenten:

Sehr geehrte Referenten des 13. DORN-Kongress 2018,

wir möchten wir möchten Dich/Sie noch einmal erinnern und herzlich einladen Vortrag- und Workshopthemen bis zum **01.03.18** einzureichen.



Vorträge im kleinen Saal der Stadthalle Memmingen 2017.

Anmeldung als Referent

Anbei finden Sie auch gleich das Referenten-Formular. Wenn Sie Interesse an einem Vortrag oder Workshop haben, dann können Sie sich direkt damit anmelden. Alle Vorträge sowie Workshops müssen bis zum 1. März 2018 eingereicht werden. Wir freuen uns über reichlich Anmeldungen um auch 2018 wieder 13 Vorträge und 36 Workshops anbieten zu können. Aus allen Anmeldungen stellen wir dann ein abwechslungsreiches und interessantes Vortragsprogramm zusammen.



Workshops mit viel Hintergrundwissen und Praxis 2017.

Vortrags- & Workshopanmeldung:

Alle Vorträge richten sich hierbei an ein breites Publikum, wobei es bei einem Workshop eher um einen Intensivvortrag mit Praxisbezug geht. Die beigefügte Stichwortliste gibt einige der gewünschten Themen vor, kann aber natürlich auch von Ihnen ergänzt werden. Wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Themenauswahl als Ansatzhilfe ...

Basis Themen:

- Dieter Dorn, der Begründer der DORN-Methode, sein Leben und Wirken
- Was ist „original DORN“?
- DORN für Einsteiger (Grundlagenvortrag /-Workshop)
- DORN für Fortgeschrittene
- DORN-Selbsthilfe-Übungen, was kann jeder für sich selbst tun?

DORN anwenden bei...

- Hals-Schulter-Nacken-Problemen
- Tinnitus / Schwindel
- Zähne / Kiefergelenksproblemen
- Halux Valgus / Fersensporen
- Karpaltunnelsyndrom
- Problemen im Bereich der Brustwirbelsäule / Arme / Hände
- Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Problemen im Bereich des Beckens / Kreuzbein
- Beinlängen-Korrektur
- DORN bei Kleinkindern
- DORN bei Tieren

DORN

für/bei/und ...

Wir freuen uns auch auf weitere Vorschläge ...

DORN in Kombination mit anderen Verfahren:

- DORN und Schmerzen/Schmerztherapie
- DORN und Meridian-Lehre/TCM
- DORN und Schröpfen
- DORN und Triggerpunkte
- DORN und Osteopathie
- DORN und Osteobalance
- DORN und Jin Shin Jyutsu
- DORN und Cranio-Sacral
- DORN und Faszien
- Die Breuss-Massage & DORN

DORN und ...

Wir freuen uns auch auf weitere Vorschläge ...

Anatomische Themen/Grundlagen im Bezug zu DORN:

- Das Becken, zentrale Bedeutung für die Wirbelsäule
- Die Bedeutung von Hüftgelenk, Becken, Kreuzbein, Knie und Sprunggelenk
- Die Bedeutung des Skeletts für DORN
- Was muss ein DORN-Anwender über die Muskulatur wissen?

Wir freuen uns auch auf weitere Vorschläge ...

Weitere Themen:

- Aktueller Stand der rechtlichen Entwicklung und der DORN-Bewegung
- Die Arbeit von DORN in der EU und international

Wir freuen uns auch auf weitere Vorschläge ...

Darüber hinaus wird es auch 2018 wieder möglich sein, die DORN-Anwendung innerhalb eines Tages zu erlernen. Hierzu werden wieder Workshops (Intensivvorträge mit Praxisbezug) angeboten:

- Einführung, Hintergrundwissen, Theorie, Erstgespräch bei DORN
- Kontrolle /-korrektur der Beinlänge und weitere bewegliche Gelenke
- Kontrolle /-korrektur Becken, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule
- Kontrolle /-korrektur Brust- und Halswirbelsäule
- Selbsthilfeübungen

Der eingereichte Workshop richtet sich sowohl an Einsteiger, Anwender oder auch Experten. Bitte ordnen Sie Ihren Workshop bei der Bewerbung in eine der drei Kategorien ein:

- Für Einsteiger - keine Vorkenntnisse
- Für Anwender - arbeitet bereits mit der Thematik
- Für Experten - ein Detailspekt des Themas wird herausgegriffen und vertieft

Die Auswahl der Referenten erfolgt durch ein Expertenteam. Dieses Team bewertet jeden eingehenden Vortrag unabhängig und individuell. Die Bekanntgabe, ob Ihr Vortrag angenommen oder abgelehnt wurde, erfolgt per E-Mail.

WICHTIG: Vorträge oder Themen, die keinen oder nur einen sehr geringen Bezug zur DORN-Anwendung haben, werden zurückgestellt. Vorträge, die in erster Linie der Bewerbung von Produkten oder der eigenen Unternehmenswerbung dienen („Marketingvorträge“), werden nicht angenommen.

Das Kongressprogramm wird im Frühjahr 2018 fertiggestellt werden, daher bitten wir Sie, die Unterlagen bis zum **01. März 2018** einzureichen.

Anbei finden Sie das Anmeldeformular, sowie die geltenden Richtlinien und AGBs. Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllten Unterlagen per Email (messe@gesund-media.de), Fax (08031-8092799) oder gerne auch per Post (Gesund Media GmbH - Isarstr. 1a - 83026 Rosenheim) an uns zurück: **download Anmeldeformular Vortrag/Workshop**

Der Messeveranstalter behält sich die Entscheidung über die Annahme und das endgültige Vortragsprogramm vor. Im Rahmen der Gestaltung von Werbematerial sind Änderungen der vom Referenten gemachten Angaben möglich. Der genaue Vortragsbeginn wird Ihnen von uns rechtzeitig mitgeteilt.

Vorträge, die in erster Linie der Bewerbung von Produkten oder der eigenen Unternehmenswerbung dienen („Marketingvorträge“), werden grundsätzlich nicht angenommen.

Mit der Einreichung des Anmeldeformulars und Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Bedingungen, wie sie in den beigefügten Richtlinien und AGBs für Referenten aufgeführt sind, als verbindlich an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Ihre Gesund Media GmbH

Ansprechpartner: Brigitte Klose
Projektleitung



Isarstr. 1a
83026 Rosenheim
Tel.: 08031-8093833
Fax: 08031-8092799
Email: messe@gesund-media.de
Internet: www.gesund-media.de

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: www.dorn-kongress.de

Anzeige



Capilli 2008 - das natürliche Haarwuchsmittel
mit der Wirkstoffkombination aus Hopfenblüten-Extrakt, Zinnkraut und Biotin

www.capilli2008.de



Das Geheimnis der Zirbe

Dieses kraftvolle und regenerierende Holz lässt Sie besser und vor allem gesünder schlafen!

Das Zirbenholz – ein echtes Naturwunder.

Das einzigartige Zirbenholz stammt von der Zirbelkiefer (auch allgemein als Zirbe bekannt), welche eine echte Überlebenskünstlerin ist. Hoch oben im Südtiroler Alpenraum auf etwa 1600–2700 m, wagt sie sich in Bereiche vor, in denen kaum eine andere Baumart Chancen hat zu überleben. Die Zirbelkiefer trotzten allen widrigen Umständen und kann etwa 25 m hoch, 1,5 m breit und bis zu 1.000 Jahre alt werden. Sie erfüllt dort hauptsächlich eine wichtige Schutzfunktion: Sie bewahrt den Wald und das Tal vor den Folgen extremer Witterung. Auch vor Lawinen, Steinschlag und Erosion bietet sie ausreichend Schutz. Trotz Unwettern und Temperaturen von bis zu -43 °C , sowie starker Trockenheit und extremer Sonneneinstrahlung bleibt die Zirbelkiefer an ihrem lebensfeindlichen Standort bestehen.

Unter der Rinde verbirgt sich gelbes Splintholz. Im Kern dagegen ist das Holz eher rotbraun. Der Stamm ist von vielen Harzkanälen durchzogen und wird wegen seines **hohen Gehalts an ätherischen Ölen sehr geschätzt**. Von Zirbenholz geht ein typischer, warmer und feiner Duft aus. Selbst viele Jahrzehnte nach der Verarbeitung kann man den typischen Geruch noch wahrnehmen. In der Holzindustrie wird vermehrt Holz von 400 Jahre alten Bäumen verwendet.



Allein durch die Wachstumsdauer kann man hierbei nicht von Billigholz sprechen. Bedenkt man die vielseitigen Eigenschaften und Wirkungen des Zirbenholzes ist es das aber definitiv wert!

Seit 2014 haben wir uns ausgiebig mit dem Zirbenholz – besonders aber dem Einsatz von Zirbenholz im Schlafzimmer – beschäftigt. Geschäftsführer Erhard Seiler hat sich persönlich auf den Weg in die Tiroler Alpen gemacht und ist mit einem Zirbelkieferspezialisten hoch in die Berge gewandert um diese kraftvollen und verwucherten Bäume anzusehen. Auch bei dem Abbau und der Weiterverarbeitung ist er regelmäßig vor Ort und überwacht unsere Hölzer.

Wissenschaftlich erwiesen: Die positiven Eigenschaften von Zirbenholz.

Bereits seit Jahrhunderten sind die positiven Eigenschaften des Zirbenholzes bekannt und werden genutzt. Mehrere aufwendige, wissenschaftliche Studien haben diese Eigenschaften bereits untermauert und bestätigt. Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz, befindet sich das leicht flüssige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Zirben-Duft verantwortlich, welcher sich vor allem in verbauter Form voll entfaltet und über mehrere Jahrzehnte bestehen bleibt, **sondern unterstützt auch Wohlbefinden, Gesundheit und einen tieferen Schlaf.**

Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft gegenüber Schädlingen oder Pilzen – das Holz behält über Jahrzehnte seine antibakterielle Wirkung. Das kommt vor allem Allergikern zugute.



Ein Wunder bei Unruhe und Schlafstörungen.

Besonders beliebt ist der Einsatz von Zirbenholz in Schlafzimmern, denn Schlafstörungen sind in Deutschland ein immer mehr auftretendes Problem.

Hier bewirkt Zirbenholz eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität. Vor allem im ersten Schlafzyklus ist der Schlaf tiefer und die vegetative Erholung des Körpers wird positiv beeinflusst.

Nicht nur eine Pause für Sie – auch für Ihr Herz!

Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt, kann sich jeder vorstellen. Doch die gleiche Wirkung übt es auch auf Ihr Herz aus – und das ist wissenschaftlich erwiesen:

Das Zirbenholz bewirkt eine Beruhigung der Herzfrequenz um ca. 3500 Schläge pro Tag, was unserem Herz etwa eine Stunde Arbeit pro Tag erspart (entspricht 15 Tage im Jahr und rund 3 Jahre im Leben).

Gesund im Schlaf ist nicht nur irgendein Werbeslogan, sondern Tatsache!

Viele Zirbenholzschläfer konnten auch von einem **besseren Allgemeinwohlbefinden** und einer **gesteigerten Lebensfreude** berichten. Zudem wachten Sie morgens **wesentlicher ausgeruhter und entspannter** auf.

Bereits unsere Vorfahren waren sich dieser Wirkung bewusst. Sieht man in alte Bauernhäuser in Schlafzimmer und Küche, so sieht man diese Räume fast gänzlich aus Zirbenholz gearbeitet. Es war damals schon bekannt, welche gesunde und beruhigende Wirkung dieses einzigartige Holz besitzt.



Aktivität steigern – Balance finden.

Allein schon durch die wesentlich **bessere Schlafqualität** werden Sie feststellen, dass Sie **erholter, wacher und fitter** aufwachen. Ewiges rumwälzen und quälendes Aufstehen bleiben aus.

Frühmorgendliche Wachheit ist nun einmal ein großartiges Gefühl – Zirbenholzmöbel werden Ihnen in dieser Hinsicht für viele Jahrzehnte gute Dienste erweisen. **Wie man morgens in den Tag startet, wird die Stimmung für den ganzen Tag bestimmen.** Wenn man einmal herausgefunden hat, wie gut es sich anfühlt, wird man nie wieder etwas Anderes wollen. Sie kommen schneller aus dem Bett und sind auch schneller **voll konzentrationsfähig.**

Doch auch die allgemeine Wirkung der besonderen ätherischen Öle auf Körper und Geist wirken sich **bewegungsfördernd, launesteigernd, ideenfördernd und mutsteigernd** aus. Sie inhalieren diese automatisch im Schlaf ein und die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe können in Ruhe, sanft und in ihrer ganzen Bandbreite ihre Wirkung entfalten.

All das ist wichtig, zu uns selbst zu finden und glücklicher durchs Leben zu gehen. Die Zirbelkiefer nennt man schon seit jeher „**Die Königin der Alpen**“ und wir finden, das mit Recht!

Die Vorteile von Zirbenholz:

- Es versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.
 - Es entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.
 - Es bewirkt eine niedrigere Herzschlagrate und spart unserem Herz etwa eine Stunde Herzarbeit pro Tag.
 - Es beschleunigt die vegetative Erholung und reguliert die Herzfrequenz.
 - Es stabilisiert den Kreislauf.
 - Es verhindert Wetterfühligkeit.
 - Es verbessert die Schlafqualität enorm und macht uns ausgeruht und fit.
 - Es macht geselliger und kommunikativer.
 - Es harmonisiert und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.
 - Es hat eine wesentlich stärkere antibakterielle Wirkung als andere Holzarten, welche auch über Jahrzehnte nicht verloren geht.
 - Es schützt dauerhaft vor Pilzbefall.
 - Motten können das Holz überhaupt nicht leiden und bleiben somit fern.
- e Herz-Kreislauf-System auswirkt.



Wir überwachen das Zirbenholz vom südtiroler Wuchsort, über die sorgsame Verarbeitung bis in Ihr Schlafzimmer!

Weitere Einsatzmöglichkeiten:

- Ein Brotkasten aus Zirbenholz hält das Brot länger frisch, saftig und bewahrt es vor Schimmel und bakteriellen Erregern.
- Schränke und Kleiderbügel aus Zirbenholz halten Kleidermotten fern (denn diese können Zirbenholz überhaupt nicht leiden) und verleihen der Wäsche einen zarten Duft. Nicht ohne Grund fertigten unsere Vorfahren ihre Kleidertruhen und Schränke aus diesem Holz.
- Kissen gefüllt mit Zirbenholzspänen oder Zirbenkästchen auf dem Nachttisch lässt uns schon entspannter ruhen und Kraft tanken. Diese können mit Zirbenholzöl immer wieder aufgefrischt werden. Doch allgemein gilt: je mehr Zirbenholz, desto besser die Wirkung.
- Der milde Duft des Zirbenholzes lässt Babys und Kleinkinder in ihren Wiegen und Bettchen schneller einschlafen und ruhiger durchschlafen.
- Bei einigen Personen wirkt sich der Einsatz von Zirbenholz positiv auf die Schnarcheigenschaften aus, am besten in Kombination von Möbeln und Kissen, da hier der Effekt wieder verstärkt wird.
- Viele Personen haben eine deutliche Verringerung der Wetterfühligkeit festgestellt. Dies ist ebenfalls wissenschaftlich untersucht und bewiesen worden.
- Häufig vorkommende Kreislaufprobleme werden ebenfalls verringert, weil sich das Zirbenholz positiv auf das gesamt

Von den Bergen in ihr Schlafzimmer

Beim Bau von Zirbenholzmöbeln wird vermehrt Holz von bis zu 400 Jahre alten Bäumen verwendet. Doch gleich dazu noch vermerkt, falls Sie gerade einen großen Schreck vor der Zahl bekommen haben: Vom Aussterben ist die Zirbelkiefer keineswegs bedroht – es wächst sogar mehr nach als verbraucht wird. Durch die lange Wachstumsdauer und dem aufwendigen Transport kann man hierbei natürlich nicht von einem Billigholz sprechen. Ebenso wenig von einer Massenanfertigung. Zirbenmöbel sind und bleiben etwas ganz besonderes und werden oft auch weiter vererbt, da der Duft und die Wirkung auch nach Jahrzehnten noch besteht. Unsere Zirbenbetten werden aus reinem Zirben-Massivholz gebaut ohne irgendwelche Zusätze. Weder Lasuren, Lacke oder andere chemische Mittel werden angewendet. Selbst der Zusammenbau erfolgt durch eine bestimmte Steckverbindung, welche den Einsatz von Schrauben oder Nägeln überflüssig macht. Das Zirbenholz besitzt von Natur aus eine starke antibakterielle Wirkung und schützt dauerhaft vor Pilzbefall. Eine Anschaffung fürs Leben und natürlich auch für Ihre Gesundheit.



Unsere Zirbenholzmöbel – eine Investition in Ihre Gesundheit und Schlafqualität

Auch Sonderwünsche oder ausgefallene Größen können wir ohne weiteres für Sie möglich machen – Wir machen Ihre Wünsche wahr und freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Zirbelkiefer – Ihr kraftvolles und regenerierendes Holz lässt Sie besser und vor allem gesünder schlafen!

Eine Auswahl von Zirben-Tellerrosten der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Zirbenheim**



In dieser Rubrik finden Sie:



OrthoDorn Massivholzbett Modell Zirbe massiv - mit Kopfteil -

Produktlink direkt zum Shop

- Wir machen Ihre Bettenträume wahr!
- Wir bieten Ihnen Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an



OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis unverstellbar - Produktlink direkt zum

Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Massiv unverstellbar - Produktlink direkt

zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



Ortho**Dorn** Tellerrost Zirbe-Basis manuell verstellbar - Produktlink

[direkt zum Shop](#)

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



Ortho**Dorn** Tellerrost Zirbe-Basis elektrisch verstellbar - Produktlink

[direkt zum Shop](#)

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



ortho**Dorn** Zirbe-Schrank massiv - Produktlink direkt zum Shop

Varianten

- **2-trg:** B/H/T: 100/202/60, 5 Fachböden
- **3-trg:** B/H/T: 150/202/60, 1 Fachboden/1 Stange & 5 Fachböden



ortho**Dorn** Zirbenholzblock als Nachttisch - Produktlink direkt zum Shop

- versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.
- entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.
- verbessert die Schlafqualität enorm.

weitere Zirbenprodukte finden Sie im Shop in der Rubrik "ZIRBENHEIM":



OrthoDorn Zirbenheim aus Rosenheim

Hier finden Sie auch das **OrthoDorn Zirbenöl**

:



Zirbenöl

und das



OrthoDorn Zirbenkissen - Produktlink direkt zum Shop

Das Zirbenkissen ist gefüllt mit Zirbenspähen der Südtiroler Zirbelkiefer, welche so ganz besonders ihr Aroma entfalten können.

Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz der Zirbelkiefer, befindet sich das leicht flüssige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Duft verantwortlich, sondern unterstützt auch Wohlbefinden und Gesundheit. Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft des Holzes gegenüber den Einflüssen der Natur und der Umwelt. Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt, kann sich jeder vorstellen.

Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.

Maße: 25 x 40 x 12 cm

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den **[breuss-dorn-shop.de](https://www.breuss-dorn-shop.de)**

Frühlingszeit – Heuschnupfenzeit

Mit der richtigen Therapie können auch Heuschnupfen-Geplagte die schönen Seiten des Frühlings in vollen Zügen genießen.

Warum reagieren wir und was sind die typischen Symptome?

Der medizinische Fachbegriff heißt "Pollinosis" und ist eine allergische Entzündung der Nasenschleimhaut. Heuschnupfen ist eine Folgeerkrankung unseres rasanten Lebensstils und der stetigen Zunahme von Umweltgiften.



Beim klassischen Heuschnupfen, der durch Blütenpollen ausgelöst wird, treten die Symptome saisonbedingt auf. Dabei handelt es sich um eine allergische Sofortreaktion. Das Immunsystem reagiert über auf inhalierte Allergene. Sofort produziert es Antikörper (s.g. IgE-Antikörper), die sich an Abwehrzellen (Mastzellen) binden und die Freisetzung von Histamin stimulieren. Das Histamin wiederum ist dann verantwortlich für die allergischen Symptome: Niesattacken, Jucken in der Nase, Brennen, Jucken und Tränen der Augen, Fließschnupfen, Schwellung der Nasenschleimhaut, behinderte Nasenatmung. Nicht selten kommen dann noch dazu: Bindehautentzündung, Fieber, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen.

Warum bin ich allergisch?

Eine Allergie weist immer auf ein gestörtes Immunsystem hin. Im Falle des Heuschnupfens auf eine gesteigerte Immunantwort, bei der harmlose Stoffe unseres Lebens – in diesem Fall die Pollen – als Feind gedeutet und bekämpft werden.

Neben dieser stofflichen Erklärung ist es auch ratsam die psychosomatischen Aspekte unter die Lupe nehmen. Die deutsche Sprache bringt es wunderbar zum Ausdruck: Jemand hat die Nase voll. Also, im Klartext: Es reicht. Das Leben wird zu viel, eine äußere Reizüberflutung oder übermächtig empfundene Beanspruchung von außen können dann als Ursache zugrunde liegen. Oft haben die Betroffenen auch ein Problem mit unterdrückten aggressiven Affekten. Die Allergie kann hier Ausdruck einer nach innen verlagerten, übersteigerten Abwehr gegenüber der Umwelt sein.

Was ist der erste Schritt bei auftretenden Symptomen?

Bei erstmalig auftretenden Beschwerden brauchen Sie nicht gleich Angst bekommen - oft ist das Kribbeln und Schniefen auch nur von kurzer Dauer. Sollten die Symptome nicht nachlassen und/ oder immer zur selben Jahreszeit auftreten, dann können Sie davon ausgehen, dass es sich um Heuschnupfen handeln könnte. In diesem Fall: gehen Sie zu einem Arzt und lassen Sie alles genau testen!

Der Arzt sollte erst einmal eine sorgfältige Anamnese (Krankengeschichte) zur Findung möglicher Allergene und Auslöser machen. Dazu gehören:

- Familienanamnese bezüglich Allergien (Wer in Ihrer Familie hat welche Allergie?)
- Medikamente, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kosmetika, Chemikalien, Tierhaare, Pflanzen, etc. (besonders bei "Heuschnupfen-Neulingen" können auch diese Faktoren eine Rolle spielen).
- Wann, wie lange, wodurch werden die Beschwerden schlimmer oder besser? (Am besten führen Sie bereits vorab ein kleines Allergie-Tagebuch)
- Lebensumstände und Veränderungen

Der nächste Schritt ist dann eine Laboruntersuchung und eine Hauttestung. Zum Glück zeigt sich hier oft der direkte Übeltäter. So könnte das Ergebnis beispielsweise heißen, dass Sie allergisch auf die Pollen der Haselnuss sind. Somit können Sie immerhin reagieren, indem Sie die Pollenflüge einsehen und zu bestimmten Zeiten, gewisse Orte vermeiden.

Manchmal scheint es leider jedoch schier unmöglich zu sein, trotz akribischer Detektivarbeit, einen Auslöser zu identifizieren.

Der Heuschnupfen kann eine bedeutsame Rolle bei der Entwicklung von Asthma und einer chronischen Nebenhöhlenentzündung spielen. Von daher bedarf es einer möglichst raschen, ursächlichen Therapie.

Therapiemöglichkeiten

Die Therapie kann schulmedizinisch oder komplementär/alternativ orientiert sein. Wichtig ist aber vor allem, die auslösenden Allergene möglichst zu meiden.

In der Schulmedizin werden sog. Antihistaminika, Mastzellstabilisatoren und auch Cortison-Präparate als Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen eingesetzt. Hier entscheiden Sie was am besten wirkt – manchmal muss anfangs etwas "herumexperimentiert" werden. Diese Mittel helfen allerdings nur die Symptome zu mildern – eine Heilung von Heuschnupfen erwirken sie nicht.

Bei der sog. Hyposensibilisierung, Desensibilisierungstherapie oder auch Allergie-Spritze genannt, ist es wichtig, dass nicht mehr als drei Allergene vorhanden sind. Es wird versucht, die Sensibilisierung des Körpers gegenüber dem betreffenden Allergen so weit zu verringern, dass es nur noch geringe oder gar keine allergischen Beschwerden verursacht.

Die Alternativtherapie strebt eine ursächliche Therapie an und bietet eine bunte Palette an unterschiedlichsten Formen: Mikrobiologische Therapie, Eigenbluttherapie, Homöopathie, Dorntherapie (Fehlfunktion Segment C2-C3), Phytotherapie, Vitalstofftherapie, Bioresonanztherapie. Besonders wirksam erweist sich bei Kindern die orale, potenzierte Eigenbluttherapie.



Fazit

Wirklich komplett heilbar ist Heuschnupfen für den Moment leider nicht. Mit einigen Therapien können aber Symptome gemildert und das Immunsystem an die Allergene gewöhnt werden. Allgemein können ein intaktes Immunsystem sowie eine stabile psychische Verfassung die Gefahr einer allergischen Reaktion maßgeblich eindämmen. Deswegen sollte es jedem ein Anliegen sein, Körper, Geist und Seele im Einklang zu halten, um die Angriffsfläche auf den Organismus so gering wie möglich zu halten.

Allen Betroffenen wünschen wir gute Besserung!

red/bk

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" Bewusst Leben - Einfach Wohlfühlen, ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 01/2017 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Endlich wieder raus!" - ein guter Zeitpunkt um aktiv zu werden...



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe
Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr.
Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: abo@gesund-media.de

Anzeige

Gebäudereinigung Ott
Wir zaubern für Sie



- **Glas, Schaufenster- & Fassadenreinigung**
- **Büro- & Praxisreinigung**
- **Reinigung von Einkaufsmärkten & Gastronomieobjekten**
- **Teppich & Polstereinigung**
- **Bauschlußreinigung**
- **Treppenhausreinigung**
- **Grünanlagenpflege & Winterdienst**

Ihr zuverlässiger Partner in Nordbaden und der Südpfalz

www.zauberhaft-sauber.de

Tel: 0176/49941290

I M P R E S S U M (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de

USt.-IdNr. DE219554812

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.

Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..

Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2018 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

Der regelmäßige Versand unserer Newsletter erfolgt 1x pro Monat. Bei einer Netzüberlastung können sich die Übertragungszeiten verschieben. Haben Sie jedoch einmal keinen Newsletter auf ihrem Rechner, bitten wir um Information.

Der Bezug des Newsletters wird von uns aus beendet, wenn Ihr e-mail-Programm oder Ihr Provider den Bezug zurückweist (Fehlerhafte Programmierung eines Spam-Schutzes, der Mailbox oder der Abrufparameter). Sollte der Newsletter fehlerhaft ankommen (Steuerzeichen statt Umlauten), teilen Sie uns dies bitte mit.

Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen:

newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

Haben Sie den Newsletter von jemand anderem erhalten und sind nicht in der Verteilerliste, senden Sie uns eine e-

mail und schreiben einfach **NEWSLETTER ANMELDUNG**.

Wenn Sie der Meinung sind, dass ein anderer Kollege oder eine andere Kollegin unseren Newsletter ebenfalls erhalten sollte, schreiben Sie bitte **EMPFEHLUNG NL** und die e-mail-Adresse des neuen Empfängers. Wir nehmen diese Adresse dann in unsere Newsletter-Datei auf und versenden den letzten aktuellen Newsletter. Newsletter-Versand-Adressen werden von uns ausschließlich für diese Zwecke gespeichert und enthalten keinen weiteren Personenbezug. Sie werden Dritten nicht weitergegeben.

Bilder/Grafiken: Artikel 1 DORN-Bewegung, Artikel 2 AGR e.V., Artikel 3 NSC, Artikel 4 DORN-Kongress, Gesund Media; Artikel 5,6 Gesund Media;

Die Herstellung des Newsletters erfolgte mit der gebotenen Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler. Schadensersatz ist ausgeschlossen.

Für den Inhalt ihrer Artikel und die Bildrechte sind die jeweiligen Fremdautoren selbst zuständig. Keine Haftung für Fremdautoren.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht richtig angezeigt bekommen, klicken Sie bitte auf:

<https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-01.2018.pdf>

Für die Anzeige der Dokumente benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollte das Programm auf Ihrem Rechner noch nicht installiert sein, so können Sie es unter <http://get.adobe.com/de/reader/> kostenfrei beziehen.

Alle bisher erschienen Newsletter finden Sie auf unsere Seite: **[Breuss-Dorn-Newsletter](#)**

MEDIADATEN

Sie wollen in unserem Newsletter auf Ihre Präsenz, Produkte, Seminare, Neuigkeiten, Bucherscheinungen, etc. aufmerksam machen?

Von der Bannereinspielung bis zu PR-Berichten besteht jede Möglichkeit. Sprechen Sie mir unserem PR-Berater.

Unsere Mediadaten finden Sie unter: **[Mediadaten breuss-dorn-newsletter.pdf](#)**