

Breuß-Dorn Newsletter * November 2015



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 November 2015
5174 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 20 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

FEEDBACK 10. DORN-KONGRESS 2015 MEMMINGEN

VORANKÜNDIGUNG 11. DORN-KONGRESS 15./16.10.2016

DER GESUNDHEITSTIPP: KRAFTVOLL ZUBEISSEN MIT DORN

WIRKUNGSWEISE DER BREUß-MASSAGE TEIL I

ARTIKEL: SATTEL, PFERD UND REITER

ARTIKEL: 7. GOLDENE REGELN FÜR DIE EWIGE LIEBE

IMPRESSUM/MEDIADATEN

FEEDBACK 10. DORN-KONGRESS 2015 MEMMINGEN

10. DORN-Kongress
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**
Motto 2015: Dorn vereint Länder
www.dorn-kongress.de

03 + 04.10.2015
10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress
DORN verbindet Länder!

Natürliches Körpertraining im Freien

Hiermit möchten wir uns ganz herzlich bedanken, für die Möglichkeit einen Vortrag auf dem Dornkongress zu halten (incl. Stand).



Irmgard Hertzler und Gertrud Trunzer beim Vortrag V6 am Samstag 16.00-16.45 Uhr

Die Atmosphäre auf dem Kongress haben wir als sehr positiv und angenehm empfunden. Wir haben uns sehr wohlgefühlt und hatten jede Menge Spaß am Stand sowie auch beim regelmäßigen Erfrischungstraining auf der Wiese.

Ein schönes Erlebnis war für uns, dass ein Mann, der alle Termine des Erfrischungstrainings mitmachte, Samstag und Sonntag, sich am Ende des Kongresses deutlich besser bewegen konnte. Nicht nur wir machten die Beobachtung, sondern auch er selbst spürte diesen Fortschritt und war beeindruckt.

Überraschend war für uns auch das Interesse an unserem Körpertraining aus anderen europäischen Ländern, wie z.B. Griechenland, Spanien, Schweiz und Irland.

Die Einfachheit unseres natürlichen Körpertrainings scheint doch viele Menschen anzusprechen und die Bewegung in der freien Natur ein Grundbedürfnis zu sein. Der Satz einer Interessentin über unser Training: "zurück zu den Wurzeln" bzw. "zurück zur Natur", brachte es auf den Punkt. Wir brauchen keine Hilfsmittel, genauso wie bei der Dornmethode.



Bewegung macht fit - 20 Minuten natürliches Körpertraining im Freien. Irmgard Hertzner und Gertrud Trunzer setzten am Samstag und Sonntag um 11.00, 13.00, 15.00 und 17.00 die Theorie in die Praxis um.

Interessant war für uns die Beobachtung, dass einige Menschen an unserem Stand etwas zu kaufen suchten und erstaunt waren, über unseren Satz: "hier gibt es nichts zu kaufen, wir möchten sie in Bewegung bringen"!



Am Stand von Irmgard Hertzner und Gertrud Trunzer.

Gerne kommen wir wieder auf den Dornkongress und würden uns über die Möglichkeit, einen Workshop anzubieten, freuen.

Mit herzlichen Grüßen
Irmgard Hertzner und Gertrud Trunzer

VORANKÜNDIGUNG 11. DORN-KONGRESS 15./16.10.2016



15.–16. Oktober 2016
in der Stadthalle Memmingen
Ulmer Straße 5
87700 Memmingen

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

nach den großen Erfolgen der letzten DORN-Kongresse und der regen Nachfrage diesen nicht nur 2-jährig zu veranstalten, haben wir beschlossen, den 11. DORN-Kongress bereits am 15. und 16. Oktober 2016 wieder zu veranstalten. Hierfür laufen die Vorbereitungen bereits auf Hochtouren - denn besonders die große Auswahl hochkarätiger Referenten, Workshopleiter und Aussteller macht den DORN-Kongress zu dem, was er ist: Eine Veranstaltung zum Lernen, Weiterbilden und Kontakte knüpfen! Wir stellen DORN ins Zentrum und möchten, DORN-Anwendern auch wieder die Möglichkeit bieten, sich untereinander auszutauschen und DORN gemeinsam weiterzuentwickeln sowie die DORN-Anwendung immer weiter in die Welt zu tragen. Denn auch wir wollen erreichen, dass DORN, wie von Dieter Dorn beabsichtigt, als nichtheilkundliches Verfahren und Selbsthilfe-Methode, die von jedermann angewandt werden kann Verwendung findet.

Wie immer stellen wir ein interessantes und lehrreiches Vortrags- und Workshopprogramm zusammen - denn wer kann DORN besser verbreiten als Menschen, welche DORN und auch andere Therapien in Verbindung mit DORN täglich anwenden und viele praktische Erfahrungen mitbringen. Zudem werden wir wieder auf eine interessante und abwechslungsreiche Ausstellung achten, welche für jeden Besucher kostenfrei besucht werden kann. Freuen Sie sich auf viele Produkte rund um die Themenbereiche Rücken, Gesundheit und natürlich DORN. Sie möchten gern bei unserem erfolgreichen DORN-Kongress mitwirken und Ihre Produkte ausstellen? Gerne! Wir freuen uns über reichliche Anmeldungen. Alle Informationen, sowie den Standplan, schicken wir Ihnen gern zu. Sie erreichen uns unter messe@gesund-media.de oder unter der Telefonnummer 08031-809 38 33.

Sehr gern nehmen wir Sie auch als Referent oder Workshopleiter ins Programm auf. Bewerbungen reichen Sie bitte bis einschließlich 1. Februar 2016 bei uns ein. Das Formular erhalten Sie ebenfalls unter messe@gesund-media.de oder unter der Telefonnummer 08031-809 38 33. Ihr Beitrag sollte ausschließlich von DORN oder von Therapien in Verbindung mit DORN handeln. Beiträge über andere Themen oder Eigenwerbung werden nicht berücksichtigt. Die Gesund Media GmbH behält sich mit einem Expertenteam vor, die Aufnahme und Auswahl der Vorträge und Workshops vorzunehmen. Die Abgabe der Anmeldung hat noch keinen rechtlichen Anspruch auf die Aufnahme als Referent.

Wir freuen uns auf einen weiteren erfolgreichen DORN-Kongress und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Ihre Gesund Media GmbH
Isarstraße 1a, 83026 Rosenheim
Telefon: 08031-809 38 33
messe@gesund-media.de
www.gesund-media.de

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](#)

DER GESUNDHEITSTIPP: KRAFTVOLL ZUBEISSEN MIT DORN

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 03/2015 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel:

"Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel"



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

Mit DORN wieder richtig und kraftvoll zubeißen können.

Etwa 80 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens an Funktionsstörungen im Kausystem ...

Die Ursachen dafür sind vielschichtig: Falsche Bisslage; Fehlbiss wegen schlecht angepasster Füllungen, Kronen, Brücken; Zahnverluste; gewanderte, elongierte, oder gekippte Zähne u.v.m. können eine Hyperaktivität der Kaumuskulatur auslösen.

Aber auch psychische Faktoren und seelischer Stress können dafür verantwortlich sein, dass Betroffene nachts beispielsweise mit den Zähnen knirschen oder die Kiefer fest zusammenpressen. Organische Beschwerden, psychische Probleme oder Schmerzen unterschiedlicher Art bringen die Patienten oft zur Verzweiflung, vor allem, wenn die Ursache dafür noch nicht gefunden ist.

Wenn das Kiefergelenk verschoben ist und nicht mehr reibungslos bewegt werden kann, kommt es zu Kopfschmerzen, Ohrenscherzen, Problemen bei der Nahrungsaufnahme und Verdauung, aber vor allem zu Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich.

Mit dieser DORN-Selbsthilfeübung können Sie überprüfen, ob Oberkiefer und Unterkiefer richtig im Gelenk sitzen und eine Fehlstellung sanft und nachhaltig beheben.



Öffnen Sie Ihren Mund und positionieren Sie Ihre Hände beidseitig am Kinn. Schließen Sie Ihren Mund, indem Sie langsam mit Ihren Händen in Richtung Ihrer Ohren drücken. Diesen Vorgang wiederholen Sie einige male und Ihr Kiefergelenk sitzt wieder an der richtigen Position.

Selbsthilfeblöcke mit den Darstellungen der wichtigsten Selbsthilfe und Gelenksübungen finden Sie bei uns im Shop. Hier klicken für die Kategorie [**Selbsthilfeblöcke**](#)

In dieser Rubrik finden Sie:



Original Selbsthilfeübungen nach Dieter Dorn

Auf diesem Block sind alle wichtigen Eigenübungen übersichtlich dargestellt die, dem Patienten nach Hause mitgegeben, einen nachhaltigeren Behandlungserfolg ermöglichen. Ideal als Gedächtnisstütze für den Patienten. Ideal zur Vorbeugung.

Erklärt werden:

Beinlängenkorrektur, Kniegelenkkorrektur, Sprunggelenkskorrektur, Schulter, Halswirbelsäule, Kreuzbeindarmgelenk, Ellenbogen, Handgelenk, Fingergelenke, Kiefergelenk

Größe DIN A4, 50 Blatt
mit Stempelfeld



Die Dorn-Methode Selbsthilfeprogramm

Schmerzfrei mit dem 5 Minuten Selbsthilfeprogramm.

Ein Block besteht aus 50 Patientenblättern mit Stempelfeld für eigenen Stempel.

Größe DIN A4, 50 Blatt
mit Stempelfeld



Übungen mit der Dorn-Methode Selbsthilfeblock

mit Kräftigungsprogramm für die Hüftregion.

Eine praktische Hilfe zur schnellen Orientierung für den Patienten bei seinen täglichen »Hausaufgaben«.

Ein Block besteht aus 100 Patientenblättern.

Größe DIN A4, 100 Blatt

Sie finden die übersichtliche Darstellung der wichtigsten Gelenk- und Selbsthilfeübungen bei uns im Shop in der Rubrik DORN-Selbsthilfeliteratur:



Selbsthilfeübungen nach der Methode Dorn

Die Übungen sind auf DinA4-Größe Spiral-Ringbuchgebunden und können so einfach auf dem Schreibtisch gelegt, oder an der Wand aufgehängt durch einfaches umklappen gezeigt und erläutert werden.

12 Selbsthilfeübungen DinA4

Gesamtgröße mit Deckblatt BxH 30x78 cm

Spiral-Ringbuchbindung

weitere interessante Produkte finden Sie im Bereich "Dorn-Selbsthilfeliteratur":

Klicken Sie hier für den [Dorn-Selbsthilfeliteratur](#)

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den [breuss-dorn-shop.de](#)

WIRKUNGSWEISE DER BREUß-MASSAGE TEIL I

Im Gegensatz zur Schulmedizin, gab es für Rudolf Breuß keine Abnutzung der Bandscheiben. Da sich der menschliche Organismus in ständigen Auf- und Abbauprozessen befindet, spricht er von einer Degeneration der Wirbelsäule und Bandscheiben, die wieder regeneriert werden können. Nach dem Motto: Dort wo man den Körper fordert, baut er auf und dort, wo man ihn vernachlässigt, baut er ab.

Nach Herrn Breuß saugt sich die Bandscheibe mit dem in die Haut einmassierten Johanneskrautöl voll. Wie ein ausgetrockneter und zusammengepresster Schwamm, der Wasser aufsaugt und seine ursprüngliche Größe und Form wieder annimmt.

Dies funktioniert nur, wenn der Druck von der Bandscheibe genommen wird. Durch das Strecken mit den Massagegriffen der Breuß-Massage wird dieser Effekt erreicht. Genau wie der Schwamm, der erst Wasser aufnehmen kann und seine ursprüngliche Form erreicht, wenn der Druck von ihm genommen wird.

Nach den Vorstellungen von Rudolf Breuß wandert das bei der Massage verwendete Johanniskrautöl auf Olivenölbasis direkt durch die Haut in die Bandscheibe, die das Öl einem Schwamm gleich aufsaugt und sich wieder mit Flüssigkeit füllt.

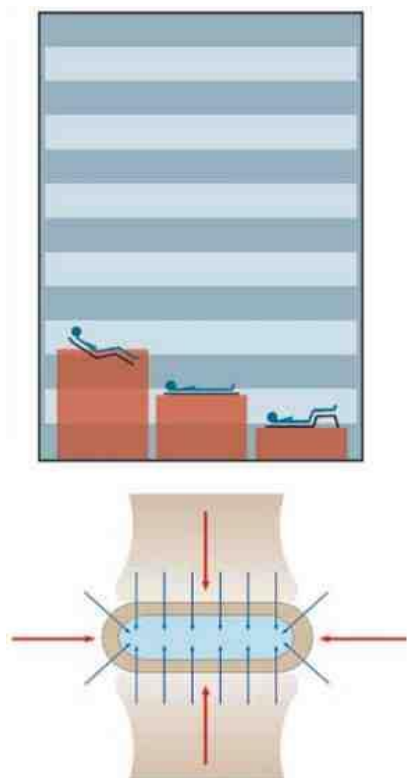


Abb.: Flüssigkeitsaufnahme der Bandscheiben bei Entlastung.

Erklären kann man sich den Effekt folgendermaßen: Wenn die Wirbelsäule entspannt ist, vor allem nachts im Liegen, füllen sich die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit auf.

Das fällt auf, z.B. wenn sie morgens ins Auto steigen und den Rückspiegel korrigieren müssen, obwohl niemand anderes das Auto gefahren hat. Abends muss dann im Auto der Spiegel wieder nach unten korrigiert werden, da über den Tag unter Belastung im Stehen und Sitzen die Flüssigkeit wieder herausgedrückt wurde.

Der Effekt macht bis zu zwei cm. Körpergröße aus, d.h. der menschliche Organismus ist nicht so statisch, wie wir uns das vorstellen.

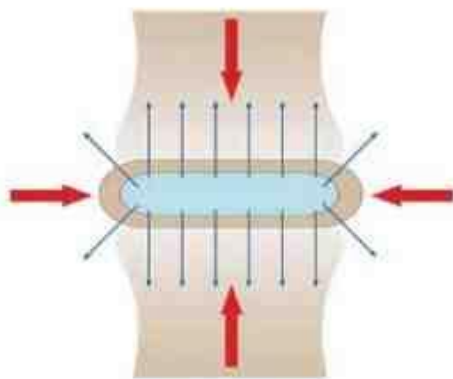
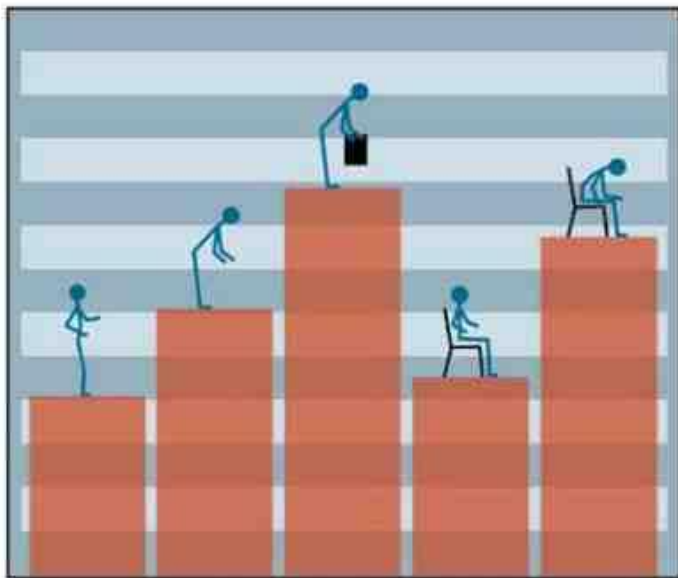


Abb.: Flüssigkeitsabgabe der Bandscheiben bei Belastung. Die Massage für Wirbelsäulen und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß hat den gleichen Effekt: Die Bandscheibe füllt sich wieder mit Flüssigkeit.

Weitere Hintergrundinformationen zur Breuß-Massage finden Sie im neu erschienenen Buch zum Thema:

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.



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

Bestellen Sie heute und Sie erhalten das Buch "druckfrisch" zugesandt:



Michael Rau "Die Breuß-Massage"

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den breuss-dorn-shop.de

Anzeige



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

www.capilli2008.de

ARTIKEL: SATTEL, PFERD UND REITER

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 04/2015 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Gesunde Zähne – gehen uns alle an!"



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

Der Sattel als Bindeglied zwischen Pferd und Reiter

In meiner Praxis behandle ich Pferde und Reiter in der Kombination u.a. mit der Dorn Methode, um die Bewegungsblockaden zu beseitigen und die Harmonie wieder frei fließen lassen zu können.

Oft ist es damit aber leider nicht getan. Viele Besitzer denken: So, jetzt war die Therapeutin da, wir sind wieder beweglich und die Muskulatur ist schön locker. Also wird z.B. wieder trainiert für das nächste Turnier oder den nächsten Orientierungsritt. Aber schon nach kurzer Zeit treten die Beschwerden unter Umständen wieder auf oder die Besitzer stellen fest, dass ihr Pferd gar nicht weiter aufmuskelt, obwohl sie doch 5 Tage die Woche trainieren?

Woran liegt das?

Oft liegt es an einem nicht passenden Sattel - sowohl für das Pferd, als auch für den Reiter! Denn der Irrglaube besteht darin, dass der Sattel hauptsächlich dem Pferd passen muss. Dies ist aber nicht ganz richtig! Auch der Reiter, aber hauptsächlich die Reiterin, kann gesundheitliche Langzeitschäden durch einen unpassenden Sattel davon tragen...



Ich möchte hier einmal das Thema Hüftschmerzen aufgreifen: Obwohl immer mehr Frauen im Reitsport aktiv sind, werden viele Sättel immer noch von Männern für Männer gemacht. Das weibliche Becken unterscheidet sich aber von dem männlichen in vielen Punkten. So ist es deutlich breiter, die Sitzbeinknochen liegen weiter auseinander, und die Oberschenkelknochen sind etwas anders angeordnet. Daraus resultiert u.a. auch ein anderer Sitz im Sattel. Die meisten Sättel sind in der sogenannten Satteltaile zu weit für das weibliche Becken. Resultat: Die Beine der Reiterin liegen nicht da, wo sie liegen sollten und vor allem werden sie weiter mit dem Oberschenkelkopf nach innen gedrückt und verursachen Schmerzen. Diese variieren von Muskelschmerzen bis zu Arthroseschmerzen bei Damen, die z.B. beruflich oder sehr oft reiten.

Oft kommen auch noch folgende weitere Symptome hinzu:

- Rückenschmerzen bis zu Bandscheibenvorfällen
- Verspannungen, Beckenschiefstand
- Blasen- u./o. Nierenprobleme
- Wundreiten am Schambein etc.

Woran erkennt man jetzt aber, ob der Sattel passt oder nicht?

Sattel rauf auf das Pferd, drum herum gegangen, geschaut, gefühlt ... passt? Leider ist dies nicht so einfach, wie oft angenommen wird! Der Sattel soll vor allem in der Bewegung passen – da nutzt es nicht, wenn das Pferd oder der Reiter nur im Stand angeschaut und vermessen wird. Außerdem ist diese Vermessung keine einmalige Angelegenheit. Oft sehe ich Reiter mit Pferden, die den Sattel schon seit 10 Jahren benutzen und ihn noch nie von einem Sattlungkundigen haben anschauen lassen in dieser langen Zeit. Aber Hand auf's Herz: Tragen Ihre Kinder auch noch die Schuhe von vor 10 Jahren?



Wie Sie – auch als Nichtreiter – herauslesen können, ist der Sattel ein wichtiges Bindeglied zwischen den beiden Lebewesen Pferd und Reiter. Um gesundheitliche Langzeitschäden bei beiden zu vermeiden, ist es wichtig, dass er beiden optimal passt und immer wieder angepasst werden muss. Die Dorn Methode hilft mir bei meiner Arbeit immens viel, aber es geht mir immer darum, die Ursache zu beheben und nicht nur die Symptome zu lindern!



Melissa Lohner

www.rossundreiterphysio.com

ARTIKEL: 7. GOLDENE REGELN FÜR DIE EWIGE LIEBE

Immer wie am ersten Tag 7 goldene Regeln für die ewige Liebe

Liebe macht das Leben erst lebenswert. Sich zu verlieben, ist dabei keine Kunst – auf Dauer verliebt und glücklich zu bleiben, hingegen schon! Oft scheitern Beziehungen schnell an der Routine des Alltags und dem Gefühl der Selbstverständlichkeit des Partners. Paare haben es jedoch selbst in der Hand, sich die Liebe ein Leben lang zu erhalten. Schon kleine Auszeiten vom Alltag hier und da bieten Verliebten ausreichend Zeit, um aufeinander einzugehen. Jürgen Höller, Europas führender Erfolgs- und Motivations-Experte, der selbst seit 21 Jahren glücklich verheiratet ist, weiß, wie Paare sich die Liebe auch im Alltag erhalten können: „Aufmerksamkeit lautet das einfache Erfolgsrezept. Glückliche Paare suchen ganz bewusst die gegenseitige Nähe und halten mit romantischen Momenten der Zweisamkeit die Beziehung dauerhaft frisch und jung.“ Jürgen Höller kennt die 7 goldenen Regeln für die ewige Liebe:

1. Frauen und Männer passen doch zusammen!

Wer sagt, dass Männer und Frauen nicht zusammenpassen, der irrt! Paare sollten lernen, ihre Unterschiede zu akzeptieren, und sich vielmehr zu einer Einheit ergänzen. Von neuen Talenten und Ideen, die Partner mit in eine Beziehung bringen, profitieren so letztendlich beide. Jeder sollte den anderen so akzeptieren, wie er selbst akzeptiert werden möchte, nämlich mit kleinen Eigenarten und seiner ganz individuellen Persönlichkeit.

2. Teamwork braucht Freiraum

Eine lange und glückliche Partnerschaft lebt von Toleranz und Teamgeist. Verwechseln sollten Paare eine harmonische und enge Bindung nicht mit einem Besitzanspruch am Partner. Hier scheint die längste Leine immer noch die festeste Bindung zu sein. Eigener Freiraum in Form von Hobbys, Unternehmungen mit Freunden und Projekten, in die der Partner nicht mit einbezogen wird, sind unbedingt notwendig, um seine individuelle Persönlichkeit unabhängig vom Partner zu erhalten. Für eine Beziehung dürfen Partner sich nicht völlig aufgeben in der Annahme, es dem anderen unbedingt recht machen zu müssen. Auf Dauer führt ein solches Verhalten zu Unzufriedenheit und einem beidseitigen Abhängigkeitsgefühl in der Partnerschaft.



3. Magic Moments auch im Alltag

Romantische Stunden wie zu Beginn einer Beziehung müssen nicht irgendwann ausbleiben. Schaffen Paare jeden Tag einen Moment, in dem sie sich Zeit und Zuneigung schenken, fördert dies das Gefühl der gegenseitigen Achtung und Wertschätzung. Partner sollten sich auch im Alltag nicht aus den Augen verlieren. Baut man nur auf Zweisamkeit im Urlaub oder zu besonderen Anlässen, macht sich die Kluft zwischen den Partnern oftmals schon bemerkbar. Als genial erweist sich dabei auch die Idee des „Verrückten Tages“. Einmal im Monat unternehmen Paare gemeinsam etwas Neues, Ungewöhnliches, noch nicht Erlebtes. Dies sorgt permanent dafür, dass sich Routine und Langeweile erst gar nicht einschleichen. Mal Theater, mal Eislaufen, Bowlen, Rollschuhlaufen und – ganz wichtig – mal wieder intime Zärtlichkeiten auf neue Art und Weise oder mal an einem neuen, aufregenden Ort erleben.

4. Positiver Fokus

Wir neigen dazu, am Partner nur negative Kritik zu äußern, was auf lange Sicht Frustrationen schürt und die Motivation zum Miteinander schmälert, ohne dies zu beabsichtigen. Gegenseitige Vorwürfe zehren lediglich an den eigenen Kräften, anstatt zu dauerhaften Lösungen zu führen. Glückliche Paare konzentrieren sich mehr auf die angenehmen Seiten der Beziehung und bestärken sich in ihren positiven Eigenschaften.



5. Gemeinsam lachen

Durchschnittlich lachen Erwachsene etwa 17 Mal am Tag, meist aber nicht mit dem eigenen Partner. Humor bildet jedoch eine ganz wichtige Basis für eine Partnerschaft, um sich voll und ganz fallen lassen zu können. Freude zählt neben gemeinsamen Wertvorstellungen und Ansprüchen an das Leben zu den wichtigsten Grundpfeilern einer Beziehung. Ich rate Paaren dazu, in den Alltag spontane Unternehmungen einzubauen, um abseits der Routine einfach wieder Spaß miteinander zu haben. Spaziergänge im Park, Kinobesuche oder Abende beim Italiener wirken ebenso positiv auf die Beziehung wie aufmerksame Gespräche, bei denen die Partner sich voll und ganz einander zuwenden.

6. Bleiben Sie im Gespräch

Mindestens einmal am Tag sollten Paare sich vor Augen führen, was ihnen an ihrer Beziehung liegt und woran sie arbeiten möchten. Paare müssen miteinander reden, um sich im wahrsten Sinne des Wortes gut zu verstehen. Äußern Partner konstruktiv Kritik, bevor sich ein Problem langfristig festsetzt, vermeiden sie schon, dass Emotionen hochkochen. Sprechen Sie sachlich über Unstimmigkeiten, um damit dem Partner die Möglichkeit einzuräumen, die Kritik anzunehmen. Reden Paare nicht, aus Angst, den Partner zu verletzen oder zu verärgern, zerstören sie so die Liebe und die Beziehung auf lange Sicht ganz sicher.

7. Macht der Worte nicht unterschätzen

Vermeiden sollten Pärchen es auch unbedingt, den anderen verbal zu verletzen. Worte, die einmal ausgesprochen sind, lassen sich nicht so leicht wieder zurücknehmen und bleiben lange im Gedächtnis. Die Verletzungen wiegen oft schwer und reißen tiefe Löcher in Vertrauen, Zuneigung und Liebe. Droht die Situation zu eskalieren, gehen Partner sich besser für einen Moment aus dem Weg, atmen tief durch und versuchen wieder zu lächeln, so stark es geht. Unterbewusst regt dies zu positiver Stimmung an. Erst danach treffen sie sich wieder und diskutieren das Problem aus. Oft hat der Streit sich dann auch schon gelegt. Partner dürfen einander auch niemals mit der Ex-Beziehung vergleichen. So schaffen sie lediglich Minderwertigkeitsgefühle und Aggressionen.

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 03/2015 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel"



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 2006-2015 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 1,2,3 Dorn-Kongress, Gesund-Media, Artikel 4 Dorn-Kongress-CH, Artikel 5,6 OrthoDorn, Gesund Media, Artikel 7 Anne-Maria Balke, Artikel 8 Anke Schweitzer

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:

<http://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-11.2015.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](#)**