

Breuß-Dorn Newsletter * September 2013

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Therapien nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-93719 -5 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax:: 07245-93719 -4 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-Dorn NEWSLETTER September 2013

4597 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 42 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

NEUERSCHEINUNG SELBSTHILFEBUCH: SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM KÖRPERWOHLFÜHLGLÜCK

KONGRESS-NEWS SPEZIAL

BESUCHEN SIE UNSEREN STAND AUF DEM DORN-KONGRESS 2013

POLO-HEMDEN DORN-KONGRESS

DORN-KONGRESS 2013 IN DER PRESSE

MESSEANGEBOT MAYER-ROLLER

DORN-METHODE IN INDIEN UND SRI LANKA

ERINNERUNG 3. RÜCKEN UND GESUNDHEITSTAGE ERDING

ARTIKEL: SENSOMOTORICS NACH BEATE HAGEN

IMPRESSUM/MEDIADATEN

NEUERSCHEINUNG SELBSTHILFEBUCH: SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM KÖRPERWOHLFÜHLGLÜCK

Schritt für Schritt zum Körperwohl-fühl-Glück



Selbsthilfeübungen für jeden Tag nach der Dorn Methode

mit Begleit-DVD

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch möchte ich Ihnen als Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke einen Leitfaden an die Hand geben, mit dem Sie mit einfachen Mitteln und Bewegungsübungen etwas Hilfreiches für Ihr Körperwohlbefinden tun können. Dabei ist es mir wichtig, dass sich alles unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

Durch die Erfahrungen, die ich im Laufe der Zeit in meiner Praxis sammeln durfte, ist mir klar geworden, dass es wenige, essenzielle Dinge sind, auf die es ankommt:

- Bewegungsübungen sollen unkompliziert im Alltag durchzuführen und wirkungsvoll sein
- Nahrungsmittel sollen in ihrer Natürlichkeit erhalten bleiben und ausreichend basisch sein
- Gutes Schlafen mit der individuell passenden Matratze ist wichtig für die richtige Lage der Wirbelsäule und eine gesunde, erholsame Nachtruhe

Mehr braucht es nicht, um gesund und vital ins hohe Alter zu gelangen.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und viel Erfolg beim Umsetzen.



Ihre Natascha Blum

Auszüge aus dem Selbsthilfebuch:

Einleitung

Immer mehr Menschen suchen eine gute, einfache Prävention für den Rücken. Inzwischen gibt es im Gesundheitswesen eine große Vielfalt an Möglichkeiten, seinen Rücken fit zu halten. Ob es im Fitnessstudio ist oder in Gesundheitskursen, die von den Kassen angeboten werden. Heutzutage sind die Menschen durch ihren Beruf so gestresst, dass oftmals die Lust oder auch die Zeit, für "seinen Körper" etwas zu tun, auf der Strecke bleibt.

Was also kann man machen, um Arbeit und Bewegung zu kombinieren? Es gibt eine Methode, die jedermann durch ihre Einfachheit leicht und schnell erlernen kann. Eine echte Methode zur Selbsthilfe - die DornMethode.

Die Ernährung spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Ein Überangebot an Nahrungsmitteln mit vielen "leeren Kalorien" führt auf Dauer zu Übergewicht und ernährungs- und übersäuerungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Es führt auch zu einem Mangel an gesundheitsfördernden und lebensnotwendigen Vitalstoffen.

Was also kann man machen, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten? Mit dem Konzept von Jentschura ist es möglich, in wenigen einfachen Schritten ein besseres Körperwohlbefinden zu erlangen mit positiver Lebenslust und großer Energie.

Gesunder Schlaf ist für uns alle ein wichtiges Thema. Doch schlafen ist nicht gleich Schlafen. Es gibt viele Faktoren, die die Ruhezeit stören können. Als ein Störfaktor erweist sich oftmals ein zu hartes oder zu weiches Nachtlager. Nur bei gesundem Schlaf können sich Geist und Körper von den Strapazen des Tages erholen.

Was also kann man machen, um den Körper einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen?

Die Firma OrthoDorn® ist Hersteller von hochwertigen Schlafsystemen, die ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden abgestimmt werden, um eine optimale Schlafposition zu erhalten.

Selbsthilfeübungen nach der Dorn Methode

Übungen zum Vorbeugen und für den Akutfall bei Schmerzen und Verspannungen

Hüftgelenk

Übung für jeden Tag

Jeder Mensch hat seine Schokoladenseite. Durch einseitiges Stehen, falsches Sitzen, Beine überschlagen, lange Autofahrten, Sport usw. verschiebt sich das Becken und die Hüfte. Dadurch kommt es zu Beinlängenunterschieden. Sind die Beine nicht gleichlang, verändert sich die Körperstatik bis hoch zur Halswirbelsäule.

Die Korrektur der Beinlängendifferenz sollte man täglich ausführen. Da man die Beinlängen selbst nicht kontrollieren kann, sollte deshalb diese Korrektur grundsätzlich mit beiden Beinen nacheinander ausgeführt werden. Am sinnvollsten führt man die Übung im Liegen vor dem Einschlafen aus, da der Körper die Schlafphase zur Erholung der Gelenke nutzen kann.

Natürlich kann man alle Übungen ebenso in den Alltag integrieren, im Büro, nach dem Sport und nach langem

Stehen. Vor allem nach dem Sitzen und Autofahren. Grundsätzlich sollte man die Beine nicht übereinander schlagen.

Alle Übungen werden einfach mit einem sanftem Druck ohne Kraft, ohne Verkrampfung und ohne in die Dehnung zu gehen ausgeübt.

Je nach Bedarf mehrmals täglich wiederholen.

Korrektur des Hüftgelenkes im Liegen



Das Bein anwinkeln und die Hand direkt unterhalb der Pofalte am Oberschenkel platzieren.

Das Bein absenken und mit leichtem Zug die Hand nach oben ziehen.

2-3 mal beidseitig wiederholen!

Korrektur der Beinlängendifferenzen im Stehen



Das Bein anheben und die Hand direkt unterhalb der Pofalte am Oberschenkel platzieren.

Das Bein langsam absenken und mit leichtem Zug die Hand nach oben ziehen.

2-3 mal beidseitig wiederholen!

Erfahrungsberichte

"Ich kam mit großen Schmerzen im Rücken, der Hüfte und Verspannungen am Hals, Nacken und Schultern zu Frau Blum. Sie wandte bei mir die Methode Dorn und die Massage nach Breuß an. Zunächst war ich sehr überrascht, mit was für Schmerzen das verbunden war. Ich merkte jedoch bald, dass eine Besserung nur durch diese Schmerzen möglich war. Frau Blum hat sehr geschickt die oberflächlichen Verspannungen gelöst, sodass die tiefliegenden Verspannungen zur Behandlung kamen. Ich habe so etwas noch nirgendwo anders erlebt, da niemand diese "Schichtarbeit" bei mir gemacht hatte. So konnte mir bisher auch keiner helfen. Jetzt, nach mehrwöchiger Behandlung, sind einige Verspannung gelöst worden und ich habe seltener Rückenschmerzen. Dank ihrer Methode sind auch mein Becken und meine Hüfte nicht mehr so schief. Bis ich auf sie traf, hatte ich also sozusagen keine Hoffnung auf Besserung. Da diese Probleme angegangen und erfolgreich behandelt wurden, habe ich ein besseres Körpergefühl. Ich fühle mich viel leichter und beweglicher."



Sabrina Hodapp, Konstanz

Beinschmerzen

"Nach jahrelangen Beinschmerzen, Termine von einem Arzt zum anderen, von einer Tablette zur anderen, hab ich die richtige Frau gefunden, die mir helfen kann, und zwar Sie, Frau Blum. Bei meinen 75 Jahren sind schon einige Wehwehchen vorhanden, nach denen geschaut werden muss. Hiermit will ich mich bedanken für Ihre liebenswerte Art und Ihr Fach-Können, schmerzfrei zu leben. Das Beste, was mir passieren konnte, waren Sie, Sie nehmen meine Schmerzen ernst, bei Ihnen fühl ich mich gut aufgehoben. Nach meiner kürzlichen Oberschenkel-Hals-Fraktur motivieren Sie mich und helfen mir. Ich bin froh, dass ich Sie 1x wöchentlich habe, dadurch bekomme ich meinen Alltag besser in Griff. Darum sage ich hiermit Vielen Dank."

Ihre Dorle Scholz

"Ich bin seit einem Jahr regelmäßig in Behandlung bei Natascha. Da ich Leichtathletin bin (100 m, 100 m Hürden) und ca. fünf Mal pro Woche trainiere, ist mein Körper ständig hohen Belastungen ausgesetzt. Leider habe ich schon seit meinem 15. Lebensjahr Rückenprobleme, die seit den letzten Jahren immer häufiger auftraten. Ich war bereits bei vielen Ärzten und Physiotherapeuten, die keine Lösung dafür hatten und mir zum Teil falsche Auskünfte gaben. Durch meine oft falsche Beckenstellung, bekomme ich häufig Folgeprobleme im Oberschenkel, Fuß oder Rücken. Durch Natascha ist dies nun viel besser geworden. Sie erkennt sofort, wo das Problem liegt, und kann es lösen, damit die Folgeprobleme gar nicht erst entstehen können, oder wenn sie schon entstanden sind, sie sich schnell wieder lösen. Durch ihre Anleitung zu Selbstübungen kann man auch selbst dazu beisteuern. Worüber ich echt glücklich bin, ist, dass ich nun eine Person habe, zu der ich wegen allen körperlichen Anliegen gehen kann, denn egal ob Muskelverhärtungen, Muskelfaserriss, Rückenprobleme, verschobene Wirbel oder Bänder- und Kapselverletzung, behandelt sie bei mir alles. Gerade bei meiner erst kürzlichen Bänder- und Kapselverletzung hat sie mir sehr geholfen. Nachdem ich plötzlich 8 Monate später wieder Schmerzen bekommen

habe und eine Woche kaum laufen konnte, war es bereits nach einer Behandlung wesentlich besser. Zudem bin ich Natascha dankbar, dass sie sich nicht nur um meinen Körper kümmert, sondern auch viele wertvolle Tipps für mich hat, was mit dem Thema Ernährung zu tun hat. Vielen Dank für deine Unterstützung, Natascha!! "



Miriam Glassner, 22 Jahre, Hürdensprinterin

"Ich hatte durch einen Sturz Knie und Fuß verletzt, und durch die Gehhilfen schmerzten die ohnehin schon durch jahrelange Schreibtischsünden belasteten Schultern und der Rücken noch mehr. Durch eine Bekannte, die mich leiden sah, erfuhr ich von Frau Blum. Die Methode Dorn und die Breuß Massage waren mir bis dahin noch nicht bekannt. Nach bereits 3 Behandlungen konnte ich wieder problemlos gehen und sogar Treppensteigen, was davor mit dem Knie sehr anstrengend war. Von da an gehe ich regelmäßig zur Behandlung meiner Schultern, Hüften, meines Rückens, kurz meines ganzen "Gestells". Inzwischen geht es mir sehr viel besser, ich habe lange nicht mehr solche Dauerschmerzen im Schulterbereich, was oft sehr belastend war. Frau Blum hat ein gutes Gespür in den Händen, um die richtigen Punkte zu finden. Auch Ihre Anleitung für Übungen zu Hause sind gut umzusetzen. "In der Körperwerkstatt habe ich auch das Kopfkissen und die Matratze von OrthoDorn kennen gelernt und mir beides umgehend angeschafft. Schon alleine das Kopfkissen war eine Wohltat, die Matratze erst recht. Seitdem muss ich mich morgens nicht mehr aus dem Bett "rollen", weil mir alles wehtut, und ich schlafe insgesamt wieder viel besser.

Bedanken möchte ich mich bei Frau Blum auch dafür, dass sie in Notfällen sogar schon öfters am Wochenende geholfen hat. Seit längerem sind auch Mann und Tochter bei ihr "in guten Händen". Ich wünsche Frau Blum weiterhin viel Erfolg und den Betroffenen, dass sie den Weg zu ihr finden."

Julie, 59 Jahre

Die Autorin stellt Auszüge aus dem Buch als pdf-Datei zur Verfügung:

Einleitung (172 KB)

Selbsthilfeübung Hüftgelenk (246 KB)

Erfahrungsberichte (146 KB)

Erscheinungstermin: Mitte/Ende Oktober 2013

52 Seiten

19,80 Euro[D]

Demo zur Begleit-DVD finden Sie unter:



[start Demo-Video](#)

Sie finden das Buch bei uns im Sortiment:



[Natascha Blum "Schritt für Schritt zum Körperwohlgefühl"](#)

Weitere Titel in der Kategorie: [Dorn-Selbsthilfeliteratur](#)

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

<http://www.breuss-dorn-shop.de/care-katalog.pdf>

KONGRESS-NEWS SPEZIAL

Herzlich willkommen zum
9. Deutschen Wirbelsäulen-Kongress der DORN-Methode
am 5.-6. Oktober 2013 in der Stadthalle Memmingen
Motto 2013: "Dorn für jedes Lebensalter"



Bei der Anwendung der DORN-Methode sind, was das Alter angeht, keine Grenzen gesetzt: von Babys und Kleinkindern über Teenager bis hin zu Menschen mittleren und gehobenen Alters. In jeder Lebenssituation und in jedem Alter kann es passieren, dass die Wirbelsäule ihre stabile Funktion einbüßt und verschobene Wirbel Schmerzen auslösen.

Mit der DORN-Methode können diese Schmerzen auf sanfte Art gelindert und behoben werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine blutjunge oder eine vom Leben gezeichnete Wirbelsäule von einem gefühlvollen Daumendruck korrigiert wird.



Eröffnungsvortrag 2011 mit Dr. Markus Hansen

Für Alle: Für Gesunde zum Vorbeugen, für Schmerz-Betroffene und Interessierte, für Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater.

Mit dem diesjährigen MOTTO am 9. DORN-Kongress: "Dorn für jedes Lebensalter" wollen wir Alle Besucher erreichen können und "Neues und Nützliches" zur eigenen Gesundheit und Prävention anbieten. Von 0 bis 100 Jahren und mehr... von Klein bis Gross - ob dies nun Oma und Opa; die Eltern, die Jugendlichen oder die Kindern sind - Jeder ist Herzlich Willkommen am diesjährigen DORN-Kongress einen neuen Einblick in die DORN-Methode zu erhalten.

Die Praxis zeigt, dass in der regelmäßigen Anwendung der DORN-Selbst-Übungen und mit der Korrektur vom Beckenschiefstand eine gute Basis geschaffen werden kann für eine vitale Gesundheit bis ins hohe Alter. Schon heute zeigt sich, dass mit der DORN-Methode eine sehr erfolgreiche Therapieform entwickelt worden ist und dass

diese geniale Anwender-Technik mit Recht als "Die Basis-Therapie der Zukunft" benannt werden darf. Kommen Sie vorbei und Lernen die "Die DORN-Methode" erkennen in der genialen Wirkungsweise. Bei den Demo-Behandlungen können Sie einen Einblick gewinnen oder sogar den Beinlängen-Test bei sich selbst prüfen lassen.

Helmuth Koch hatte den 1. DORN-Kongress mit und für Dieter Dorn in Memmingen organisiert und seitdem sind alle zwei Jahre weitere DORN-Kongresse und später diverse Dorn-Veranstaltungen nachgefolgt. Wir sind stolz in Memmingen diesen diesjährigen DORN-Kongress nochmals durchführen zu können und freuen uns auf die vielen neuen Besucher aus der Region.



Vortrag 2011 mit Kurt Tepperwein

Dieser 9. DORN-Kongress soll für alle Besucher, für alle Helfer und Referenten ein unvergessliches Erlebnis sein und zukünftig neue Wege und Tore für die DORN-Methode öffnen und Präventiv für eine gute Volksgesundheit wirken.

Anreise

Mit dem Auto

Im Autobahnkreuz Memmingen kreuzen sich die Autobahnen 7 – die Nord-Süd-Achse von Hamburg nach Füssen – und die A 96 von München nach Lindau.

Beide Autobahnen schaffen direkte Verbindungen nach Österreich, Italien und in die Schweiz.

Das elektronisch gesteuerte Parkleitsystem leitet Sie zur mehrgeschossigen Tiefgarage mit 450 Stellenplätzen direkt unter der Stadthalle.

Sie kann mit folgenden Eingaben in die Navigationsgeräte angefahren werden: Königsgraben 29 (Adresse gegenüber Einfahrt), 87700 Memmingen.



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Allgäu Airport Memmingen gelangt man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Taxi oder Bus) in ca. 10 Minuten zur Stadthalle.

Von den Flugplätzen München, Stuttgart, Augsburg und Friedrichshafen fährt man nur etwa eine Stunde.

Auch die Anbindung an das Bahnnetz ermöglicht ein bequemes Reisen nach Memmingen:

Der Intercity von Dortmund nach Oberstdorf macht hier Halt, ebenso der EuroCity von München nach Zürich.



Programmheft:

Ca. 30.000 Programmhefte wurden gedruckt und in einer Aussendung an alle im Verteiler versendet, so dass wieder ein riesiges Event zu erwarten ist bei dem wir uns alle endlich wieder sehen können und uns für die gemeinsame austauschen können.

Das Programmheft können Sie auch als pdf-File auf der Seite des Dorn-Kongresses runterladen, oder als direkt-downloadlink von unserem Server:



[download Programmheft](#) (5.52 MB)



Workshop 2011

Dorn-Kongress Tragetasche:

An der Info erhalten Sie für einen kleinen Obolus eine stabile Tragetasche mit dem Dorn-Kongress Emblem. Nutzen Sie die Tasche für die vielen Infos und Produkte, die Sie auf dem Kongress erstehen.



Demo-Behandlung 2011

Referenten:

Wir konnten mit Herrn Tepperwein und Frau Dr.med. Ulrike Gudel Banis wieder zwei bewährte Referenten einladen und erstmalig Herr Wolfgang Rother für uns gewinnen. Desweiteren sprechen mehr als 45 erstklassische Referenten in Vorträgen und Workshops zu Themen rund um das Thema Dorn mit dem diesjährigen Motto "Dorn für jedes Lebensalter".



Helfer in der Pause 2011

Eintritt:

Tageskarte 25.- €, beide Tage 35.- €, je Workshop 15.- €.

Der Besuch der Ausstellung und Behandlungsdemonstration ist frei

Im Eintrittspreis der Tageskarte enthalten ist der Besuch der Vorträge.

Die Workshops müssen extra gebucht und bezahlt werden.



Ausstellung 2011

Öffnungszeiten:

Samstag 05. Oktober von 09.00-20.00 Uhr

Sonntag 06. Oktober von 09.00-18.00 Uhr

Einlass ab 08.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Stadthalle Memmingen, Ulmer Straße 5, 87700 Memmingen

Ihre Ansprechpartner im Organisationsteam des Dorn-Kongresses 2013 sind:



Orga-Team und Schirmherr 2013: Reinhard Dorn, Erhard Seiler, Silke Dorn, Helmuth Koch v.l.n.r.
vor der Stadthalle Memmingen

Für die Kongress-Organisation, das Vortragsprogramm und die Moderation:

Helmuth Koch
Praxis Physiotherapie 1A / Schulthaiß Str.1A / 78462 Konstanz
Tel. 07531/28 29 005
Fax. 07531/28 29 729
info@dornmethode.com
www.dornmethode.com

Erhard Seiler
Gesund Media GmbH
Isarstr. 1a / 83026 Rosenheim
Tel. 08031/809 38 33
E-Mail: messe@gesund-media.de
www.gesund-media.de

Silke Dorn koordiniert die Behandlungsdemonstration.

Aussteller-Service
Hildegard Steinhauser
Erlachweg 13 b / 88131 Lindau
Tel. 08382/23319, Fax: 946 239
hildegard.steinhauser@dornmethode.com
www.dornmethode.com



Orga-Team 2013: Hildegard Steinhauser, Michael Rau v.l.n.r.

Kartenvorverkauf nur noch bis am 30. September möglich: www.dorn-kongress.de/karten
Danach ist der Vorverkauf abgeschlossen. Sie erhalten weiterhin Karten an der Tageskasse. Tageskarten für den Besuch der Vorträge erhalten Sie jederzeit. Im Vorverkauf war diesmal kein Workshop ausverkauft. Trotzdem empfiehlt es sich bei bestimmten Workshops am Samstagmorgen gleich bei der Kassenöffnung da zu sein.

Michael Rau
NSC - Natural Spinal Care
Römerstr. 56 / 76448 Durmersheim
Tel.: 07245 - 93 71 95
info@breuss-dorn-shop.de
www.breuss-dorn-shop.de
www.breuss-dorn-seminare.de

Mit freundlichem Gruß Helmuth Koch, Hildegard Steinhauser, Silke Dorn, Michael Rau, Erhard Seiler und die "Gesund Media GmbH"

BESUCHEN SIE UNSEREN STAND AUF DEM DORN-KONGRESS 2013

9. Deutscher Wirbelsäulenkongress der DORN-Methode am 05./06. Oktober 2013

Der Dorn-Kongress in Stuttgart ist mit Abstand das größte Event in Deutschland rund um die Dorn-Methode. Der Kongress bietet ein umfangreiches Fortbildungsprogramm mit interessanten Themen und namhaften Referenten. Traditionell wird diese Tagung nicht nur zur qualifizierten Fortbildung, sondern auch zum kollegialen Erfahrungsaustausch und zum Gespräch mit den Repräsentanten der ausstellenden Industrie genutzt, was darüber hinaus am Abend fortgesetzt werden kann. Sie finden unseren Stand mit der Standnummer 09 im Foyer im Untergeschoss. Wir laden alle unsere Leser, Interessierte, Kunden, Freunde und alle die uns kennen ein uns an unserem Stand zu besuchen. Wir sind für Sie da zum Informationsaustausch, freuen uns auf Ihre Fragen und stellen Ihnen gerne unsere Seminare und Produkte vor.

Als besonderes Highlight finden Sie Informationen zum neuen Selbsthilfebuch "Stück für Stück zum Körperwohlgefühl" zusammen mit der Autorin Natascha Blum bei uns am Stand s.o.

DORN-KONGRESS 2013 IN DER PRESSE

9. Deutscher Wirbelsäulen-Kongress der DORN-Methode
Sa/So 05./06. Oktober 2013



In der lokalen Presse im Umkreis von Memmingen wird aktuell im Monat September mit dem folgenden Artikel auf den Dorn-Kongress 2013 und die DornMethode aufmerksam gemacht:

Rückenschmerzen? Schmerzfrei dank sanftem Daumendruck:

Die DORN-Methode

Was ist die DORN-Methode?

Die DORN-Methode ist eine sanfte Wirbel- und Gelenksbehandlung. Sie kann zur Heilung von Erkrankungen, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen, angewandt werden. Basis der DORN-Methode ist die manuelle Korrektur der Beinlängen. Die Folgen der Beinlängendifferenz können Beckenschiefstand bzw. Wirbelverschiebungen sein. Durch die Gelenkverschiebung entstehen Schmerzen in den Wirbelgelenken. Veränderungen der Wirbelsäule wirken sich über den Spinalnerv bis in innere Organe aus, was zu Kopfschmerzen, Asthma, Schwindel, Skoliosen, Herz- oder Magenbeschwerden führen kann. Eine länger andauernde Verschiebung der Gelenkkörper kann zu Krankheiten wie Hexenschuss, Bandscheibenvorfall oder Ischiasbeschwerden führen.

Die Geschichte der DORN-Methode.

Es fing alles in der Wohnküche des Bauernhauses von Dieter Dorn in Lautrach bei Memmingen an. Ca. 10 Jahre behandelte er unermüdlich viele leidende Menschen, die zu ihm gekommen waren, weil er etwas konnte, was die meisten Ärzte nicht konnten. Dann kamen die ersten Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte zu ihm, um seine Therapie zu erlernen. Einige seiner früheren Schüler wurden zu Lehrern der Dorn-Therapie und halfen ihr in den letzten 20 Jahren zu ihrer heutigen Bekanntheit. Durch ihre Einfachheit und Möglichkeiten der Selbsthilfe wird sie auch eine Laien-Methode bleiben, die in erster Linie Intuition, Herzkraft und Feingefühl benötigt.

Wie wird die DORN-Methode angewendet?

Die DORN-Methode, eine Basis-Therapie der Zukunft, hat sich seit 1988 sehr gut entwickelt. Sie wird heute von einigen hundert DORN-Ausbildern und einigen tausend DORN-Behandlern/Therapeuten und von vielen Menschen zur Selbsthilfe weltweit weiter bekannt gemacht und praktisch angewendet. Der langzeitige Erfolg dieser Methode ist durch ihre Einmaligkeit, Einfachheit und Wirksamkeit bedingt: Die DORN-Methode ist eine manuelle Therapie bzw. Behandlungsweise, zu der man in erster Linie die Hände braucht. Medikamente und Geräte sind nicht notwendig. Auf eine sanfte, gefühlvolle aber auch kraftvolle Art werden verrutschte Wirbel und Gelenke und das schiefe Becken wieder an ihren idealen Platz zurückgeschoben, während der Patient natürliche Bewegungen mit den Beinen, den Armen oder dem Kopf macht. Die zweite Säule der DORN-Methode sind die einfachen Selbsthilfe-Übungen nach DORN, die der Patient selbst praktiziert und die für einen langanhaltenden Erfolg sorgen. Es macht Sinn, bei fast jeder Erkrankung erst zu kontrollieren, ob das Knochengestüt im Körper ausgeglichen ist und falls nicht, es zunächst zu korrigieren. Danach sind viele nachfolgende Therapien erfolgreicher oder lassen sich so ganz vermeiden.

Die Dorn-Therapie dient der Gesundheit – Das ist Auftrag und Verpflichtung. Die Therapeuten sind mit Feingefühl, Intuition und einem offenen Herzen dabei, ihren Patienten zur vollen Gesundheit zu helfen und die Gesundheit zu erhalten. Das Ziel ist die Gesundheit aller Menschen, die gesund werden oder bleiben wollen. Die Dorn-Methode hat das Potential, die Basis-Therapie einer zukünftigen, ehrlichen und einfachen Menschen- Medizin zu werden, die dem Staat von Jahr zu Jahr immer weniger kosten wird.

Herzliche Einladung zum 9. DORN-Kongress 2013.

Besuchen Sie uns am 5./6. Oktober in der Stadthalle Memmingen.

Es erwarten Sie zahlreiche Vorträge und Workshops rund ums Thema DORN-Methode!

Alle zwei Jahre treffen sich die DORN-Anwender, DORN-Therapeuten und das große Publikum der an Gesundheit und Selbsthilfe Interessierten zum DORN-Kongress. Am 5./6. Oktober 2013, gut zwei Jahre nach Dieter Dorns Tod und nach sechs Jahren an anderen Standorten, kehrt der Kongress nach Memmingen zurück. Die Dorn-Methode hat inzwischen – aufgrund ihrer praktischen Wirksamkeit – weltweit Verbreitung gefunden. Für Gesunde zum Vorbeugen, für Schmerz-Betroffene und Interessierte, für Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater – jeder kann kommen und sich rund ums Thema DORN-Methode informieren (wir bieten zusätzlich zur Ausstellung einige Behandlungsdemonstrationen), weiterbilden (für Neueinsteiger und Fortgeschrittene) und auch die DORN-Methode erlernen. Alle Informationen zum DORN-Kongress, sowie die Übersicht aller Vorträge und Workshops finden sie auf unserer Homepage:

www.dorn-kongress.de

Veranstaltungsort:

Stadthalle Memmingen

Ulmer Straße 5

87700 Memmingen

www.memmingen.de/stadthalle

Veranstalter:

Gesund Media

Isarstr. 1a – D-83026 Rosenheim

Tel: 08031 - 809 38 33

messe@gesund-media.de

www.gesund-media.de

Eintrittspreise DORN-Kongress:

Der Besuch der Ausstellung ist frei!

Besuch der 13 Vorträge mit der Tageskarte:

Tageskarte: 25,- € – beide Tage: 35,- €

Wir bieten 36 interessante Workshops:

15,- € (pro Workshop)

Den Artikel für die lokale Presse können Sie als pdf direkt runterladen:



[download Pressebericht](#) (171 KB)

Dorn-Kongress-Presseberichte im Internet

http://www.augsburger-allgemeine.de/community/profile/f_j_neffe/9-DORN-Kongress-fuer-jedes-Lebensalter-am-5-6-Oktober-2013-in-Memmingen-id27073627.html

<http://www.firmenpresse.de/pressinfo937935.html>

<http://www.myheimat.de/memmingen/ratgeber/56-oktober-2013-dorn-kongress-in-memmingen-fuer-alle-gesundheitsinteressierten-d2543966.html/action/lesen/1/recommend/1/send/1/>

<http://www.nachrichten.net/details/179846>

<http://www.internet-intelligenz.de/fachartikel937938.html>

<http://www.prcenter.de/5-6-Oktober-2013-DORN-Kongress-in-Memmingen-fuer-alle-Gesundheitsinteressierten.584488.html>

<http://pressemitteilung.ws/node/490864>

<http://www.premiumpresse.de/gesundheit/5-6-okt-2013-dorn-kongress-in-memmingen-fuer-alle-gesundheitsinteressierten-PR2392785.html>

<http://www.newsmax.de/56-oktober-2013--dornkongress-in-memmingen-fuer-alle-gesundheitsinteressierten-pressemitteilung23526.html>

<http://www.openpr.de/news/744579.html>

<http://www.businessportal24.com/de/5-6-oktober-2013-dorn-kongress-in-memmingen-fuer-alle-gesundheitsinteressierten.html>

<http://dornwriter.blogspot.de/p/news-info.html>

<http://www.esoterikforum.net/forum/viewtopic.php?t=11554>

http://www.pnp.de/region_und_lokal/leserreporter/reiseberichte/923224_Zum-9.-DORN-Kongress-am-5.-6.-Oktober-2013-nach-Memmingen.html

http://www.nachrichten.net/details/179846/5_6_Oktober_2013_DORN_Kongress_in_Memmingen_f%C3%BCr_alle_Gesundheitsinteressierten.html

POLO-HEMDEN DORN-KONGRESS

Polo-Hemden "DORN-Anwender"



Zu jedem Dorn-Kongress erhalten alle Helfer und Dorn-Behandler die sich für die kostenfreie Probebehandlung engagieren ein Shirt in den aktuellen Farben des Kongresses mit dem Aufdruck "DORN-Anwender".

Dieter Dorn als Ehrengast auf den Kongressen freute sich jedes Mal auf sein persönliches Exemplar und trug es mit Freude bei seiner täglichen Arbeit.

Jetzt erhalten Sie exklusiv bei uns im breuss-dorn-shop.de das Polo-Hemd "DORN-Anwender" kurzarm in der Farbe Weiß. Das Polo-Hemd in Weiß ist kombinierbar mit allen anderen Farben. Der Schriftzug und die Wirbelsäule sind qualitativ hochwertig eingestickt.

Ideal als Kleidung in der täglichen Praxis, bei Vorträgen, Seminaren oder zu jeden anderen Anlass. Qualitativ und Repräsentativ für alle "Dorn-Anwender".

Das Polo-Hemd erhalten Sie in WEISS den Größen XS / S / M / L / XL / XXL / 3XL zu einem Stückpreis von 24.80 Euro zzgl. Versandkosten

Die ideale Bekleidung für alle "Dorn-Anwender"

Bestellen Sie heute und Sie erhalten Ihr Polo-Hemd zugesandt:

Sie können das Polo-Hemd direkt in unserem Shop bestellen unter:



[direkt-Link zum Shop](#)

weitere besondere Produkte zur Methode Dorn und der Breuß-Massage finden Sie in der Rubrik: **[Aktionen](#)**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

<http://www.breuss-dorn-shop.de/care-katalog.pdf>

MESSEANGEBOT MAYER-ROLLER

Der Mayer-Roller: Entspannung - Belebung - Wohlgefühl

Auf dem Dorn-Kongress 2013 stellt die Firma Mayer den Mayer-Roller in Theorie und Praxis aus.

Frau Luise Mayer steht Ihnen für Ihre Fragen Rede und Antwort und Sie können das Selbsthilfegerät am eigenen Rücken erspüren.

Sie finden die Firma Mayer am Stand mit der Nummer: 47 im Obergeschoss auf der Saalebene

Das Messeangebot:

Messeangebot

gültig vom 05.- 06.10.2013



Mayer-Roller

mit Wandbefestigung
und integrierter
kleinen Rückenwiege

~~statt 94,- Euro~~
87,-
Euro

Mayer-Rückenwiege

Große Rückenwiege
auf Grundplatte
und Wandhalter

~~statt 84,- Euro~~
79,-
Euro



Besuchen Sie unseren

Online-Shop

www.mayerroller.de

Der Mayer-Roller

- zeichnet sich durch seine Vielseitigkeit aus, sowohl in der Zusammensetzung als auch in der Anwendung
- kann mit einfachen Griffen in weitere zusätzliche Entspannungsgeräte umgebaut werden.
- Die variablen Montagemöglichkeiten lassen einen nahezu uneingeschränkten Einsatz zu. Fest montiert zu Hause, im Betrieb, Büro, Erholungseinrichtung, Gastronomie oder flexibel für unterwegs, in der Natur, Garten ...
- ermöglicht Eigenanwendungen, wann immer gewünscht
- Der ideale Begleiter zur Selbsthilfe-Anwendung der Dornmethode

Der Mayer-Roller besteht aus einem Basisgrundelement mit zwei gebogenen Seitenteilen. Ein Massagerollen-Aufsatz ist nach dem Schaukelprinzip darin integriert. Die Kippbewegung kann durch Tiefersetzung des Aufsatzes aufgehoben werden. Wird der Rollenaufsatz abgenommen, steht dieser als Handmassageroller zur Verfügung.

Das verbleibende Basisgrundelement bildet die sogenannte kleine Rückenwiege und kann für sich allein als Entspannungsgerät genutzt werden. Durch einen zusätzlichen Bogenaufsatz entsteht die große Mayer-Rückenwiege. Die große Rückenwiege ist auch einteilig lieferbar und zwar Bogen-Aufsatz auf einer Grundplatte montiert.

Einfache Anwendung - faszinierende Wirkung Befestigen Sie Ihren Mayer-Roller, lehnen Sie sich mit dem Rücken an, sodass die Rollen bzw. Kufen links und rechts der Wirbelsäule entlang gleiten können. Beginnen Sie mit Auf- und Abbewegungen, Gewichts- und Druckverlagerungen, indem Sie Ihre Knie beugen und strecken bzw. die Hüfte vor- und wieder zurücknehmen.

Die Beweglichkeit des Rollenaufsatzes führt zu einer flexiblen und optimalen Anpassung an die jeweils unterschiedlichen Rückenstrukturen und Spannungen. Blockaden können besonders gezielt und effektiv behoben werden. Nach Belieben sind gleichzeitig gymnastische Übungen wie z.B. Schultern kreisen, Arme und Beine schwingen etc. möglich. Für die Anwendung der Mayer-Rückenwiege gilt Gleiches. Zusätzlich ist ein angenehmes und sanftes Wiegen und Drücken, Auf- und Abrollen des Rückens möglich. Die Rückenwiege mobilisiert und stärkt die Rücken-, Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur, belebt und aktiviert die Meridian- und Energiebahnen. Nach Belieben sind auch hier gymnastische Bewegungen wie z.B. Ruderübungen, Schraube, Arm-, Bein- und Kopfbewegungen möglich.

DORN-METHODE IN SRI LANKA & INDIEN

ehrenamtliche kostenfreie Behandlungen und Ausbildungen für die Einheimischen

Sri Lanka 2005

DORN-Methode in SRI LANKA 2005

Aufgrund der Initiative von mir - Reinhild Isensee - erhielten etwa 120 Ärzte und andere Therapeuten sowie an der Gesundheit interessierte Personen in SRI LANKA im Dezember 2005 eine kostenlose DORN-Ausbildung. Ebenfalls **unentgeltlich** behandelten wir über 500 Patienten während unseres dreiwöchigen "Urlaubs".



Auf diese Weise wollten wir - elf meiner Assistenten aus Deutschland und ich - den Menschen auf dieser tsunamigeschädigten Insel im Indischen Ozean helfen. Unsere erste "Arbeitsstätte" war Colombo; dann fuhren wir in die Berge nach Nuwara Eliya, weiter zum Süden und beendeten schließlich unsere DORN-Tätigkeiten im Asiri Hospital, Colombo.



Die Grundseminare erstreckten sich über zwei Tage. Danach folgte ein Behandlungstag für kranke und schmerzgeplagte Menschen - wobei die "neuen" DORN-Therapeuten/Anwender bereits unter unserer Anleitung tüchtig mitarbeiteten.



Dass unsere DORN-Hilfsaktion in Sri Lanka stattfinden wird, konnte den dortigen Medien entnommen werden. Ausführliche Berichte standen u.a. in Daily News, Tamil- und Singhalesischen Zeitungen. Details über die DORN-Methode sandte ich vorab in Englisch.

Ein Herr "vor Ort" kontaktierte Kliniken und Arztpraxen. Jeder, der von uns ausgebildet oder behandelt werden wollte, wurde registriert.

Wegen der unerwarteten Anruferflut sah ich mich leider gezwungen, Grenzen zu setzen - denn eine präzise Ausbildung kann nicht mit einer utopischen Teilnehmerzahl geschehen. Auch mussten realistische Angaben für die Behandlungstage, d.h. Patientenzahlen, genannt werden.

Ich glaube, die wenigsten DORN-Therapeuten in Deutschland haben bei ihrer Tätigkeit so viele "Extremfälle" gesehen wie wir in Sri Lanka. Keineswegs ist das alles auf den Tsunami zurückzuführen!



Jeder von uns bezahlte seine Reise nach Sri Lanka selbst (Flüge, Hotels, Bus etc.).

Mit der Fluggesellschaft konnte ich Sonderkonditionen vereinbaren. So hatten wir zusätzlich ein Kontingent von 380 kg Freigepäck für Hilfsgüter, die wir in unseren freien Tagen in Armen- und Waisenhäusern verteilten - ebenso in Flüchtlingscamps und armseligen Hütten im Süden.



Die 2005 begonnene Hilfsaktion möchte ich - zusammen mit einem Team - voraussichtlich Anfang 2007 fortsetzen. Ich denke hier an spezielle Arbeiten - u.a. mit Säuglingen, Kindern, Behinderten, Bettlägerigen. Ferner möchte ich einige Ärzte soweit schulen, dass sie in der Lage sind, selbständig Seminare zu leiten, damit sich diese sanfte, manuelle Wirbelsäulen- und Gelenk-Therapie nach DORN über das ganze Land verbreiten kann.



Übrigens : Wegen der großen Begeisterung der Seminarteilnehmer von 2005 wird in Kürze eine Dorn-Gesellschaft in Colombo gegründet.

Außerdem erscheint von einem Arzt aus Colombo, der von uns ausgebildet wurde, demnächst ein medizinisches Buch über die DORN-Methode in "tamil".

Sri Lanka 2011

DORN-Methode in SRI LANKA 2011

Anfang Dezember 2011 setzte ich die ehrenamtliche DORN-Arbeit (die im Dezember 2005 begann) in Sri Lanka fort - zusammen mit fünf meiner Assistenten: Dr. med. Julia Beller, Kirchheim/Teck; Dr.med. Dieter Beller, St. Augustin; Sonja Blumenthal, Koblenz; Oliver Wagner, Köln und Robert Al Aref, Prag. Es war eine wunderbare Erfahrung, mit diesen Menschen zu arbeiten. Ich danke allen sehr!



Die Medien in Sri Lanka kündigten an, dass die fünftägige DORN-Ausbildung am 5., 6., 7. sowie 10. und 11. Dezember in Colombo stattfindet.



Da wesentlich mehr Interessierte erschienen als von uns vorher geplant, arbeiteten wir ein „Punkte-System“ für die 66 Seminarteilnehmer aus. Dieses System beinhaltete neben dem theoretischen Wissen auch die praktischen Ausführungen und die Empathie, und sollte zeigen, welche Teilnehmer schon geeignet sind für die Arbeit als DORN-Behandler.

So verringerte sich täglich die Teilnehmerzahl. Die 22 Personen, die uns wirklich überzeugt hatten, erhielten am Schluss ein Zertifikat.



In dieser Zeit haben wir noch zusätzlich 120 Patienten behandelt (u.a. viele Kleinkinder und Behinderte) - zusammen mit den hoch motivierten, neuen DORN-Anwendern.



Mein großer Wunsch ging in Erfüllung: Als Resümee wurde beschlossen, dass die DORN-Methode einen festen Platz im Gesundheitsbereich von Sri Lanka haben soll.

Am 28. Januar 2012 wurde deshalb das DORN-Center Sri Lanka gegründet und trägt den Namen „DORN Method - Sri Lanka“. Der Sitz ist in Colombo, Ayurveda-Hospital.

**முதுகு சம்பந்தப்பட்ட
நோய்களுக்கான இலவச சிகிச்சை**

*Von: Thiagu
Ankündigungen
Für Zeitungen
in Sri Lanka*

Germany நாட்டில் பெயர்பெற்ற சிகிச்சை முறையான Dorn Theraphy இரண்டாவது முறையாகவும் கொழும்பில் Germany நாட்டிலிருந்து வருகை தரும் மருத்துவர்களால் நடைபெறவுள்ளது. வரும் டிசம்பர் மாதம் **5ஆம் 6ஆம் 7ஆம்** திகதிகளில் மருத்துவர்கள், யோகா ஆசிரியர்கள் போன்றோர்க்கு இலவச பயிற்சியும் தேர்வு செய்யப்பட்டோர்க்கு சான்றிதழும் வழங்கப்படும்) **10ஆம் 11ஆம்** திகதிகளில் முள்ளந்தண்டு பிரச்சினைகளுள்ளோர்க்கான இலவச சிகிச்சையும் அளிக்கப்படவுள்ளது. ஆர்வமுள்ளவர்கள் உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மூலையில் ஐதாபுடி கௌன்சும் 100 பேருக்கே மட்டுமே வாய்ப்புண்டு

Pattakannu Foundation
102 New Chetty Street, Colombo - 13
Tel: 2423168, 2431759 Fax: 2433780



Laut Satzung treffen sich alle neuen DORN-Anwender monatlich in Colombo-Nord sowie Colombo-Süd, um miteinander zu arbeiten, aber auch singhalesische wie tamilische Patienten zu behandeln. Präsident des DORN-Centers ist ein Arzt für Ayurveda.

Wir haben intensiv zusammen gearbeitet. Es wurde der Wunsch von den neuen DORN-Anwendern geäußert, 2012 die Kenntnisse und Fähigkeiten - insbesondere bezüglich der Halswirbelsäule und Kombination mit der Meridianlehre - zu vertiefen.

Ich freue mich sehr auf die 3 Wochen im November/Dezember 2012 - wenn wir uns voraussichtlich zusätzlich mit der asiatischen Schabe-Massage-Technik „GUA SHA“ und der von mir entwickelten „Breuß-ISENSEE-Massage“ sowie mit verschiedenen Entspannungs-Übungen und -Methoden befassen werden.

Sri Lanka 2012

DORN-Methode in SRI LANKA 2012

Sri Lanka hat jetzt 4 eigene DORN-Ausbilder / -Lehrer

Mein 2005 begonnenes Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe mit der DORN-Methode“ ist nun sehr positiv abgeschlossen worden.

Im Dezember 2012 schulte ich mit meinem 5-köpfigen Team (Dr. med. Dieter Beller, Dr. med. Julia Beller, Sonja Blumenthal, Oliver Wagner, Yuk Yin Lee) erneut in Colombo die bisherigen DORN-Anwender weiter. Für die zusätzlichen Behandlungen bestellten die Auszubildenden vereinbarungsgemäß ihre „Problempatienten“ ein. Diese wurden zusammen mit ihren singhalesischen/tamilischen Therapeuten behandelt. So kamen neben Patienten im Rollstuhl, Behinderten, auch Gelähmte (die von Krankenhaussanitätern gebracht wurden) zu uns.

Bei der Weiterbildung wurde große Aufmerksamkeit der Halswirbelsäule gewidmet, d.h. verschiedene Korrekturmöglichkeiten wurden demonstriert und geübt - auch als Selbsthilfe.

Wir tauschten Erfahrungen über Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Therapien (z.B. Yoga, Ayurveda, Akupunktur) und der DORN-Methode aus.

Großes Interesse zeigten die anwesenden Therapeuten/Anwender an der von mir demonstrierten „Gua Sha-Massage“ (Schabetechnik) sowie der von mir entwickelten "Breuß-ISENSEE-Entspannungs-Massage".

DORN இமையும் யட்டக்கன்னு அறக்கட்டளையும்

இணைந்து ஏற்பாடு செய்யும் இலவச சிகிச்சை முகாம்

ஏற்காது 37 வருடங்கடந்த முன்பு நெடுமல் தட்டிக்களித்தாலும் ஒரு காரண நாயகனான Dora Don என்பவரால் முன்புதான் சிகிச்சை முறை ஆய் கீழ்து அங்கீகரிக்கப்பட்டது. பலவிதமான முறைகளை கல் பிடித்து அச்சினை முறையில் பை முன்பிந்தவைகளை கடைசா வறியெல்லாம் இவரே இவர் முன்புதான் இந்த சிகிச்சை முறையை அமைத்த உதவாக்கும் உதவி யாகத்தான் சென்னை ஆய்விக்கல் பாய்ப்பாலை இச் சிகிச்சை முறையில் சென்னை கைப்பொழி மூலமாக மார்ச் திழைம் 15 20 அறிவுறும் மக்கள் அவரிடம் சிகிச்சை பெறும் செயல் ஆய் கீழ்தான்.

Dora Don இச் சிகிச்சை முறையை இலவசமாக யட்டக்க ன்வு ஏற்பாடு செய்து வருகிறது. இலகமாக தயார் செய்து உண்பதில் மன வலிகளை கூடி பை வருடங்களாக யட்டக்கன்னை யட்டக்க சிகிச்சை பெற்ற முறையான யட்டக்க இயக்க காரணமாக இக் முறையான இல கமுள்ள ஆய்வி க்கலொடு செய்து சிகிச்சை முறை யிட்டு



முதல்முதலாக இந்த சிகிச்சை முறையை அமைத்த உதவாக்கும் உதவிசார்களுக்கும் சென்னை ஆய்விக்கல் பாய்ப்பாலை இச்சிகிச்சை முறையில் வெற்றிகள் கைப்பொழி மூலமாக மார்ச் திழைம் 21 பெர் அவரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்ட வர ஆய்விக்கலர்கள்

ஆதிமுகப்படுத்தி அங்கீகரிக்கப்பட்டது. ஆதல் மிளவாலை 2005ஆம் ஆண்டு 15 ஜெர்மன் திரைப்படங்களில் ஒரு இலகமாகத்த அதிமுக கி லிசை மக்கள்படுத்தி 3 தாடகையுள் துவபெயர்வா. காலி, கந்திரமுற போன்ற இடங்களினும் அவர்களில் இக்க முறையான பை அறிக்கினும் திவாரணம் பெறு பெறு மன வலி க உதவியாகவே பிடி வறிவைல் மன உபத்திர கிற் கப்பெய் வில் பெட்டகன் முறியினும் இல கமுள்ள ஆ திமுகவுள்ள பிச்சை யுள்ள பை அமைத்து தெரிய அதன் பிறகுதான் போன்ற வரிமனமாகத்த யட்டக்கன்னை அறக்கட்டளையால் ஏற் படுத்தினால்யட்டக்க முறையான மும் தாடகையுள்ள வந்த தயவால் சிவாத்தும் போல ஆய்விக்கல் சிவாத்தும் DORN சிகிச்சை முறையான பயிற்றுவித்து அதில் தமது முறையில் இச்சி பெற்றவர்களுக்கு சார்ந்துதலும் வழங்கினால். இயல்பில் தடகளில் கடைசி தன்னை Don Therapy In Lanka அதுல் ஓர் அமைப் பையல் ஆய்வித்து சென்றால் இவ்வாறு இதுபோல் நெடுமல்விலித்து 1 பெர் அடக் கி ஒரு வருவாத்த திரைப்படத்திலும் அவர்களில் வருவாத்த முன்பு முற்றக்கட்டளா இலக 20 விவா காரத்த விடுவில் அமைத்திருக்கும் Mody கூட்டவில் November 25ஆம் திவாவிறு தாது திரைக்களம் ஒரு இலக சிகிச்சை முகம் நடத்துவாத்த இலகமாக DORN அமைப்பில் யட்டக்கன்னை அறக்கட்டளா திரைப்படம் இலகத்து ஏற்பாடுகல் பெற்றிருக்கி தல்.

இதுபோன்ற சிகிச்சைபெறு வருவார்களில் பெரும் பார்ப்புத்தள்ளிப்பாந்த நவம்பர் 25ஆம் திவா முகம் நெடுமல் திரைக்களம் இக் மக்கள்படுத்தி அமைத்து சிகிச்சையுள் ஆய்விக்கலர்கள் யுற்றக்கப்பட்டார்.

ஆய்விக்கலர்கள் தம் தாடகையுள்ள வந்த தயவால் சிவாத்தும் போல ஆய்விக்கல் சிவாத்தும் DORN சிகிச்சை முறையான பயிற்றுவித்து அதில் தமது முறையில் இச்சி பெற்றவர்களுக்கு சார்ந்துதலும் வழங்கினால். இயல்பில் தடகளில் கடைசி தன்னை Don Therapy In Lanka அதுல் ஓர் அமைப் பையல் ஆய்வித்து சென்றால் இவ்வாறு இதுபோல் நெடுமல்விலித்து 1 பெர் அடக் கி ஒரு வருவாத்த திரைப்படத்திலும் அவர்களில் வருவாத்த முன்பு முற்றக்கட்டளா இலக 20 விவா காரத்த விடுவில் அமைத்திருக்கும் Mody கூட்டவில் November 25ஆம் திவாவிறு தாது திரைக்களம் ஒரு இலக சிகிச்சை முகம் நடத்துவாத்த இலகமாக DORN அமைப்பில் யட்டக்கன்னை அறக்கட்டளா திரைப்படம் இலகத்து ஏற்பாடுகல் பெற்றிருக்கி தல்.

இதுபோன்ற சிகிச்சைபெறு வருவார்களில் பெரும் பார்ப்புத்தள்ளிப்பாந்த நவம்பர் 25ஆம் திவா முகம் நெடுமல் திரைக்களம் இக் மக்கள்படுத்தி அமைத்து சிகிச்சையுள் ஆய்விக்கலர்கள் யுற்றக்கப்பட்டார்.





Nach viertägigem Unterricht zum DORN-Ausbilder & -Lehrer erhielten 4 Teilnehmer das entsprechende Zertifikat: Zwei Ärzte aus den Bereichen Ayurveda und westliche Medizin sowie eine Yoga-Lehrerin, ebenfalls eine Yoga-Assistentin.



Weitere gut arbeitende Personen wurden „DORN-Assistenten“ für die neuen Lehrer.



Die anderen Teilnehmer werden zukünftig noch intensiver mit der DORN-Methode arbeiten, damit sie zu einem späteren Zeitpunkt von den eigenen DORN-Lehrern zum Assistenten der Ausbilder geschult werden können.



Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin bekam einen Ordner ausgehändigt mit ausführlichen Arbeitsanleitungen und Abbildungen für jedes Gelenk, die komplette Wirbelsäule, Selbsthilfeübungen, Massagen, mögliche Hintergründe der Beschwerden etc.

Alle meine verfassten Texte wurden von einem Team-Mitglied ins Englische übersetzt und anschließend von mir vervielfältigt.

Sri Lanka: Kostenlose DORN-Behandlungen

Jeden Donnerstag werden in Colombo von einem großen DORN-Team ärmere Bewohner Sri Lankas behandelt. Die Patienten kommen sogar aus dem weit entfernten Norden und nehmen diese Tagesreise auf sich. Die DORN-Anwender behandeln wohl deshalb kostenfrei, weil ich ihnen vermittelte: Ihr habt durch uns unentgeltlich eine jahrelange gute Ausbildung bekommen - gebt bitte ein bisschen von diesem Geschenk weiter...

Manchmal wird auch zusätzlich sonntags therapiert - so am 25. November d.J., an dem 97 Patienten in einem großen angemieteten Raum behandelt wurden. Es ist ferner geplant, jedes Quartal große DORN-Therapie-Sitzungen stattfinden zu lassen in Colombo und Hatton.



Zukünftig werden einige DORN-Anwender auch Kinder- und Armeneinrichtungen aufsuchen, um diese Menschen in einem bestimmten Zeit-Rhythmus zu behandeln und zu betreuen.

Die Einrichtung „DORN-Method Sri Lanka“ ist seit Januar 2012 fest im Gesundheitsbereich verankert und wird allgemein sehr geschätzt.

Das „DORN-Team Sri Lanka“ überreichte als Auszeichnung eine „Trophäe“ mit der Aufschrift : „ A token of appreciation for your selfless free service to mankind by your DORN Treatment, in our country ...“



Fazit :

Meine Vision / mein Wunsch „DORN hilft Sri Lanka“ hat sich rundherum erfüllt. DANKE nach oben - und ein herzliches Dankeschön meinem großartigen Team!

Sri Lanka : Zeit für Benachteiligte

Neben den DORN-Ausbildungen und -Behandlungen nahmen wir uns auch Zeit, ein großes, sehr armes Waisenhaus aufzusuchen. Vorher erfolgte ein Großeinkauf in Colombo: Sack Reis, Linsen, Milchpulver, viele andere Lebensmittel, Kernseife etc..

Von Deutschland brachten wir etliche Koffer mit: Kleidung, Babyfläschchen, Spielsachen, diverse andere Gegenstände, Malutensilien, Süßigkeiten.

Es war wunderbar für uns, die strahlenden Kinder-Kulleraugen beobachten zu können.



In diesem Heim gibt es keine Waschmaschine für die vielen Kinder - alles wird in Kesseln und per Hand gewaschen.

Nach Rückkehr am 9. Dezember erzählte ich diese Situation einer Freundin. Sie spendete sofort Geld (s.u.), um hier direkt helfen zu können.

Anschließend besuchten wir ein „Altenheim“ und ein „Heim für Ausgegrenzte“ (z.T. ohne Beine, Finger, denen wir notwendige Arzneimittel überbrachten, ebenso andere Geschenke.

Trotz der großen Armut herrscht überall Sauberkeit. Wir erlebten sehr viele lachende, singende Menschen, die liebevoll von ihren ehrenamtlichen Betreuern in den Arm genommen werden.

Die uns in Deutschland bekannten vielen Dokumentationen gibt es hier nicht - dafür aber viel mehr Zuwendungen von den Betreuern.

Sponsoren

Es gehören zu einer „großen Hilfsaktion für Sri Lanka“, wie wir es 2012 wieder ehrenamtlich, auf eigene Kosten unternahmen, auch verständnisvolle und einfühlsame Mitmenschen zum guten Gelingen dazu.

Damit die neuen DORN-Ausbilder in Sri Lanka auch Informationsveranstaltungen und Vorträge anbieten können, schenkte ich ihnen viele Hilfsgegenstände, z.B. meinen Overhead-Projektor mit gekauften und selbst erstellten Folien, Videos und CDs, DORN-Bücher, Holzpilze, viele eigene Broschüren sowie Arbeits- und Informationsmappen, Seidenpapier für die Breuß-Isensee-Massage, Gua Sha-Schaber, einen kleinen Koffer mit Schröpfgläsern usw..

Diese vielen Hilfsgüter, ebenso ca. 100 Stofftiere, Bastel- und andere Spielsachen sowie Kinderkleidung für das große Waisenhaus und Geschenke für arme Menschen betragen fast 100 kg.

Übergepäck eventuell als Kulanz-Maßnahme zu Lasten unserer Fluggesellschaft?

Fehlanzeige!

Nach vielen weiteren Versuchen, die zu keinem positiven Ergebnis führten, setzte ich mich mit UPS (UNITED

PARCEL SERVICE) in Verbindung und schilderte unser Hilfsprogramm-Vorhaben und das Transportproblem. Kurze Zeit später erhielt ich die Zusage, dass UPS entgegenkommenderweise den Transport nach Colombo übernimmt - für uns also kostenfrei!

Alle vier Koffer mit Hilfsgütern kamen schnell und wohlbehalten in Sri Lanka an!

Im Namen meines DORN-Teams sowie aller Beteiligten in Sri Lanka möchte ich mich auf diesem Wege für die großartige Hilfe bei UPS (UNITED PARCEL SERVICE) - unserem einzigen Sponsor der letzten Jahre - herzlich bedanken !

Projektübersicht:

* 26.12.2004 Tsunami-Katastrophe u.a. in SRI LANKA • 2005 Reinhild Isensee recherchierte und organisierte eine "Hilfe für Betroffene".

- 01.-23.12.2005 = mit 11 ihrer ehemaligen Dorn-Schülerinnen/Schüler wurden über 500 Patienten behandelt (Colombo, Bergregion, im Süden und wieder Colombo). 120 Personen nahmen teil am DORN-Grundseminar.
- Bis 2011 = Kostenlose Behandlungen für Bedürftige von den 2005 geschulten Sri Lankan Dorn-Anwendern
- Dezember 2011 mit 5 ihrer Dorn-Assistenten erfolgte eine 5-tägige Aus- und Weiterbildung in Colombo. 66 Teilnehmer - wovon 22 ein Zertifikat erhielten. Zusätzlich wurden 11-0 Patienten behandelt.
- 28.01.2012 = Gründung eines DORN-Zentrums in Colombo.
- Ab Februar 2012 = jeden Donnerstag werden vom Sri Lanka-Team bedürftige Patienten kostenlos behandelt - häufig zusätzlich nach sonntags.
- Ab Frühjahr 2012 monatliche kostenlose Behandlungen für Bedürftige in anderen Regionen von Sri Lanka durch Sri Lanka-Team.
- Dezember 2012 = mit 4 ihrer Dorn-Assistenten vertiefte sich das Projekt "Hilfe zur Selbsthilfe mit der DORN-Methode" von Reinhild Isensee. Nach 4-tägigem Unterricht erhielten 4 Personen das AUSBILDER-/LEHRER-Zertifikat. 4 weitere wurden "Assistenten" für die Ausbilder in Sri Lanka und weitere 8 erhielten eine Grundkurs-Bescheinigung
- Sommer 2013 = Eine der neuen Ausbilderinnen unterrichtet jetzt auch in INDIEN. Zwei weitere indische Städte baten ebenfalls um Behandlungen und DORN- Ausbildungen.

Vorausschau

- 15. November 2013, mit 3 ihrer Dorn-Assistenten und einer zusätzlichen Hilfe wird Reinhild Isensee weitere singhalesische und tamilische DORN-Therapeuten schulen - zum DORN-Ausbilder und einige als Assistenten für die DORN-Ausbilder. Es gibt auch viele Patienten-Behandlungen - gemeinsam mit dem Sri Lanka-Team
- 2013/2014 Für die Errichtung einer Dorn-Klinik, sind schon Grundstücke gesichtet und werden noch Geldgeber, Sponsoren und ehrenamtliche Helfer mit Engagement gesucht.

Sollten auch Sie sich engagieren wollen,
gebe ich gerne die Institution bekannt,
von der ich weiß, dass es genau dort ankommt (ohne Abzüge),
wo es hinkommen soll :

Sri Lanka Hilfe e.V. (gemeinnütziger Verein)

53604 Bad Honnef, Brückenstraße 3

Tel. / Fax = 02224 - 74086

(1. Vorsitzende = Ilse Huppertz)

Volksbank Bonn/Rhein-Sieg, BLZ 380 601 86, Konto 530 707 00 16

Informationen über weitere Hilfs-Projekte finden Sie auf der Internetseite:

www.srilanka-hilfe.com



Reinhild Isensee

D - 53639 Königswinter

Tel.: +49 (0) 170 / 161 3173 +49 (0) 170 / 161 3173 oder (0) 22 23 / 296 368

Fax: +49 (0) 22 23 / 296 369

E-Mail: info@dorn-saeule.com

Auf dem 9. Dorn-Kongress spricht die Autorin des Artikels im Workshop zum Thema "Die Breuß-Isensee-Massage":

WS23 Sonntag 10.00 - 11.30 Uhr

Die Breuß-Isensee-Massage.

Dies ist eine wesentliche Erweiterung der Breuß-Massage. Bedacht werden auch HWS-Nacken-Schulterbereich, Gesäß, sowie Körperverbindungen längs-quer-diagonal. Sanftes Dehnen / Strecken der oberen Partien runden „Frau Isensee´s Flügel-Therapie" ab. Reinhild Isensee.

Das Gesamte Programm zum Dornkongress finden Sie unter:

www.dorn-kongress.de

oder im Programmheft:

Das Programmheft können Sie auch als pdf-File auf der Seite des Dorn-Kongresses runterladen, oder als direkt-downloadlink von unserem Server:



[download Programmheft](#) (5.52 MB)

ERINNERUNG 3. RÜCKEN UND GESUNDHEITSTAGE ERDING

Erdinger Rücken- & Gesundheitstage

Schmerz
lass nach!

12.–13. Oktober 2013
in der Stadthalle, 9.00 – 18.00 Uhr

Für Gesunde zum Vorbeugen, für Schmerz Betroffene
und Therapeuten, Ärzte und Heilpraktiker.
Mit einer großen Ausstellung und diversen
Vorträgen hochkarätiger Referenten!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Veranstalter:

GESUND MEDIA

Isarstraße 1a, D-83026 Rosenheim

Tel.: 08031 - 809 38 33

messe@gesund-media.de

www.gesund-media.de


OrthoDorn®

Bei uns liegen Sie richtig!

www.orthodorn.de

Der Eintritt und der Besuch der Vorträge ist Kostenfrei!

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

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

Die Ausgabe 05/2013 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Mit Power in den Herbst**



Das Magazin erscheint alle zwei Monate. Zum Preis von 3.90 Euro pro Ausgabe

Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis:

6 Ausgaben für nur 21.90 Euro anstatt 32.10 Euro inkl. MwSt. und Versand innerhalb Deutschlands!

Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Brigitte Klose

Telefon 08031/8093365

E-Mail: abo@gesund-media.de

Sensomotorics nach Beate Hagen

Während meiner mittlerweile 16 jährigen Selbstständigkeit hat mir als Therapeut immer der entscheidende Schlüssel gefehlt. Das sogenannte Tüpfelchen auf dem „i“. Die Frage war immer: Wie kann ich dem Patienten das Gefühl vermitteln sich selbst bewusster wahrzunehmen um sich wieder ursprünglich, also vor dem eigentlichen Geschehen, das zu seiner Problematik geführt hat, automatisch zu bewegen.

Nach langem, langem Suchen erhielt ich die Antwort vor genau 6 Jahren, als ich in meiner Verbandszeitschrift einen Artikel über Somatic Education, bzw. Sensomotorics[®] von Beate Hagen las. Da ging es um Muskelneuprogrammierung und Schmerzfreiheit durch das Wiedererlernen der ursprünglichen Bewegungsmuster. Als ich meinen ersten Kurs belegte war mir sofort klar, das ist es, der fehlende Baustein, das gesuchte Tüpfelchen auf dem „i“.

Was genau ist Sensomotorics?

Bei Sensomotorics geht es darum, die vom Gehirn „vergessenen“ Muskeln, also die, die sich aufgrund irgendeines Traumas, Dauerfehlhaltung, Operation, etc. nicht mehr in unserem Bewusstsein befinden, wieder durch einfache Übungen und sanfte Behandlungsgriffe in den Muskelkreislauf zu reintegrieren. Im Vordergrund steht das bewusste Wahrnehmen der Bewegung und nicht das mechanische Ausführen einer Übung. Das Resultat ist eine ganzheitliche, gelöste Bewegung, bei der nicht einzelne Muskeln isoliert versuchen eine schmerzhaft eingeschränkte Bewegung durchzuführen. Eben genauso wie sich Kinder bewegen. Ganzheitlich, frei und ohne sich Gedanken um die Ausführung einer Bewegung zu machen. Aber um genau dahin zu kommen gibt es Sensomotorics®.

Prof. Dr. Thomas Hanna, der ein Schüler von Moshe Feldenkrais war, dem Urvater der Übungen „Bewusstheit durch Bewegung“, entwickelte in jahrelanger Beobachtung und Forschung den „beschleunigten Feldenkrais“ und nannte diese „Somatic Education“. Beschleunigt, im Sinne von „schneller zum Erfolg gelangen, bewusster hinführen“. Ihm haben wir die revolutionäre Entdeckung der 3 neuromuskulären Reflexmuster zu verdanken, auf deren Grundlage wir dem schmerzgeplagten Menschen ausgesuchte Übungen zur Erlangung der Schmerzfreiheit vermitteln können. Er beobachtete, dass bestimmte Reflexmuster den Patienten unbewusst immer in einer Schonhaltung halten und aus dieser heraus bewegt sich der Mensch dann auch.

Fehlhaltungen entstehen und bestehen, bis wieder eine Umprogrammierung im corticalen Bereich des Gehirns (Sitz des bewussten Wahrnehmens und Steuern der Bewegungsmuster vom Gehirn aus) stattfindet. Erst wenn von der Sensorik (Sinneswahrnehmung) zur Motorik (Muskel) also wieder die ursprüngliche InformaInformation fließt, können wir uns ohne Schonhaltung und Bewegungseinschränkung ursprünglich und frei bewegen. Beate Hagen hatte Prof. Dr. Thomas Hanna bei seinem Workshop zur Einführung in seine Methode in München erlebt. Nach seinem Unfalltod absolvierte sie bei einem seiner Schüler eine dreijährige Ausbildung und entwickelte die Methode zu Sensomotorics® weiter.

Um erst einmal die Ursache und deren Folgeerscheinung zu beobachten sehen wir uns nachfolgend die 3 Reflexmustertypen an:



Der Stopreflexmustertyp



Der Startreflexmustertyp



Der Traumareflexmustertyp

Der Stopreflexmustertyp: Ursachen sind oft vorausgegangene Stürze, neurologische Erkrankungen wie MS,

Parkinson, Rollator oder Überlastungshaltungen z.B. beim Sport. Die emotionale Grundhaltung hinter diesem Reflexmustertyp ist Angst. Verkürzte Brust- und Bauchmuskeln ziehen den Menschen in die Fehlhaltung nach vorne. Eine gewisse Gangunsicherheit, aber auch Kopfschmerzen und Schwindel gehören hierzu, ebenso wie Atemprobleme.

Der Startreflexmustertyp: Anstrengung und Perfektion bestimmen diesen Reflexmustertyp. Rückenschmerzen, Dauerkopfschmerz und Migräne, Verspannungen im Schulterbereich und Leistenschmerzen sind hier häufig zu finden.

Der Traumareflexmustertyp: Ein vorausgegangener Unfall, eine Verletzung, z.B. ein Inversionstrauma (schmerzhaftes Nachinnenknicken des Fußes) führen oft zu einer dauerhaften Schonhaltung, da das Gehirn dieses Schutzreflexmuster nicht mehr alleine umprogrammieren kann.

Auswirkungen der Beschwerden auf den gesamten Körper gehören hierzu, obwohl die Ursache wie oben bereits erwähnt ein Inversionstrauma war. Es nützt also auf Dauer nichts, weder für die verletzte Struktur noch für die daraus resultierenden betroffenen Stellen, wenn ich nur nach „Dawos“ behandle. Also nur da ansetze wo es schmerzt oder die Ursache war. Das Gehirn kann aufgrund dieses Traumas den Körper nicht mehr selbstständig neu, bzw. reprogrammieren. Das bedeutet im eigentlichen Sinne, vor dauerhafter Belastung, oder sportlicher Tätigkeit sollte auf jeden Fall eine Umprogrammierung stattfinden, da sonst in diesen Fehlhaltungsmustern trainiert wird und sich die Auswirkungen dann schmerzhaft im Körper auswirken können.

Wie funktioniert Sensomotorics?

Und damit kommen wir zur eigentlichen Genialität dieser Behandlungsform. Das Entscheidende bei Sensomotorics ist nämlich die Nutzung der Tatsache, dass fast alle Muskeln vom Gehirn angesteuert werden und dort die eigentliche Neuprogrammierung stattfinden muss und nicht im Muskel selber. Wir nutzen also den Bereich der Körperwahrnehmung um über den Muskel das Gehirn zu erinnern, wie der Muskel sich ursprünglich bewegt hat und erhalten als Reflexantwort das freie, schmerzhafte und ursprüngliche, im Gehirn zuvor korrekt abgespeicherte Bewegungsmuster zurück. Diese Behandlungsform ist also eine Art Hirnarbeit und keine isolierte Muskelarbeit und damit in dieser Form einzigartig.

Um ursprüngliche Bewegungsmuster wiederherzustellen, müssen wir die Muskeln aus ihrer sogenannten sensomotorischen Amnesie, aus dem Gefängnis des Vergessens befreien. Dies gelingt uns durch sanfte Griffe und Eigenübungen, damit das Gehirn sich „erinnern“ kann. Wenn die Behandlung schmerzt, kann ich zwar auch die verklebten oder verschobenen Strukturen korrigieren, aber das Gehirn nimmt nur Schmerz wahr und kämpft, auch hormonell, dagegen an und verhindert eine ausgewogene und korrekte Muskelansteuerung. Es entsteht Stress. Die Atmung verändert sich, wird oberflächlicher und daraus entstehen auf Dauer wiederum neue Erkrankungen.

Bei Sensomotorics gehen wir nach dem Empfinden des Patienten, oder mit den genialen Eigenübungen, eben nach unserem eigenen Empfinden und unserer Wahrnehmung. Wir machen nur das, was uns und den Patienten gut tut und führen damit aus dem Schmerz heraus in die bewusste Wahrnehmung und die ursprüngliche Bewegung.

Ein Beispiel für sensomotorische Amnesie: Sie sitzen auf einem Stuhl und sollen nach oben und anschließend nach unten schauen – Bevor Sie weiterlesen, überlegen Sie bitte, wie Sie dies machen würden – aller Wahrscheinlichkeit nach benutzen Sie bei dieser Bewegung überwiegend nur den Kopf. Wie aber würde es ein (schmerzfreies) Kind machen? Es würde die Bewegung mit dem ganzen Körper ausführen, um die Nacken- und Schultermuskeln, also die kleineren, schwächeren Muskeln, automatisiert zu entlasten. Es bewegt sich aus der Körpermitte heraus, aus dem Rumpf, der mittleren Brustwirbelsäule und nimmt die Schultern zurück, und bei

dem nach unten Beugen und Wiederaufrichten kommt der Kopf ganz zum Schluss nach oben, das Becken und der Rumpf übernehmen die Hauptarbeit, also die großen Muskeln.

Dadurch wird das Zurücknehmen des Kopfes und das nach unten Beugen zu einem wahren Genuss und ganz leicht. Wenn diese Bewegung korrekt durchgeführt wird, am Besten anfangs von einem erfahrenen Therapeuten, ist sie sogar bei Bandscheibenpatienten ohne weiteres durchzuführen, was sonst unmöglich wäre. Und darin liegt ein weiterer wichtiger Schlüssel. Wir sollen nämlich wieder lernen uns mit Genuss zu bewegen, schmerzfrei und ohne überlegen zu müssen wie wir uns bewegen müssen, damit es schmerzfrei geht. Eben wie die Kinder. Also: Back to the roots ist das Thema – zurück in die Ursprünglichkeit der Bewegung und da ist Sensomotorics für mich der Schlüssel.



In der Abbildung sehen Sie ein Beispiel für eine sensomotorische Übung bei Schulter-Arm Problemen, Brustwirbelsäulenbeschwerden und Hüftschmerzen.

Ein Beispiel:

Umprogrammierung im Liegen
(siehe Abbildung oben)

Der Arm liegt im schmerzfreien Bereich seitlich ausgestreckt neben dem Körper. Erst die eine Seite 4 bis 5 mal ausführen, dann die andere. Wenn der Kopf zur Hand schaut, ist die Handfläche oben, wenn der Kopf weg gedreht wird, ist die Handfläche unten. Gedreht wird aus der gesamten Schulter. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Schulterblättern. Liegt die Hand auf dem Handrücken, rutscht das Schulterblatt automatisch nach unten. Liegt die Hand auf dem Handteller rutscht das Schulterblatt nach oben. Die Beine immer zur Gegenseite des Kopfes langsam ablegen. Bitte nicht nachdrücken, also nur soweit es geht ablegen. Die Schulter aber hebt sich nicht oder nur kaum von der Unterlage ab. Die Übung ganz langsam ausführen, um Unterschiede und die Bewegung an sich wahrnehmen zu können. Bei zu schneller Ausführung ist eine Wahrnehmung nicht möglich und das Gehirn nimmt nur Muskelarbeit wahr.

Also sanft und ohne Kraft. In der (schmerzfreien) Endbewegung kurz verweilen, ca. 5 Sekunden. Bei Schmerzen etwas aus der Bewegung rausgehen. Ab ca. der 3. Wiederholung hört in den allermeisten Fällen der Schmerz langsam auf und die Strukturen und die Seiten gleichen sich an. Das Gehirn erinnert sich wieder und gibt die Bewegung frei und verklebte Strukturen lösen sich automatisch.

Niemals die Luft anhalten! Die Übung also unabhängig von der Atmung durchführen, da ich mich in alltäglichen Bewegungen ja auch nicht auf die Atmung konzentriere. Wir möchten ja in die Natürlichkeit der Bewegung kommen. Die Atmung harmonisiert sich automatisch. Oft ist am Ende der Ausführung der Bewegung ein tiefer Atemzug festzustellen. Das ist der reflektorische „Lock in“. Die Abspeicherung der wiedererlangten Bewegung im Gehirn und damit die Absicherung des Ursprungsprogramms.

Das Ergebnis ist eine Schulter die nach und nach ohne Schmerz und Anstrengung immer freier beweglich wird.

Eine isolierte Bewegung des Armes ohne Beteiligung von Rumpf und Schulterblättern wird dauerhaft vermieden und eine Überlastung der Schultergelenke unterbunden.

Weitere passende Selbsthilfeübungen, z.B. bei Dauerfehlhaltung am Arbeitsplatz oder einer nicht zu behebenden Behinderung, oder einfach zum dauerhaften Erhalt des Behandlungserfolges sorgen für einen dauerhaften Bewegungsgenuss und zaubern Ihnen wieder ein somatisches Lächeln auf Ihr Gesicht.



Gamal Raslan

Praxis für Physiotherapie, Schweinfurt.

www.gamalraslan.de

Anfragen an den Autor:

kontakt@gamalraslan.de

Auf dem 9. Dorn-Kongress spricht der Autor des Artikels in seinem Workshop zum Thema:

WS11 Samstag 14.00 - 15.30 Uhr

Beweglich bleiben - ein Lebenlang mit Sensomotomics.

Vom Körper vergessene Muskeln werden durch sanfte Eigenübungen und Bewegungen im ursprünglichen Verhaltensmuster wieder in den „Muskelkreislauf“ reintegriert. Eine Muskelneuprogrammierung der intelligenten Art und eine tolle Ergänzung zur Dorn-Methode. So lösen sich Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen sehr schnell und nachhaltig auf. Gamal Raslan, Masseur u. med. Bademeister

Das Gesamte Programm zum Dornkongress finden Sie unter:

www.dorn-kongress.de

oder im Programmheft:

Das Programmheft können Sie auch als pdf-File auf der Seite des Dorn-Kongresses runterladen, oder als direkt-downloadlink von unserem Server:



[download Programmheft](#) (5.52 MB)

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

Steuer-Nr.: 39338/44622

Ust-IdNr.: entfällt

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 2006-2013 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei. 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.

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.

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 Natascha Blum, Artikel 2,4, Gesund Media, dorn-kongress.de, Cornelia Ray, Artikel 5 NSC, Artikel 6 Luise Mayer, Artikel 7 Gesund Media, Artikel 8 Reinhild Isensee, Artikel 9 Gamal Raslan, Gesund Media, dorn-kongress.de

Wenn Sie unseren Newsletter nicht richtig angezeigt bekommen, klicken Sie bitte auf:
<http://www.breuss-dorn-shop.de/breuss-dorn-newsletter-09.2013.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](#)**