

Breuß-DORN Newsletter \* April 2021

\*\*\*\*\*



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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Telefax: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)

\*\*\*\*\*



Breuß-DORN NEWSLETTER April 2021

7382 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 14 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **3. SELBST-HILFE GRUNDÜBUNG - WIRBELSÄULE**
- **15. DORN-KONGRESS AUF 2022 VERLEGT**
- **MASSAGESETS FÜR DIE DORN-BEHANDLUNG UND DIE BREUß-MASSAGE**

3. SELBST-HILFE GRUNDÜBUNG - WIRBELSÄULE

## ***DORN Selbsthilfe Methode***



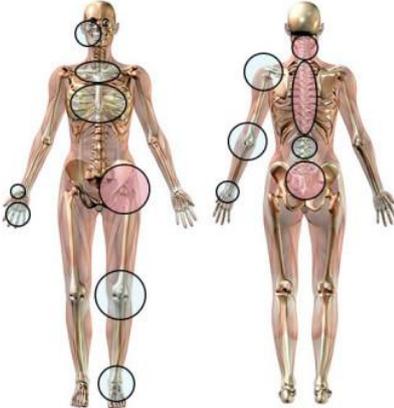
Home Über dieses Projekt DORN-Unterstützer Fitness-Tips Gesundheits-Tips Kontakt 

» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «  
» Freie Informations-Plattform für Rückenschmerz Geplagte und DORN Anwender zur Empfehlung an Ihre Klienten.

Klick auf Bildausschnitt (Körperteil) oder Button [Körperteil](#) unten um detaillierte Selbsthilfe Informationen zu lernen:



Hüftgelenk Kreuzbein Wirbel Hals



**Die 4 wichtigen DORN Selbsthilfe Grundübungen:** (rote Bereiche auf dem Bild oben)  
» Diese 4 DORN Selbsthilfe Grundübungen sollten täglich und so oft wie möglich und über einen längeren Zeitraum gemacht werden !

[Hüfte](#) [Kreuzbein](#) [Wirbelsäule](#) [Hals](#)

## DORN Selbsthilfe Übungen - - Wirbelsäule

### DORN Selbsthilfe Übungen - Wirbelsäule

Frequenz: Mehrfach täglich, Minimum einmal am Tag!



**Wirbelsäulen Übung:** Lehne / drücke dich gegen die Kante einer Wand (Türrahmen / Schrank) direkt neben der Mitte der Wirbelsäule, den Gegendruck an der Seite der Dornfortsätze spürbar, und schwinde beide Arme gegenläufig vor und zurück.

Das Bein der gegenüberliegenden Seite gibt dabei (nur) während der Ausatemphase eine Gegendruck.

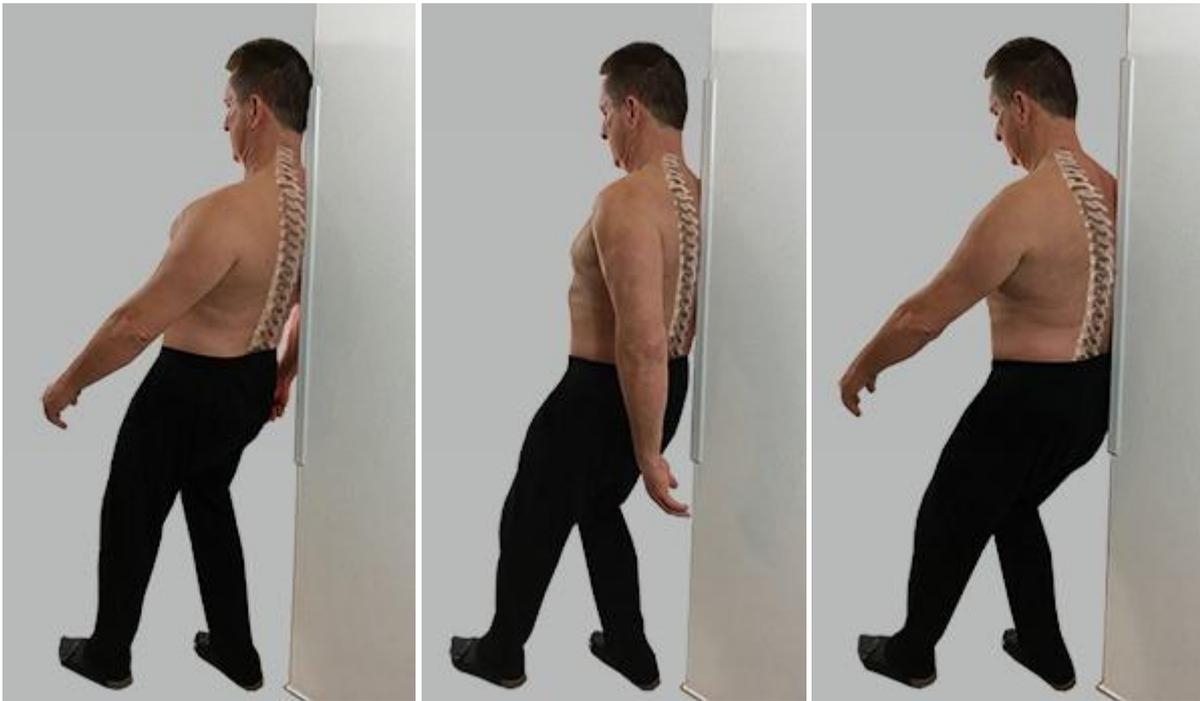
Wechsle die Position nach unten etwa alle 10 Sekunden um den gesamten Rückenbereich zu behandeln indem der Oberkörper etwas nach vorne / unten gebeugt wird.

Den Atem dabei nicht anhalten und bei Unwohlsein oder Schmerzen unterbrechen.

Mache diese Übung mindestens einmal am Tag besser öfters.

Mache immer beide Seiten des Körpers.

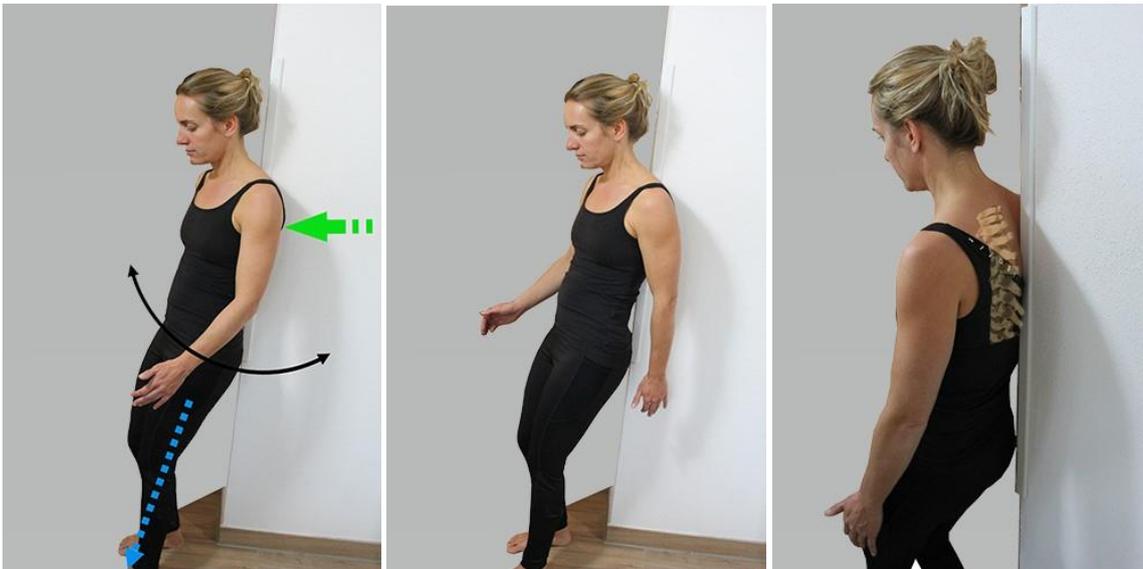




Auf den Bildern unten ist der Körper-Kontaktbereich die obere rechte Seite der Brustwirbelsäule. Während die Arme pendeln gibt man mit dem linken Bein einen Gegendruck beim Ausatmen! Beim Einatmen wird dieser Gegendruck nachgelassen (entspannt)..



Auf den folgenden Bildern unten ist der Körper Kontaktbereich nun etwas nach unten verlagert auf die mittlere rechte Seite der Brustwirbelsäule d.h. nur etwas unterhalb des Bereiches wie auf den Bildern weiter oben. Beim Pendeln der Arme gibt man mit dem linken Bein den Gegendruck beim Ausatmen. Beim Einatmen wird dieser Gegendruck nachgelassen (entspannt).



Dies wird soweit nach unten wiederholt wie möglich bis das Becken (Kreuzbein) die Wandkante berührt.  
 Beim Pendeln der Arme gibt das linke Bein einen Gegendruck beim Ausatmen.  
 Beim Einatmen wird dieser Gegendruck nachgelassen (entspannt).

Wiederhole die Übung auf der anderen Körperseite in der gleichen Weise.

Wechsle die Position nach unten etwa alle 10 bis 15 Sekunden.

Gesamter Zeitaufwand. etwa 2 Minuten!

DORN Selbsthilfe Übungen Wirbelsäule Demonstrations-Video:

**Lehne vorsichtig gegen eine Wandkante oder Türrahmen etc.**

**in der Mulde direkt neben den Dornfortsätzen**

**und schwinge beide Arme abwechselnd vor und zurück**

dorn wirbelsäule selbsthilfe demo  
 53 Aufrufe · 07.01.2021

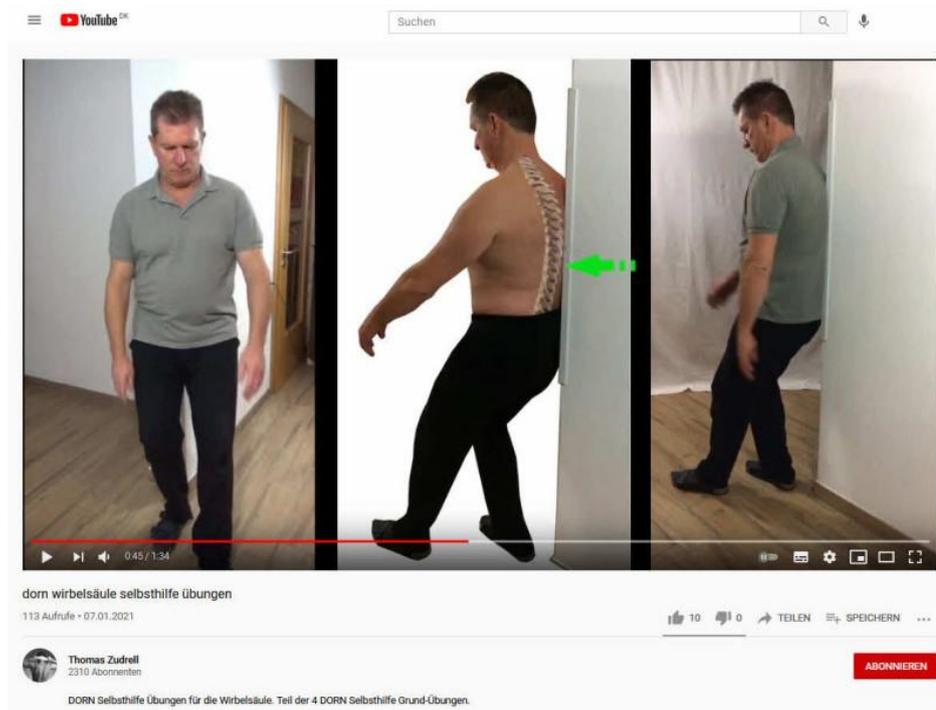
Thomas Zudrell  
 2310 Abonnenten

DORN Selbsthilfe Übungen für die Wirbelsäule. Kurzes Demo Video dieser DORN Selbsthilfe Grund-Übung

ABONNIEREN

Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Yz4nnaQaZfg>

Weiteres kurzes Demo-Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=IZs4fBFCIN4>

**Empfohlene Selbsthilfe Produkte:**

**Spynamics Kreuzbein & Rücken-Schaukel**



**Behandle dich selbst wie den wertvollsten Schatz den du besitzt.**

**Prävention ist besser als Heilen.**

**Starte jetzt.**

Thomas Zudrell, *Health Coach*

**Bitte beachten:** Machen Sie keine Übungen bei Verletzungen nach Unfällen und machen Sie keine Übungen, wenn Sie Fieber, Migräne oder Entzündungen haben. Die Übungen sollten während der Anwendung keine Schmerzen verursachen und es ist besser diese öfters zu machen als zu intensiv. Halten Sie beim Üben nicht den Atem an. » Alle Übungen sollen gleichmäßig auf beiden Körperseiten gemacht werden unabhängig vom Problembereich. Die besten Resultate erzielt man, wenn die Übungen mehrfach täglich die ersten zwei Monate macht und danach mindestens einmal täglich zur Prävention weitermacht.

Zusammen mit Prävention (Vermeidung ungesunder Bewegungsmuster) und Gesunderhaltung (Muskelbehandlungen wie Massagen und geeignetes Training) beachtet man 3 Faktoren der Heilung: Prävention - Therapie durch Selbsthilfe - Gesunderhaltung (Pflege). Obgleich die DORN Methode Selbsthilfe Übungen bei vorsichtiger und richtiger Ausführung sehr sicher sind können unvorhersehbare Reaktionen während einer gewissen Anpassungszeit möglich sein. Bitte beachten Sie die Eigenverantwortung als Anwender der DORN Methode Selbsthilfe Übungen.

---

***Ich liebe DORN, friedvolle und tolerante Menschen und ich liebe es anderen zu helfen deshalb bitte:***

Wenn Sie meine Arbeit für wertvoll halten zögern Sie nicht diese mit einer kleinen Spende zu unterstützen:

UNTERSTÜTZE  
DIESES PROJEKT



Thomas Zudrell  
MD(AM) Gesundheits-Coach  
AHHAI - Akademie für Holistische Heil-Arten International  
Wiesenweg 4/1  
88353 Kißlegg  
Tel / Fax: 07563 / 913292  
Mobil: 0151 / 55634171  
E-Mail [info@spynamics.com](mailto:info@spynamics.com)  
<https://www.back-pain-solutions.de/>

Sie finden die Selbsthilfe-Produkte von Thomas Zudrell bei uns im Shop:



**Set Spynamics Sacro & Spine Aligner™ - Die Kreuzbein & Rücken-Schaukel**

in dieser Rubrik können Sie auch die Kreuzbeinschaukel und die Rückenschaukel einzeln erwerben:



**Spynamics Sacro Aligner™ - Die Kreuzbein-Schaukel**



## **Spynamics Spine Aligner™ - Die Rücken-Schaukel!**

Weiteres Zubehör für DORN & Breuß finden Sie in der Rubrik: **Massagezubehör**

Sie finden das Poster von Thomas Zudrell bei uns im Sortiment:



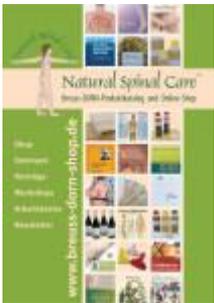
### **Heilung durch die Wirbelsäule**

Weitere Poster und Plakate finden Sie in der Rubrik: **Poster/Plakate**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

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

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



**download Produktkatalog**

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**



**Lieber Besucher, Referenten und Aussteller des 15. DORN-Kongress,**

Ende Mai 2020 haben wir uns sehr gefreut, dass Messen in Bayern ab dem 1. September wieder möglich sein werden und haben fleißig weiter geplant um Ihnen die bestmögliche Atmosphäre bieten zu können. Mitte Juli 2020 haben wir endlich das Hygienekonzept zur Wiedereröffnung von Messen, Kongressen und Ausstellungen von der Bayerischen Staatsregierung und der Stadthalle Memmingen erhalten. Dieses ist leider so umfangreich, dass wir eine Veranstaltung, die insbesondere zum Entdecken, Informieren, Stöbern und vor allem Kennenlernen einladen soll, nicht gewährleisten konnten. Auch die Workshops und Behandlungsdemonstrationen wären nur noch in stark eingeschränkter Form oder teils gar nicht möglich. **Deswegen haben wir uns sehr schweren Herzens entschieden, dass wir den DORN-Kongress 2020 vom 17. bis 18. Oktober 2020 absagen mussten.**

In der aktuellen wirtschaftlichen Situation möchten wir allen Besuchern, Referenten und Ausstellern keine Messe anbieten, die für Sie nur eingeschränkt gewinnbringend sein könnte, da nur eine stark begrenzte Anzahl Besucher in die Örtlichkeiten dürfen und auch zwangsläufig das gewohnte Messefeeling - schon durch die Maskenpflicht und Abstandregelung - nicht aufkommen kann.

Unser Augenmerk liegt verstärkt bei Ihnen und uns sind leider extrem die Hände gebunden Ihnen nur annähernd einen Kongress zu gewährleisten, so wie Sie es gewohnt sind und auch verdienen!

Auch im Jahr 2021 lässt die aktuelle Situation keine Planungssicherheit für einen Termin am 16. und 17. Oktober 2021 zu. Eine Veranstaltung wie der DORN-Kongress bedarf einer Vorlaufzeit von einem Jahr der Planung, Vortrags- und Workshop-Programmzusammenstellung, Werbe- und Ankündigungsmaßnahmen, Ausstellerkoordination, Kartenvorverkauf bis zum Verschicken der Karten. Kurzfristige Änderungen der Maßnahmen der Bundes- und Landesregierung machen eine Planung von so langer Hand unmöglich.

Wir richten unseren Blick weit voraus auf das Jahr 2022 in der Erwartung, dass sich die Probleme der Welt bis dahin für eine bessere Planungssicherheit entwickelt haben um Ihnen wieder einen DORN-Kongress der Extraklasse bieten zu können.

Wir würden Sie aber gern für den nächsten DORN-Kongress am **15. und 16. Oktober 2022** als Besucher willkommen heißen. Alle Referenten und Aussteller haben wir angeschrieben und wollen den DORN-Kongress wie 2020 geplant 2022 Jahr durchzuführen. Die Reaktionen waren durch die Bank positiv und alle Referenten und Aussteller die für 2020 zugesagt haben, planen so wie im bisherigen Programm ausgeschrieben für 2022. Natürlich wird es die eine oder andere kleine Änderung geben, aber im großen Ganzen steht die Planung, so wie für 2020 ausgeschrieben. So können wir schon diesem Jahr beginnen den DORN-Kongress 2022 zu bewerben und weiter publik zu machen.

Es tut uns von Herzen leid, Ihnen diese Nachricht übermitteln zu müssen und hoffen Sie bleiben gesund, optimistisch und wir sehen uns nächstes Jahr am **15. und 16. Oktober 2022 in Memmingen in der Stadthalle zum 15. DORN-Jubiläums-Kongress!**



Ein unermüdlicher Streiter für DORN - Claus Schneider (li, bzw. re außen) mit seinem Team der Rückenschule Schneider im Einsatz für 2020.

Wir sagen allen, die optimistisch mit uns den Kongress für 2020 und 2021 geplant, uns unterstützt und für uns da waren herzlichen Dank, ohne Euch im Hintergrund wäre so eine Veranstaltung nicht möglich. Wir freuen uns Euch wieder für 2022 im Boot dabei zu haben.

Herzliche Grüße Ihre  
Gesund MediaGesund Media GmbH  
i.A. Brigitte Klose



Isarstr. 1a  
83026 Rosenheim  
Tel.: 08031-8093833  
Fax: 08031-8092799  
Email: [messe@gesund-media.de](mailto:messe@gesund-media.de)  
Internet: [www.gesund-media.de](http://www.gesund-media.de)  
Geschäftsführer: Erhard Seiler | HRB Traunstein Nr. 20931

Anzeige



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

[www.capilli2008.de](http://www.capilli2008.de)

## MASSAGESETS FÜR DIE DORN-ANWENDUNG UND DIE BREUß-MASSAGE

In der Rubrik "Aktionen" haben wir für alle Interessenten Massagesets zusammengestellt, die für die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage abgestimmt sind.

**In der Rubrik finden Sie unser "Massageset Nr. 1 groß" für die DORN-Anwendung und Breuß-Massage.**



Das "Massageset Nr. 1 groß" enthält:

### NSC - Gliss Oil

Zur Behandlung nach Breuß

Für die Massage für Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß  
Mit Johanniskraut, Zinnkraut, Ringelblume, Arnika und Lavendel auf Olivenölbasis  
Festigt weiches und schwammiges Gewebe.

### NSC - Slide-Oil

Für das Ausrichtung der Wirbelsäule nach Dieter Dorn.

Mit Brennnessel, Beinwell, Hirtentäschel und Lavendel auf Erdnussölbasis.

Lockert bei Verhärtungen und Verkrampfungen des Gewebes.

### NSC - Conditioner

Mit Arnika, Eukalyptus, Fichtennadel, Latschenkiefer, Minze, Rosmarin, Wacholder und Roskastanie auf Franzbranntweinbasis

Zum Abschluss der Behandlung nach Dorn.

Unterstützt das Festigen des Halteapparates und fördert die Durchblutung.

### Seidenpapier

Zum Energetisieren und Magnetisieren beim Abschluss der Behandlung nach Breuß

Set Nr.1 groß mit je 250ml

NSC - Gliss-Oil

NSC - Slide-Oil

NSC - Conditioner

+ 50 Bogen Seidenpapier

## Unser "Massageset Nr. 2" für die DORN-Anwendung



Das "Massageset Nr. 2" enthält:

- 1 NSC - Balancée zum pendeln
- 1 Schieber

Hilfsmittel beim Einrichten der Wirbel nach Dorn

Bitte geben Sie für den Schieber die gewünschte Farbe an, bzw. die Größe je nach Hand des Behandlers an. Messen Sie die Handbreite an den Fingergrundgelenken, um die ideale Grifflänge zu finden.

Merkhilfe:

mittel: normale Frauenhand, kleine Männerhand

groß: große Frauenhand, normale Männerhand

Handbreite an den Fingergrundgelenken	bis 8 cm	mehr als 8 cm
<b>Schiebergröße</b>	<b>mittel</b>	<b>groß</b>



Farben des Schiebers unverbindlich

## Und das "Breuß-Massageset"



Das "Breuß-Massageset" enthält:

2x NSC - Gliss Oil 250ml

Zur Behandlung nach Breuß

Für die Massage für Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß  
Mit Johanniskraut, Zinnkraut, Ringelblume, Arnika und Lavendel auf Olivenölbasis  
Festigt weiches und schwammiges Gewebe.

250 Bogen Seidenpapier

Zum Energetisieren und Magnetisieren beim Abschluss der Behandlung nach Breuß

Sie finden die Sets in unserem Shop in der Rubrik "Aktionen":



**Massageset Nr. 1 groß**



**Massageset Nr. 2**



**Breuß-Massageset**

weitere besondere Produkte für die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage finden Sie in der Rubrik: **Aktionen**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

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

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



**download Produktkatalog**



\*\*\*\*\*

**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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)  
Telefax: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://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 2006-2021 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: [www.breuss-dorn-shop.de](http://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](mailto: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 Thomas Zudrell; Artikel 2 DORN-Kongress, Gesund Media; Artikel 3 NSC Michael Rau

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-04.2021.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](#)**