

Breuß-DORN Newsletter \* Mai 2022

\*\*\*\*\*



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 Mai 2022

7547 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 14 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **16. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: RIPPEN**
- **DORN-SEMINAR MIT AUSBILDERPRÜFUNG IN FRANKREICH**
- **FOTOSTORY AUF DORN-FORUM.INFO**

16. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: RIPPEN

## ***DORN Selbsthilfe Methode***



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

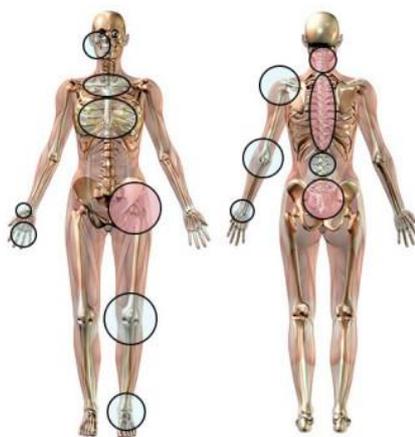
» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «

» 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 - Rippen

### Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!



---

#### Wie macht man diese Übung:

Platziere eine Hand mit dem Daumenballen in der Mitte der Brust wo die Rippen am Brustbein anliegen und gib vorsichtig Druck in Richtung Schulter.

In diesem Beispiel ist die rechte Hand an der linken Seite des Brustbeins und der Druck ist zur linken Schulter gerichtet.

Während der Druckgabe rotiert man die Schulter (nur die Schulter!) nach oben und hinten und atmet dabei aus und zurück nach unten und vorne und atmet dabei wieder ein.

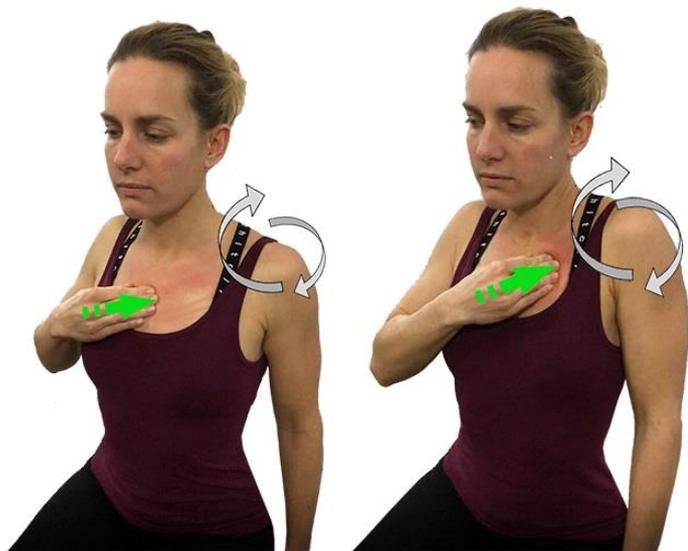
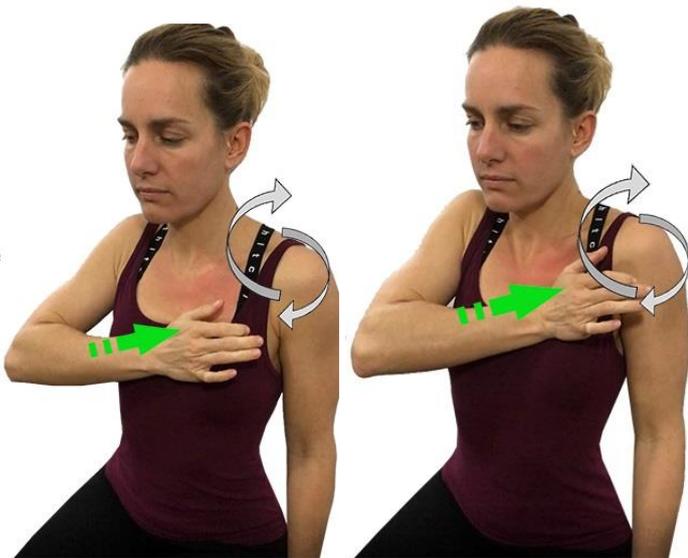
Die Druckhand gleitet nun langsam nach außen während man mit der Schulterrotation weiter macht.

Wiederhole diese Aktion an verschiedenen Positionen des Brustkorbs (weiter nach oben oder unten) um alle Rippen zur besseren Ausrichtung zu führen.

Mache dies auf die gleiche Weise auf der anderen Körperseite.

Anstelle des Daumenballens kann man auch die Fingerspitzen zur Druckgabe verwenden.

Zeitaufwand: ca. 1 bis 2 Minuten



DORN Selbsthilfe Übungen Rippen Video:

Option 1: Platziere den Daumenballen einer Hand am Rippenansatz des Brustbeins. Rotiere die Schulter der anderen Seite nach oben und hinten und gebe vorsichtigen Druck, dabei nach aussen gleiten weg vom Brustbein.

<< Start

Startposition mehrfach ändern, um alle Rippen dieser Seite zu erreichen.

Ende >>

Die andere Seite in gleicher Weise machen

dorn selbsthilfe übungen rippen  
408 Aufrufe • 23.01.2021

Thomas Zudrell  
2850 Abonnenten

11 MAG ICH NICHT TEILEN SPEICHERN

ABONNIEREN

Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=m1MHU2w6qKQ>

## 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  
AHHA - 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:

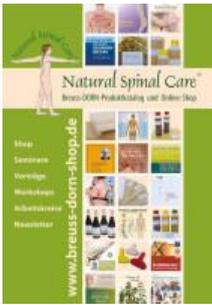


**Heilung durch die Wirbelsäule**

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](http://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](#)**

DORN-SEMINAR MIT AUSBILDERPRÜFUNG IN FRANKREICH

### ***Erstes DORN-Seminar mit Ausbilderprüfung in Frankreich.***

Am 02.05.2022 haben zwei französische Osteopathen Ihre Ausbildung zum DORN-Ausbilder mit abschließender Prüfung mit Thomas Zudrell erfolgreich abgeschlossen.





Nach der Assistenz im Fortgeschrittenen Kurs am Wochenende davor mit 20 Teilnehmern sind Cyril Bechacq und Florian Loriol somit die ersten geprüften DORN Ausbilder in Frankreich und voller Tatendrang das Gelernte in weiteren Kursen umzusetzen.

Der Kurs fand in der Stadt Bordeaux und dort in der traumhaften Anlage "les Clos des Bambous" statt:



<https://www.instagram.com/leclodesbambous/>

Beide sind auch große Fans von den Selbsthilfe-Geräten Synamics Kreuzbein- und Rückenschaukel, [www.kreuzbeinschaukel.de](http://www.kreuzbeinschaukel.de), so dass Sie bereits eine eigene Webseite darüber ins Netz gestellt haben:

<https://my-pocket-osteofr/>

Es soll auch ein französischer Verband gegründet werden und die DORN Selbsthilfe webapp [www.dornselbsthilfe.de](http://www.dornselbsthilfe.de) in französischer Sprache erweitert werden.

Nach zu langer Corona Pause hofft Thomas Zudrell nun seine internationale DORN Mission bald wieder mit neuer Energie fortzuführen.

Internationale DORN Informations-Plattform: [www.dorn-method.com](http://www.dorn-method.com)



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:

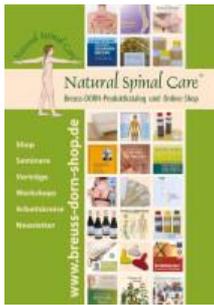


**Heilung durch die Wirbelsäule**

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](http://breuss-dorn-shop.de)**

oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



[download Produktkatalog](#)

Anzeige

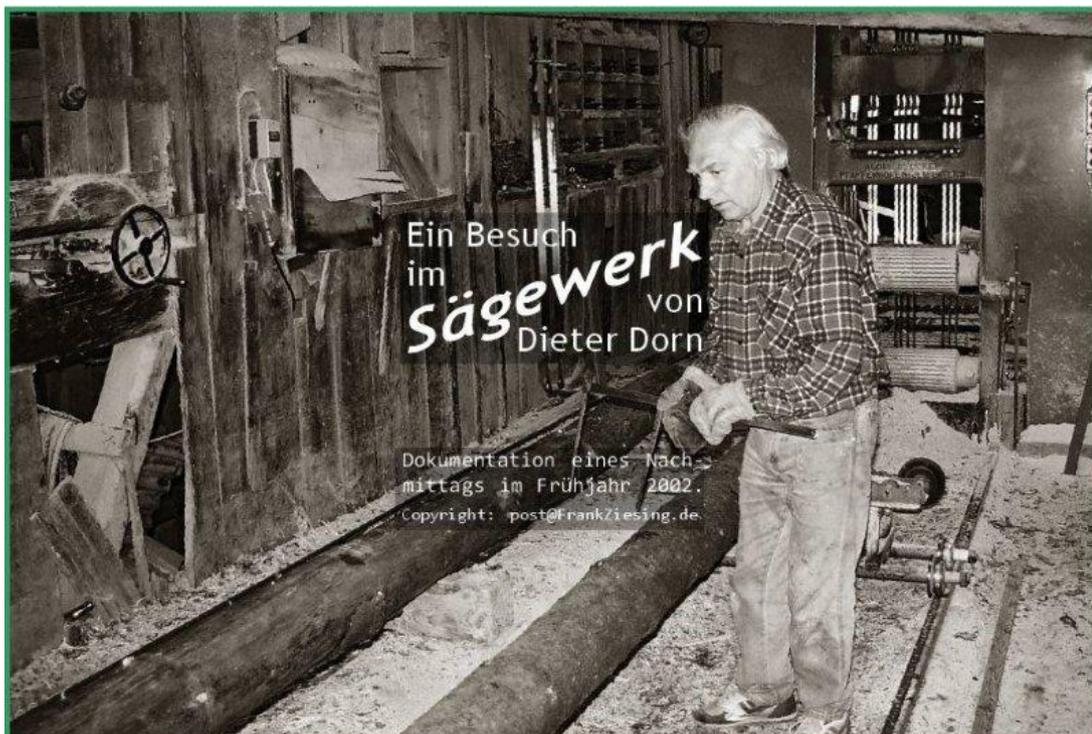


Capilli 2008 - das natürliche Haarwuchsmittel  
mit der Wirkstoffkombination aus Hopfenblüten-Extrakt, Zinnkraut und Biotin

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

FOTOSTORY AUF DORN-FORUM.INFO

Frank Ziesing der Betreuer der Webseite dorn-forum.info hat seine Fotostory die beim Besuch von Dieter Dorn im Jahre 2002 entstanden ist ins Netz gestellt:



Bilderserie "Ein Nachmittag bei Dieter Dorn in Lautrach"

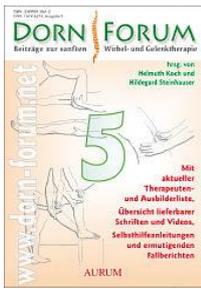
Um für die damals neu erscheinende Zeitschrift Dorn-Forum einige Bilder zu haben, fuhr Frank Ziesing Anfang 2002 durch fast ganz Deutschland um Dieter Dorn vor die Linse zu bekommen. Ein Fotobericht erschien im Dorn-Forum 2. Zusammen mit weiteren damals aufgenommenen Bildern hat Frank diese Bilder jetzt schön groß für uns ins Internet gestellt:

**DORN-Forum/Fotostory**

Die gedruckten Ausgaben des Dorn-Forums:

Inhaltsangaben und weitere Dorn-Bücher z.B. beim **Bruss-Dorn-Shop » Dorn-Literatur » Dorn-Forum**

	<p>Dorn-Forum 1, September 2002, Auflage: 10.000</p> <p>36 S. in Farbe, 13,5 x 21 cm</p>	<p>-- ausverkauft -- Interessanteste Artikel aus dem Heft haben wir - mit Erlaubnis des Verlags - übernommen. Artikel von <b><u>Dieter Dorn</u></b>, <b><u>Simone Müller</u></b> und <b><u>Renate Meyer-Kornblum</u></b>.</p>
	<p>Dorn-Forum 2, Dezember 2002, Auflage: 7.000,</p> <p>mit Bildbericht eines Besuchs bei Dieter Dorn. 36 S. in Farbe, 13,5 x 21 cm ISSN 1619-621X (keine ISBN)</p>	<p>Bildbericht aus dieser Ausgabe <b><u>hier</u></b> in erweiterter Form</p> <p>Erhältlich im <b><u>Bruss-Dorn-Shop</u></b></p>
	<p>Dorn-Forum 3, Oktober 2003, Auflage: 3.000</p> <p>Sammelband mit über 50 Artikeln zur Dorn-Methode, mit einem Vortrag von Dieter Dorn. 178 S., viele Abbildungen 14,8 x 21 cm ISBN 3-89901-026-4</p>	<p>Erhältlich im <b><u>Bruss-Dorn-Shop</u></b></p>
	<p>Dorn-Forum 4, Oktober 2004, Auflage: 5.000</p> <p>Sammelband mit über 50 Artikeln zur Dorn-Methode, mit einem Gespräch mit Dieter Dorn. 208 S., viele Abbildungen 14,8 x 21 cm, ISBN 3-89901-030-2</p>	<p>Erhältlich im <b><u>Bruss-Dorn-Shop</u></b></p>



Dorn-Forum 5,  
Oktober 2005,  
Auflage: 4.500

Sammelband mit über 50 Artikeln zur  
Dorn-Methode,  
194 S., viele Abbildungen  
14,8 x 21 cm  
ISBN 3-89901-061-2

Erhältlich im **Breuss-Dorn-Shop**

Du hast auch einen DORN-Bericht, der die Erfahrungen von DORN bereichert und für andere Anwender und Interessierte informativ ist?

Schick den Bericht an uns und teile Deine Erfahrungen mit das DORN-Forum, oder die Newsletterredaktion.

Bereits veröffentlichte interessante und informative DORN-Berichte zu den Themen:

- Erfahrungen
- Fallberichte
- aus der Dorn-Praxis
- Kinder
- Diskussion

und eine Einleitung über Dieter Dorn und DORN findest Du auf der Seite des DORN-Forums: **DORN-Forum**

# DORN FORUM

Beiträge zur sanften Wirbel- und Gelenktherapie

Das Dorn-Forum Nr. 1 Die print-Ausgabe ist nicht mehr lieferbar. Der Aurum-Verlag stellt eine PDF-Datei der wichtigsten Beiträge zur Verfügung:



**DORN-Forum Nr. 1**

Das Dorn-Forum Nr. 2 mit der Fotostory in gedruckter Form finden Sie unter:



**DORN-Forum Nr. 2**

Das Dorn-Forum Nr. 3 / Jahrbuch 2004:



**DORN-Forum Nr. 3 / Jahrbuch 2004**

Das Dorn-Forum Nr. 4 / Jahrbuch 2005:



**DORN-Forum Nr. 4 / Jahrbuch 2005**

Das Dorn-Forum Nr. 5 / Jahrbuch 2006:



**DORN-Forum Nr. 5 / Jahrbuch 2006**

Alle in gedruckter Form erhältlichen Dorn-Foren finden Sie bei uns unter:

Inhaltsangaben und weitere Dorn-Bücher z.B. beim **Breuss-Dorn-Shop » Dorn-Literatur » Dorn-Forum**

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

An advertisement for the 15th DORN-Kongress. The background is yellow. On the left, there are three curved, overlapping lines in black, red, and yellow. The main text reads '15. DORN-Kongress' in large red letters, followed by 'am 21.-22. Oktober 2023' in grey. Below this, it says 'in der Stadthalle Memmingen von 9.00-18.00 Uhr'. On the right side, there is a golden illustration of a human spine and a hand giving a thumbs-up gesture.

\*\*\*\*\*

## 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 2006-2022 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 1,2 Thomas Zudrell; Artikel 3 Frank Ziesing, Kamphausen Verlag, DORN-Forum.

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-05.2022.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](#)**