Breuß-DORN Newsletter * Januar 2019
****
NSC-Natural Spinal Care®
Ausbildungszentrum für Breuß & DORN
und alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
76448 Durmersheim, Römerstr. 56
Telefon: 07245-937195 e-mail: **info@breuss-dorn-shop.de**
Telefax:: 07245-937194 Internet: **www.breuss-dorn-shop.de**
****

Breuß-DORN NEWSLETTER Januar 2019
6885 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 21 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **DIE DORN-BEWEGUNG BEIM "AKTIONSTAG GESUNDER RÜCKEN"**
- **ERINNERUNG VORTRAG-/WORKSHOPEINREICHUNG DORN-KONGRESS 2019**
- **ORTHODORN ZIRBENHEIM AUF DER HEIMTEXSUISSE 2019**
- **FASTEN AKTUELL: TIPPS BEI BESCHWERDEN**
- **BERICHT: DIE PERFEKTE MATRATZE**
- **SEMINAR TIEFE BINDEGEWEBSMASSAGE**

DIE DORN-BEWEGUNG BEIM "AKTIONSTAG GESUNDER RÜCKEN"

"Aktion Gesunder Rücken" Motto 2019: "Stärke deine Muskeln - bleib Rückenfit"

Wie Sie sicher wissen ist der 15. März bei vielen Menschen seit Jahren ein fest verankerter Termin im Kalender. Jedes Jahr findet zu diesem Zeitpunkt der bundesweite Tag der Rückengesundheit statt. Nutzen Sie diese außergewöhnliche Chance auf mehr Aufmerksamkeit für Ihre Angebote, Kurse, Vorträge etc.

Viele Medien berichten an diesem und den angrenzenden Tagen sehr ausführlich über Themen rund um die Rückengesundheit sowie über Aktionen, die mit diesem Tag in Zusammenhang stehen. Der Tag der Rückengesundheit eignet sich somit hervorragend, um Veranstaltungen und Vorträge durchzuführen und so Patienten, Unternehmen und viele mehr über Rückengesundheit zu informieren und zum Mitmachen zu animieren. Praxen, Vereine, Fitnessstudios etc. können den 15. März, oder die angrenzenden Tage, für einen Tag der offenen Tür nutzen.

Wir die DORN-Bewegung wollen in den Praxen der geprüften Ausbilder und unseren Mitgliedern schwerpunktmäßig am 16.03.19 teilnehmen und DORN im Rahmen des Mottos der "Aktion Gesunder Rücken" Interessierten und Betroffenen bekannt machen. Wir werden Beinlängen kontrollieren und Selbsthilfeübungen aufzeigen. Außerdem erhalten alle, die kommen einen kurzen Überblick über unsere DORN-Idee und deren Inhalte.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Aktionen – ob Schnupperkurse, Probetrainings, Vorträge oder Rabattaktionen - das bleibt ganz Ihnen überlassen! Die AGR unterstützen Sie gerne mit unseren kostenlosen Marketinghilfsmitteln. Ein Veranstaltungskalender zur Veröffentlichung Ihrer Veranstaltung, individualisierbare Veranstaltungs-Plakate, -Anzeigen, Pressebilder und -texte für die regionalen Medien sowie der BdR-PowerPoint Vortrag zur Thematik stehen Ihnen hier zur Verfügung: www.agr-ev.de/tdr

Alle Ausbilder und Mitglieder die planen im März am Tag der Rückengesundheit teilzunehmen und DORN weiter bekannt zu machen, bitten wir das Büro der DORN-Bewegung zu informieren, um die Termine und Anzeigenkampagnen abzustimmen, Werbemittel zukommen zu lassen und die Veranstaltung und Zusammenarbeit mit der AGR zu koordinieren.

für die Anmeldungen zum Aktionstag Gesunder Rücken:
Büro der DORN-Bewegung
Adresse: 76448 Durmersheim, Römerstr. 56
Telefon: 0800 / 9371937 (kostenfrei)
E-Mail: info@dorn-bewegung.org

Auf der Karte finden Sie bald alle Veranstaltungen und teilnehmende Praxen:
https://www.agr-ev.de/de/events-tdr

Anzeige

Das neue Fachbuch:

Michael Rau
"Die Breuß-Massage"

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

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

-> Produktlink direkt zum Shop

ERINNERUNG VORTRAG-/WORKSHOPEINREICHUNG DORN-KONGRESS 2019

Sehr geehrte Referenten, DORN-Ausbilder, DORN-Anwender, Therapeuten, Heilpraktiker, Ärzte und interessierte Referenten,
möchten Sie sich gern noch als Referent beim 14. DORN-Kongress 2019 am 19. Und 20. Oktober bewerben? Nutzen Sie Ihren Auftritt zum Kontakte knüpfen und auch zur Neukundengewinnung. Wir brauchen alle Anmeldungen bis Anfang März im Haus. Danach fangen wir an, das Vortragsprogramm - welches wie immer aus insgesamt 13 Vorträgen und 36 Workshops besteht – zusammen zu stellen, damit das Programmheft gedruckt werden kann.

Die 13 Vorträge im kleinen Saal der Stadthalle Memmingen beim DORN-Kongress 2018 waren gut besucht und die Sitzplätze fast bis zum letzten Platz belegt.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich bereit erklären, sich für einen Vortrag oder Workshop zu bewerben. Das Thema dürfen Sie frei wählen, solange es sich direkt oder auch indirekt mit DORN und/oder Rücken/Gelenke/Schmerzen beschäftigt.

Workshops auf dem DORN-Kongress vertiefen und vermitteln Erfahrungswissen in Theorie und Praxis von routinierten sachkundigen Kollegen.

Bitte reichen Sie Ihre Vorträge/Workshops bis Februar 2019 bei uns ein – gern können Sie mehrere Themen einreichen.
Wir werden dann im März über das aktuelle Vortrags- und Workshop-Programm entscheiden und Sie bald benachrichtigen. Auch 2019 werden wir wieder 13 Vorträge und 36 Workshops anbieten.

Bitte beachten Sie: Themen die keinen oder nur geringen Bezug zu DORN haben, werden zurückgestellt. Nicht angenommen werden Themen die in erster Linie der Bewerbung von Produkten oder eigener Unternehmenswerbung dienen (s.g. Marketing- bzw Produktvorträge). Der Messeveranstalter behält sich die Entscheidung über die Annahme und das endgültige Programm vor. Mit der Einreichung des Anmeldeformulars und der Unterschrift, erkennen Sie die Bedingungen, wie sie in den beigefügten Richtlinien und AGBs für Referenten aufgeführt sind, als verbindlich an.

Anbei finden Sie das Referenten-Formular für die Vortrag-/Workshopeinreichung für den DORN-Kongress 2019 zum download als PDF: download Vortragseinreichung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Ihre Gesund Media GmbH

Ansprechpartner:
Brigitte Klose
Projektleitung

GESUND MEDIA GmbH

Isarstraße la
83026 Rosenheim
Tel.: +49 80 31 - 809 33 63
info@gesund-media.de
www.gesund-media.de

Weitere Informationen unter **www.gesund-media.de/messe**

Anzeige

Gebäudereinigung Ott
Wir reinigen 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

ORTHODORN ZIRBENHEIM AUF DER HEIMTEXSUISSE 2019

Die Firma **OrthoDorn®** ist auf vielen Messen, Kongressen , Rücken- & Gesundheitstagen, Vorträgen und vielen weiteren Veranstaltungen in Deutschland und ab und zu in der Schweiz. Am 03.-05. Februar 2019 ist die Firma **OrthoDorn®** wieder in der Schweiz auf der HEIMTEXSUISSE 2019 in Bern.

Die HEIMTEXSUISSE, die größte nationale Messe für die Inneneinrichtungsbranche, in der Schweiz. Die HEIMTEXSUISSE findet jährlich auf dem BERNEXPO-Gelände im Herzen der Hauptstadt statt.
An der HEIMTEXSUISSE zeigen rund 80 nationale und internationale Aussteller die Neuheiten und Trends rund ums Thema Inneneinrichtung – 2019 bereits zum 11. Mal.

*Der Stand der Firma **OrthoDorn®** - ein Publikumsmagnet auf jeder Messse.*

OrthoDorn®
Ihr Rücken- und Gesundheitsspezialist

Isarstraße 1a · D-83026 Rosenheim
Tel.: +49(0)8031 - 809 33 60
info@orthodorn.de
www.orthodorn.de

Anzeige

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

www.capilli2008.de

FASTEN AKTUELL: TIPPS BEI BESCHWERDEN

Die Fastenzeit steht vor der Tür. In dieser Jahreszeit machen sich die meisten Menschen Gedanken zu diesem Thema.

Die Bandbreite des "Verzichts" in dieser Zeit zwischen Aschermittwoch und Karfreitag reicht von:

- Verzicht auf Genussmittel Süßigkeiten, Schokolade, Alkohol, etc.
- Heilfasten nach Buchinger / Lützner (mit Gemüsebrühe, Tee und Säften)
- Heilfasten mit Milch und Semmeln (Die F.-X.-Mayr-Kur)
- Heilfasten nach Hildegard von Bingen
- Molkefasten
- Saftfasten
- Suppenfasten
- Schleimfasten
- reines Wasserfasten

Die Breuß-Fastenkur kann als reines Heilfasten, präventiv zum Vorbeugen, bis hin zu bei "Krebs, Leukämie, und andere scheinbar unheilbare Krankheiten" durchgeführt werden.

Beim Fasten stellt der Körper auf ein Notprogramm um. In den ersten Tagen wird auf Kohlenhydratreserven, die als Glykogen in der Leber gespeichert sind zurückgegriffen. Nach 2-4 Tagen ist dieser Energievorrat erschöpft und der Organismus muss um seinen Grundenergiebedarf zu decken auf andere Reserven zurückgreifen. Wenn die Kohlenhydratvorräte aufgebraucht sind, greift der Körper auf seine Eiweißreserven zurück auch aus den Muskeln. Die Fettreserven sind für extreme "Notfälle" angelegt worden. Die Fettverbrennung wird vom Körper nur langsam angekurbelt und funktioniert erst nach 10-14 Tagen Fastenzeit optimal. Dann stellt auch unser Gehirn, dass

normalerweise nur Kohlenhydrate verbrennt auf Fettstoffwechsel um. Die meisten haben dann eine euphorische Phase und merken gar nicht mehr dass sie Fasten und es macht ihnen gar nichts mehr aus, dass sie keine feste Nahrung zu sich nehmen.
Ab und zu kann es aber in diesen Umstellungsphasen zu Fastenkrisen und Beschwerden kommen, auf die wir im Folgenden eingehen wolle:

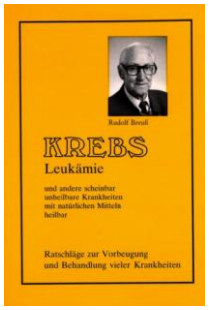
Tipps bei Beschwerden während des Fastens

- **Frieren:** heißen Tee trinken, mit Wärmflasche hinlegen, evtl. ansteigendes Fußbad
- **unangenehmes übelriechendes Schwitzen:** Oft Duschen, sofern die Haut nicht zu stark austrocknet
- **Lustlosigkeit Trägheit:** 10 Min. an die frische Luft, wenn das nicht hilft, der Müdigkeit nachgeben und sich hinlegen
- **Sodbrennen:** Heilerde, Entsäuerungssalz
- **"restless legs" (unruhige Beine):** Wechselwarme Beingüsse, Magnesium, Zink, Melisse, Vit. B-Komplex
- **Wadenkrämpfe:** Magnesium, "heiße Sieben" nach Dr. Schüßler
- **Schlafstörungen:** abendlicher Spaziergang, kaltes Wassertreten in Badewanne bis zur Wadenhöhe, oder ansteigendes Fußbad, wenn irgend möglich bei offenem Fenster schlafen, lauwarm duschen, dann Wasser abstreifen, nicht abtrocknen und feucht ins Bett legen
- **schlechter Geschmack im Mund/Mundgeruch:** mehrmals tägl. Zitronenschnitz oder andere Zitrusfrüchte kauen, feste Bestandteile ausspucken
- **Hungergefühl:** reichlich Trinken, wenn das nicht hilft: zusätzlicher Einlauf - je leerer der Magen/Darm, um so weniger Hungergefühle
- **Bauchkrämpfe:** Kamillentee, Ptießnitz-Leibauflage - Leinentuch zu 1/3 in kaltes Wasser tauchen, so zusammenlegen, dass eine nass-kalte und zwei trockene Schichten entstehen, nasskalte Seite auf den Leib legen, trockenes Tuch darüber, die Auflage wird bald als angenehm warm empfunden und bringt Erleichterung für warme Füße sorgen!)
- **Fastenkrise:** starke Schwermütigkeit oder Reizbarkeit, alte Beschwerden flackern auf, Unwohl/Krankheitsgefühl: Ruhe, Wärme und ein Einlauf helfen oft, reichlich Flüssigkeit trinken, jetzt auf keinen Fall das Fasten brechen!
- **unangenehmes Herzklopfen/-rasen:** Magnesium, Kalium, Weißdorntee
- **Kopfschmerz:** viel trinken, Magnesium, Ruhe, oder spazieren gehen / Bewegung an der frischen Luft
- **Muskelschwäche:** heißer Tee mit evtl. einem Löffel Honig, Magnesium, Kalium
- **Niedriger Blutdruck:** morgens Wechselduschen oder Trockenbürsten am offenen Fenster, ein wenig heißer, schwacher, schwarzer Tee

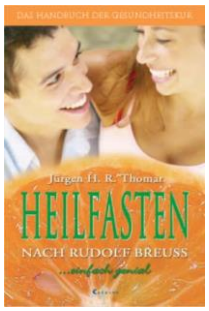
In unserem Sortiment finden Sie Literatur und die Produkte für die Fastenkur nach Breuß:

Die Bücher zur Breuß Fastenkur finden Sie in der Rubrik: "Breuß-Literatur": Klicken Sie hier für die **Breuß-Literatur**

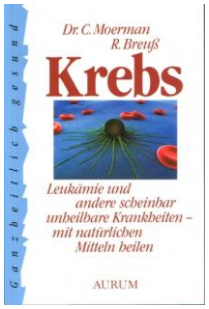
Hier finden Sie die Titel im Einzelnen:



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



Jürgen H.R. Thomar "Heilfasten nach Rudolf Breuss, einfach genial"



Dr. Cornelius Moermann / Rudolf Breuß "Krebs"

Unsere Produkte zur Breuß Fastenkur finden Sie in der Rubrik: "Breuß-Fastenzubehör": Klicken Sie hier für die **Breuß-Fastenzubehör**

Hier finden Sie die Titel im Einzelnen:

BIOTTA Breuss-Gemüsesaft-Mischung
Mit Rote Bete, Karotte, Sellerieknolle, Rettich, Kartoffel

KRÄUTERTEE - Rezeptur Nr. 1 nach Rudolf Breuß Teemischung zum Fasten nach Breuß
Mit Salbei, Johanneskraut, Pfefferminz, Melisse. Im Originalmischungsverhältnis nach Rudolf Breuß.

KRÄUTERTEE - Rezeptur Nr. 2 nach Rudolf Breuß Teemischung zum Fasten nach Breuß
Mit Zinnkraut, Brennessel, Vogelknöterich, Johanneskraut. Im Originalmischungsverhältnis nach Rudolf Breuß.

KRÄUTERTEE - Rezeptur Nr. 3 nach Rudolf Breuß Teemischung zum Fasten nach Breuß
Mit Gundelrebe, Isländisch Moos, Königskerze, Lungenkraut, Spitz-/Breitwegerich, Muttern. Im Originalmischungsverhältnis nach Rudolf Breuß.

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:
Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

Anzeige

BERICHT: DIE PERFEKTE MATRATZE

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:
"Ihre Gesundheit" Bewusst Leben - Einfach Wohlfühlen, ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.
Die Ausgabe 01/2018 finden Sie im Zeitschriftenhandel (Pressevertrieb Liebig GmbH), Kliniken, Lesezirkel Bayerland, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Das Geheimnis der Zirbe" - Warum uns dieses einzigartige Holz gesünder schlafen lässt.

Das Magazin erscheint zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe
Einzelversand & Auslandsversand möglich unter:
Herausgeber / Verlag
Gesund Media GmbH
Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim
Telefon: (08031) 809-3363
Telefax: (08031) 809-2799
E-Mail: satz@gesund-media.de

Die perfekte Matratze für Ihren Rücken

Nur mit dem richtigen Schlafsystem können sich Geist und Körper von den Strapazen des Tages erholen. Gesunder Schlaf macht uns fit, damit wir uns voller Energie in den neuen Tag stürzen können. Die angepasste Ergonomie ist dafür ganz entscheidend.

Angepasste Ergonomie heißt für uns, dass sich das Bettsystem dem Körper anpasst und nicht umgekehrt. Da zudem jeder Mensch einzigartig ist, gibt es keine Matratze, die für alle Menschen gleichermaßen passt. Somit hat für uns die individuelle Anpassungsmöglichkeit des Bettsystems den höchsten Stellenwert. Zu wenig oder schlechter Schlaf und falsches Liegen können über einen länger andauernden Zeitraum zu verheerenden Folgen führen. Durchblutungsstörungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Allergien, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Bandscheibenschäden, Ischias, Rheuma sind nicht das Resultat Ihres Alters oder Ihrer Lebensumstände. Nicht umsonst heißt es: „Wie man sich bettet, so liegt man.“ Schlafen ist für manche eine Wohltat und Entspannung – für andere eine lästige Notwendigkeit, die das Leben unterbricht. Egal, welche Einstellung man vertritt, Fakt ist, dass wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf verbringen. 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. Das Problem beginnt bereits beim Kauf: Statt auf gesundheitliche oder orthopädische Aspekte zu achten, wird nach Farbe und Form gekauft. Doch das kann sich schnell rächen. Nicht nur, dass der Schlaf unterbrochen wird, aufgrund der unbequemen Lage können auch nachweisbar oben aufgeführte Schäden auftreten.

Die Wirbelsäule ist davon besonders betroffen. Wir von **Ortho**Dorn beraten Sie deshalb auf höchstem Niveau, denn Ihr gesunder Schlaf liegt uns am Herzen. Ihr Bett (Lattenrost, Matratze, Kissen und Bettwäsche) sollte auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sein. Jeder Mensch hat andere körperliche Besonderheiten und persönliche Vorlieben beim Schlafen. Diese sollten bei der Gestaltung des Nachtlagers berücksichtigt werden. Ob Raumklima, Lichtverhältnisse oder die Unterlage, auf der Sie schlafen – alle diese Faktoren können Ihren Schlaf positiv oder negativ beeinflussen.

Deshalb ist es wichtig, das richtige Schlafsystem zu finden, in dem Sie sich rundum wohl fühlen.

Die ergonomische Matratze

Am entscheidensten für die Entspannung der Wirbelsäule ist eine ergonomische Matratze. Ihre Aufgabe ist es, sich perfekt an den Körper anzupassen, um so die Wirbelsäule zu entlasten. Unsere Matratzen bestehen aus Kaltschaum, Viscoschaum bzw. Visco-Gel sowie natürlichen Stoffen wie Wasser, Kohlenstoff, Soja und Silber. Sie schmiegen sich auf der Liegefläche vollständig an den Körper. Das ist nicht nur ein subjektiv angenehmes Gefühl, auch die Wirbelsäule kann auf dieser Grundlage vollends entspannen. Die Materialien sind anpassungs- und widerstandsfähig und lassen ausreichend Belüftung zu.

Um sich an jeden Körper anpassen zu können, muss eine ergonomische Matratze bei den schwereren Körperpartien einsinken und die Leichteren stützen. Ein besonderes Augenmerk liegt also auf Schultern, Lendenwirbelbereich, Becken und Waden. Die Matratzen funktionieren wie ein Baukastensystem. Sie bestehen aus einer Basisauflage, die je nach Größe, Gewicht und Schlafgewohnheiten auf die speziellen Bedürfnisse des Schlafenden abgestimmt werden kann. Verschiedene Module in unterschiedlichen Härtegraden werden dazu eingesetzt, die empfindlichen Zonen abzupuffern. Sie können jederzeit in die Matratze eingelegt und wieder entfernt werden. Das heißt, Sie können auf veränderte Voraussetzungen sofort reagieren, ohne sich eine neue Matratze zulegen zu müssen.

Der Bezug unserer Matratzen besteht aus Tencel® und ist mit einem Reißverschluss zu öffnen (und auch zu waschen).

Die ideale Ergänzung: Der richtige Lattenrost

Der Tellerrost bildet die Basis der Schlafunterlage. Seine Hauptaufgaben bestehen darin, bestimmte Körperpartien zu stützen und Schlafbewegungen abzufedern. Unsere Lattenroste sorgen darüber hinaus auch für die nötige Durchlüftung. Design und Technik entsprechen einem hohen qualitativen Niveau und schaffen absoluten Liegekomfort. Der 5-Zonen-Rahmen unterstützt die federnde Wirkung jeder Matratze und ermöglicht durch seine weicher gefederte Schulterkomfortzone ein besseres Einsinken. Dadurch wird die Wirbelsäule in eine ergonomisch optimale Lage gebracht.

Der 5-Zonen-Rahmen ist die ideale Ergänzung zu den OrthoDorn®- Matratzen und wird in drei Varianten angeboten: elektrisch verstellbar, manuell verstellbar oder unverstellbar. Wir bieten auch viele verschiedene Größen an!

Wichtig für die Halswirbelsäule: Das stützende Kissen

Unser ergonomisches Kissen weist eine sehr fortschrittliche Technologie auf, die von der NASA entwickelt wurde. Hauptbestandteil ist ein spezieller Schaum mit niedriger Dichte. Bei Kontakt mit der Körperwärme nimmt er die exakte Form des Körpers an, ohne diesen an irgendeiner Stelle zu drücken. Verlässt man es, nimmt das Kissen seine ursprüngliche Form wieder an.

Ergonomische Matratzen, Lattenroste und Betten und vieles mehr nach Maß! Wir verwirklichen Ihre Träume!

Eine ergonomische Schlafunterlage das A und O um schmerzfrei und gesund schlafen zu können.
Eine Auswahl an Matratzen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.
Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Matratzen**

In dieser Rubrik finden Sie:

Ortho Dorn Exclusiv Comfort - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Exklusiv Comfort Matratze ist aus speziellem Kaltschaum und einer Auflage aus viscoelastischem Schaum.
Unsere Matratze OrthoDorn® Exklusiv Comfort hat sich schon jetzt zu einem echten Liebling entwickelt. Sie ist genauso aufgebaut wie die normale OrthoDorn® Exklusiv Matratze, hat aber zusätzlich noch eine 2 cm dicke Auflage aus viscoelastischem Schaum. Somit ist diese Matratze ca. 20 cm hoch
Produktlinie Tencel®/Silber
Höhe ca. 20 cm.

Ortho Dorn Premium Gel - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Premium Gel-Matratze ist aus speziellem Kaltschaum und einer Visco-Gel-Auflage.
Der Kern unserer Premium Gel Matratze ist ebenfalls aus Kaltschaum. Dieser ist hier aber etwas höher aufgebaut.
Über dem Kaltschaumkern befindet sich eine 5 cm hohe Visco-Gel Auflage.
Produktlinie Tencel®/Silber
Höhe ca. 28 cm.
Viscose Gelschicht, mit Erinnerungsfunktion

OrthoDorn Royale Deluxe - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Royal Deluxe Matratze besteht aus Soja und Silber.
Der Kern unserer Royal Deluxe Matratze ist ebenfalls aus Kaltschaum. Dieser ist hier mit etwa 19 cm aufgebaut. Über dem Kaltschaumkern befindet sich eine 6 cm hohe Sojaschaum-Auflage.
Produktlinie Soja / Silber
Höhe ca. 25 cm.

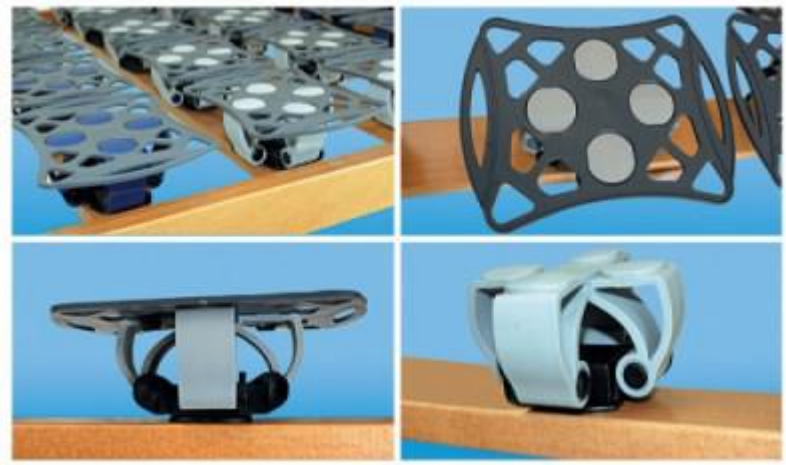
OrthoDorn Premium Royale - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Premium Royal Matratze besteht aus Kaltschaum mit Sojaschaum-Auflage.
Diese extra hohen Matratzen bestehen aus zwei Teilen: Die bewährte aber erhöhte Exklusiv Matratze – mit allen auswechselbaren viscoelastischen Modulen, dem Lordosekissen und dem Venenkissen – und einer extra hohen Soja-Auflage (6,5 cm), welche nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber besteht.
Bei beiden Materialien werden Natur und Technik in einer perfekten Symbiose verbunden. Das natürliche Soja verleiht der Auflage gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend.
Höhe von etwa 28 cm
Extra dicke Schicht von Soja

OrthoDorn Royale Super Deluxe - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Royal Super Deluxe Matratze besteht aus Kaltschaum mit Sojaschaum-Auflage.
Diese extra hohe Matratze besteht aus zwei Teilen: Die bewährte aber erhöhte Exklusiv Matratze – mit allen auswechselbaren viscoelastischen Modulen, dem Lordosekissen und dem Venenkissen – und einer extra hohen Soja-Auflage (6,5 cm), welche nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber besteht.
Bei der OrthoDorn® Royal Super Deluxe Matratze ist die Soja Auflage in einem extra Bezug eingelegt – das ist besonders für ältere Menschen besser, da die Matratze nochmal um 5 cm höher ist und das Aufstehen somit wesentlich erleichtert.
Höhe von etwa 33 cm
Extra dicke Schicht von Soja

Die ideale Ergänzung: Der Tellerrost



Eine Auswahl von Tellerrosten der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.
Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Tellerroste**

In dieser Rubrik finden Sie:

OrthoDorn Tellerrost unverstellbar - Produktlink direkt zum Shop

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

OrthoDorn Tellerrost manuell verstellbar - Produktlink direkt zum Shop

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

OrthoDorn Tellerrost elektrisch verstellbar - Produktlink direkt zum Shop

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

Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten.

Stabil oder lieber kuschelweich?
Wählen Sie zwischen unterschiedlichen Kissen.

Eine Auswahl an Kissen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.
Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Kissen**

In dieser Rubrik finden Sie:

OrthoDorn Tencel Plus Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Der Bezug besteht aus 100 % Tencel. Er kann bei 60 °C gewaschen werden. Er beinhaltet ein Baumwoll-Inlett mit einer Füllung aus besonders beweglichen Tencel Faserflocken. Durch den integrierten Reißverschluss lässt sich etwas von der Füllung entnehmen, um es auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen zu können.
Maße: 40×80 cm
Höhe: maximal ca. 18 cm.

OrthoDorn Premium Gel Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Dieses Kissen hat einen stabilen ergonomisch geformten Gel- und Viscokern der den Nacken unterstützt. Auch das Formkissen hat einen Bezug aus 100% Tencel® mit Silberfäden, den man bei 60° waschen kann.
Extra weich – Geeignet für sehr zierliche Personen (bis ca. 55 kg) mit schmalen Schultern.
Maße: 42×72 cm
Höhe: auf der schmalen Seite ca. 9 cm, auf der hohen Seite ca. 12 cm.

OrthoDorn Visco Exklusiv Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Das OrthoDorn Visco Exclusiv Kissen weist eine sehr fortschrittliche Technologie auf, die von der NASA entwickelt wurde.
Hauptbestandteil ist ein spezieller Schaum mit hoher Dichte, bei Kontakt mit der Körperwärme nimmt er die exakte Form des Körpers an, ohne diesen an irgendeiner Stelle zu drücken; wenn man sie verlässt, nimmt das Kissen ihre ursprüngliche Form wieder an. Der Körper findet sofort die beste Position für das Einschlafen.
Unser Bestseller – Geeignet für normal gebaute Personen (55–90 kg) mit normalen Schultern.
Maße: 42×72 cm
Höhe: auf der schmalen Seite ca. 10 cm, auf der hohen Seite ca. 13 cm.

OrthoDorn Royal Deluxe Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Es besteht nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber. Natura Soja entsteht aus der Verbindung zwischen dem Keim der Sojabohne und Wasser. Hier werden Natur und Technik in einer Symbiose verbunden. Das natürliche Soja gibt dem OrthoDorn® Royal Deluxe Kissen gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem inneren Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend. Das OrthoDorn® Deluxe Kissen bietet durch seine ergonomischen und viskoelastischen Schichten optimalen Schlafkomfort
Wir bieten dieses Kissen gleichmäßig hoch und mit der bewährten Wellenform an.
Geeignet für kräftigere Personen (ab 90kg) mit breiteren Schultern
Maße: 42×72 cm
Höhe gleichmäßig hoch: ca. 15 cm.
Höhe Wellenform: auf der schmalen Seite ca. 12 cm, auf der hohen Seite ca. 15 cm.

OrthoDorn Reisekissen - Produktlink direkt zum Shop

Passend zur OrthoDorn® Reisematratze bieten wir ein hochwertiges Reisekissen an, welches ebenfalls innen einen Kern aus Viscoschaum besitzt.
Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.
Maße: 25 x 40 x 12 cm

OrthoDorn Zirbenkisssen - Produktlink direkt zum Shop

Das Zirbenkissen ist gefüllt mit Zirbenspähnen der Südtiroler Zirbelkiefer, welche so ganz besonders ihr Aroma entfalten können.
Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz der Zirbelkiefer, befindet sich das leicht flüssige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Duft verantwortlich, sondern unterstützt auch Wohlbefinden und Gesundheit. Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft des Holzes gegenüber den Einflüssen der Natur und der Umwelt. Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt, kann sich jeder vorstellen.
Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.
Maße: 25 x 40 x 12 cm

OrthoDorn®

Ihr Rücken- und Gesundheitsspezialist

Isarstraße 1a · D-83026 Rosenheim
Tel.: +49(0)8031 - 809 33 60
info@orthodorn.de
www.orthodorn.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

SEMINAR TIEFE BINDEGEWEBSMASSAGE

Tiefe Bindegewebsmassage

Myofasziale Techniken für den Rücken

Dieses Seminar wendet sich an Körpertherapeuten, die ihre Arbeit durch neue Elemente erweitern wollen.

Die Tiefe Bindegewebsmassage ist eine Form der Körpertherapie, bei der chronische Verspannungen in den Muskelfaszien durch einfühlsamen und präzisen Druck dauerhaft aufgelöst werden. Diese tiefliegenden Verspannungsmuster bringen die Körperstruktur aus dem Gleichgewicht und sind ursächlich für eine ganze Reihe von Beschwerden im Bewegungsapparat.

Während die Dorn-Methode wirksam die Blockierung einzelner Wirbel löst, geht die Tiefe Bindegewebsmassage auf übergreifendende Spannungsmuster ein, welche die gesamte Wirbelsäule in einer statisch ungünstigen Position fixieren. Beide Techniken ergänzen sich optimal. Die Tiefe Bindegewebsmassage kann die Arbeit mit der Dorn-Methode vorbereiten, indem sie die Wirbelsäule in ein freieres Gleichgewicht bringt bevor einzelne Wirbel korrigiert werden. Nach einer Sitzung mit der Dorn-Methode können Techniken der Tiefen Bindegewebsmassage helfen, die Veränderungen in den Gesamtzusammen- hang der Wirbelsäule zu integrieren.

Im Workshop sollen die klassischen Verspannungsmuster des Rückens und die daraus resultierenden Fehlstellungen der Wirbelsäule betrachtet werden. Nach diesem so genannten Körperlesen werden Techniken der Tiefen Bindegewebsmassage demonstriert und im Austausch geübt. Insbesondere soll vermittelt werden, wie die grundlegenden Fehlstellungen der Wirbelsäule korrigiert werden können. Viele Griffe werden im Sitzen angewendet und lassen sich daher gut mit der Dorn Methode verbinden.

Die Verbindung von Dorn - Methode und Tiefer Bindegewebsmassage wurde von Amaro Hogräfer auf den Dorn Kongressen 2007 und 2011 vorgestellt.

Seminarinhalte

- LWS
  - Korrektur der Hyperlordose (Hohlkreuz) und der verringerten Lordose (Flachrücken)
- BWS
  - Korrektur der Hyperkyphose (Rundrücken) und der verringerten Kyphose (Flachrücken)
- HWS
  - Korrektur der Hyperlordose
  - Untersuchung und Korrektur einer Fixierung des Atlas
  - Auflösung von Bewegungseinschränkungen der HWS durch Arbeit mit dem Schultergürtel
- Grundlagen der Arbeit mit der Skoliose
- Becken
  - Untersuchung und Korrektur einer Blockierung des Iliosakralgelenkes

Termin:
Samstag 13. und Sonntag 14. April 2019
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

Ort:
Praxis für Physiotherapie Huckfeldt, Lankenau und Panke
Kaiser Wilhelm Str. 47, Hamburg

Kosten: Euro 210,--

Anmeldung und Information:
Körpertherapeutische Praxis
Amaro Hogräfer; Nachrichten können hinterlassen werden unter
040 / 48 20 33 oder per E-Mail geschickt werden an a.hograefer@gmail.com

Seminarleiter:

Amaro Hográfer ist Heilpraktiker und "Advanced Certified Rolfer™".

Er hat verschiedene Ansätze der Körperarbeit studiert. Seit über 35 Jahren arbeitet er mit Einzelklienten und Gruppen im Bereich der Körpertherapie.
Amaro Hográfer ist der Autor eines Buches über entspannte Bewegungsabläufe im Sport und leitet Ausbildungen in Tiefer Bindegewebsmassage und Gelenkmobilisation in Deutschland und Kanada.

Anzeige

Gebäudereinigung Ott
Wir reinigen 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 2006-2019 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 AGR; Artikel 2 DORN-Kongress, Gesund Media; Artikel 3,5 OrthoDorn. HEIMTEXSUISSE; Artikel 4 NSC; Artikel 6 Amaro Högräfer

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

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

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht richtig angezeigt bekommen, klicken Sie bitte auf:
https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-01.2019.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 https://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**