

Breuß-Dorn Newsletter * Juni 2014

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Therapien nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax:: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-Dorn NEWSLETTER Juni 2014

4711 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 34 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

ENTWICKLUNG DER DORN-METHODE - STELLUNGNAHME RÜCKGRAD E.V. TEIL 2

ERFAHRUNGSBERICHT: ZWEITE SÄULE SELBSTHILFEÜBUNGEN

GESUNDHEITSTIPP: WIRBELVERSCHIEBUNGEN MIT DER DORN-METHODE WEGKUSCHELN

BERICHT 1. SEMINAR IM OLIVENHAIN

PROGRAMMVORSCHAU 5. ROSENHEIMER RÜCKEN UND GESUNDHEITSTAGE

HINTERGRUNDINFORMATION: DIE ZIRBELKIEFER

SEMINARPROGRAMM DORN - OSTEOPATHIE

IMPRESSUM/MEDIADATEN

ENTWICKLUNG DER DORN-METHODE - STELLUNGNAHME RÜCKGRAD E.V. TEIL 2

Auf der Suche nach dem guten Namen

Eindrücke aus den Treffen mit den Mitgliedern und den Email-Rückmeldungen.

Nach den sechs Treffen mit Mitgliedern im Süddeutschen Raum und in Greiz hat sich eine ziemlich klare Linie herausgestellt.

A) Die überwiegende Mehrheit der Mitglieder, die geschrieben haben oder bei den Treffen gewesen sind wollen keinen gerichtlichen Streit um den Namen Dornmassage.

B) Damit aber auch Auseinandersetzungen mit Abmahnvereinen und anderen Verbänden, wie dem Bund der Heilpraktiker in Bayern vermieden werden sind wir zur Zeit mal wieder intensiver beschäftigt und werden von der Rechtsanwältin Dr. Oberhauser aus Nürnberg gut beraten und begleitet.

C) Sie würden lieber einen Neuen finden, der von den Klienten gut angenommen werden kann. Den meisten gefällt der Name Impuls-Massage. Der Begriff Massage sollte auf jeden Fall dabei sein, weil erstens eine Massage zu den rechtlich klar erlaubten Tätigkeiten von Gesundheitsberatern und Massagepraktikern gehört. Und zweitens weil ja Dieter Dorn die Rücken zuerst weich geknetet, massiert hat, bevor er mit seiner speziellen Technik gearbeitet hat.

D) Die Nachstellung seines vollständigen Namens, „Dieter Dorn“, stellt die Verbindung zu ihm als Person her und die Verwechslung mit dem anatomischen Begriff „Dorn“ ist ausgeschlossen.

E) Der Begriff „Impuls-Massage nach Dieter Dorn“ oder nur „Impuls-Massage“ würde den meisten sehr gut

gefallen. Wenn jetzt noch die Möglichkeit besteht, dass jeder unserer Mitglieder durch einen Präfix seinen Schwerpunkt voranstellen kann, ist auch noch eine Individualisierung möglich. „Energetische Impuls-Massage nach Dieter Dorn“ kam gut an. Oder „dynamische Impulsmassage nach Dieter Dorn“ oder „Ottos Impulsmassage nach Dieter Dorn“ oder „xy-massage nach Dieter Dorn“ .

Ich habe mich sehr gefreut, dass die allermeisten Mitglieder, nach anfänglichem Ärger über die behördliche Einmischung, auch das Positive erkannt haben über einen neuen Begriff unsere Arbeit besser darzustellen. Wir könnten für uns als RückGrad alleine passende Formulierungen finden und werden sie so wählen das alle Mitglieder sich mit ihrer Arbeit darin wiederfinden können.

Das zweite Positive an dem Ganzen ist aber auch, das jetzt endlich in der Dornbewegung, auch die Notwendigkeit klar wird, die Art der Arbeit spezifisch darzustellen. Micheal Rau hat, zusammen mit mir, dies ja auch in seiner rechtlichen Ausarbeitung so herausgestellt. Die Ausübung der Dornmethode/-Therapie durch Ärzte und Heilpraktiker und als zweite Möglichkeit eine Form der rechtlich erlaubten Ausübung durch alle Anderen. Die Verbindung dieser beiden Säulen der Dornbewegung ist die gemeinsame Herkunft von Dieter Dorn und die Überzeugung das die Dorn´schen Selbsthilfeübungen ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit sind. Wenn jetzt schon diese Klärung ansteht, dann sollen auch alle einbezogen werden, die sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten von der Dornbewegung etwas wegbewegt haben. Ich denke an die Breuss-Dorn-Fleig®, Dorn-Hock-Methode Leute, nach Kollegen die nach Dorn-Popp (DWP)arbeiten und viele andere.

Bis zum „Dorn“ Ausbildertreffen am 07.-08. November 2014 in Lautrach, dem Wirkungsort von Dieter Dorn, wird die Ausrichtung ausgelotet werden.

Für die Klärung und Ausrichtung der Dorn-Bewegung ist jeder, der sich engagieren möchte, sich fachlich, zeitlich, finanziell, etc. einzubringen herzlich eingeladen, um an der zukünftigen Entwicklung der „Dorn-Methode“ oder der „Dorn-Bewegung“ im Sinne von Dieter Dorn mitzuarbeiten.

RückGrad kann und will nicht alleine die Konsequenzen aus der rechtlichen Entwicklung der letzten Monate ziehen sondern die Chance annehmen und miteinander einen guten Weg zu finden.

Kontakt:



RÜCKGRAD e.V.

Grüner Weg 20

98527 Suhl, Thüringen

Telefon: 03681 / 303414

Telefax : 03681 / 303417

grosserwohlfeil@rueckgrad.com

ERFAHRUNGSBERICHT: ZWEITE SÄULE SELBSTHILFEÜBUNGEN

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 02/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Fünf Sinne** - und doch eine Einheit



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

Erfahrungsbericht DornMethode - Zweite Säule Selbsthilfeübungen.

Der Patient

Ein sportlicher Mann um die 60 kam mit akutem Hexenschuss in die Praxis. Er hatte einen kräftigen Körperbau und starke Muskeln. Sein Oberkörper stand nach links schräg auf dem Becken. Seit Monaten hat er nun schon diese Ischias- und Kreuzschmerzen. Viele ärztliche Hilfe war vergebens. Vor drei Wochen war er umgezogen, hatte schwer getragen und seitdem ist der Schmerz kaum zu ertragen. Es belastete auch seine Psyche. Nach einer Krankengymnastik wurde es noch schlimmer. So kam er zu mir.

Die Untersuchung

Meine Untersuchung zeigte einen starken Beckenschiefstand. Das rechte Bein war 3 cm verlängert. Das

linke Bein war 2 cm verlängert. Nach meiner Erfahrung zeigt eine maximal verdrehte Beckenseite ein 3 cm längeres Bein. Außerdem waren die Lendenwirbel L5 und L4 nach links verschoben und die rechte Beckenschaufel stand am hinteren Höcker (SIPS) sichtbar nach hinten.

Die Behandlung

Ich zeigte ihm die Dorn-Selbsthilfe-Übung für sein Becken. Die „Handtuch-Übung“ beim rechten Bein brachte nur einen geringen Erfolg (von 3 auf 2 cm). Nachdem die Übung mit dem linken Bein gemacht wurde und dann noch einmal das rechte Bein, war es ein voller Erfolg. Beide Beckenhälften waren ausgeglichen und die Beine gleich lang. Nachdem ich bei ihm im Stehen auch die untere Lendenwirbelsäule gerade gedrückt hatte, waren seine Schmerzen spontan weg. Ich bat ihn, sich kurz hinzusetzen und danach wieder auf die Liege zu legen. Nach dieser kurzen Zeit des Sitzens waren beide Beckenseiten wieder wie zu Beginn verschoben und der Schmerz kam leicht zurück. Also reichte ein kurzes Hinsetzen, um das Becken wieder in den Schiefstand zu bringen. Deshalb nützte eine Behandlung nur, wenn er zuhause nach jedem Aufstehen die Dorn-Selbsthilfeübungen für das Becken macht. Nach der Selbsthilfeübung für das Becken im Stehen waren die Schmerzen wieder weg. Die vielen Muskeln im Becken- und Lendenwirbelbereich brauchen eine Zeit, bis sie das ausgeglichene Becken halten. Ich habe ihn noch dreimal im Wochenabstand behandelt und er hatte fleißig und regelmäßig die Selbsthilfeübungen gemacht. Seine Probleme waren gelöst, und er sagte mehrmals: Er sei sehr froh sich, heute und in Zukunft, selbst helfen zu können.



Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Buch und stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab. Drücken Sie mit Ihrer Hand auf das ISG-Gelenk und schwingen Sie dabei mit dem Gegenbein. Druck immer ausüben, wenn das Bein hinten ist – der Schwung des Beines wird dadurch optimal ausgenutzt.

Autor:



Helmuth Koch

Heilpraktiker, DORN-Therapeut, DORN-Ausbilder seit 1988 und Fachbuchautor, Konstanz

Kontakt:

Helmuth Koch

Schulthaiß Str. 1A, Physio 1a

78462 Konstanz

Tel. 07531-28 29 005

Fax. 07531-28 29 729

E-Mail: info@dornmethode.com

Eine Übersicht über die Selbsthilfeliteratur finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie **Dorn-Selbsthilfeliteratur**

In dieser Rubrik finden Sie:



Selbsthilfeübungen der Dorn-Methode



Natascha Blum "Schritt für Schritt zum Körperwohlgefühl-Glück"



Matthias Schwarz "Schmerzfrei mit der Dornmethode"



Helmuth Koch/Hildegard Steinhauser "Selbst-Übungen der DORN-Methode"



Erwin F. Wagner / Daniela C. Langellotti "Die Dornmethode - Das Selbsthilfeübungsbuch"

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

BERICHT 1. SEMINAR IM OLIVENHAIN

BERICHT über das 1. Ferien - Seminar im Olivenhain, in der südlichen Toskana, in der Maremma mit Helmuth Koch und Cornelia Rey

Erlernen der DORN-Methode mit Intensivem Üben - plus - den Aufbaumodulen zu HWS, zur Meridian-Lehre in Bezug zur DORN-Methode und der Kinderbehandlung nach Dorn

Einführung in die Thematik zu Störzonen und Wasseradern und mit möglicher negativer Auswirkung auf die Gesundheit - plus - das Erspüren und Kennenlernen dieser Zonen und in der Erarbeitung der eigenen Sensorik, mit dem Körper als Messinstrument feinste Schwingungsunterschiede wahrnehmen zu können und anhand der sogenannten "Körperschaukel" diese zu finden

Vital von Kopf bis Fuß und in Bewegung gebracht mit **Morgengymnastik und Atemübungen**

Die positiv Rückmeldungen bereits innert Tagen zu neuer Vitalität, zu besserem Sehen und ohne Brille wieder Lesen zu können, im Anschluss an die Behandlungen mit der DORN-Methode an der Halswirbelsäule und den regelmäßig ausgeführten Korrekturen zu Beckenschiefstand und Bewegungseinschränkungen und immerzu im täglichen Training stehend - mit steter Aufrichtung der Wirbelsäule - zu innerer Balance kommen zu wollen waren, waren zusätzliche Highlights der Woche.



Am Samstag, den 25. Mai 2014 verabschiedeten sich acht begeisterte, fröhliche Seminar-Teilnehmer von einem der schönsten Ferien-Paradiese in der Toskana in der Maremma. In der Woche vom 17. bis zum 25. Mai wurde gemeinsam "gedornt", gelernt, gelacht, geübt, trainiert, gegessen und Erfahrung ausgetauscht.

Die Seminarwoche wurde auf der Tenuta Aia Vecchia durchgeführt. Dieses antike Bauernhaus aus Natursteinen erbaut, steht inmitten von einem Olivenhain in leichter Hanglage. Auf diesem Landgut findet man eine sehr hohe erhebende Lebensenergie von gut 400 Tausend Bovis-Einheiten vor. Das Landhaus ist idyllisch in der Natur eingebettet, alte Korkeichen hüllen das Haus ein und ein natürlich gewachsener Baumbestand umgibt das ganze Areal.



Pferde weiden zwischen den Olivenbäumen und nebst dem gackern der Hühner sind viele Vogelstimmen zu hören. Natur "pur" begegnet einem auf Schritt und Tritt und weckt ein neues Lebensgefühl von Gesundheit und Harmonie. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt, denn diese richtet sich nach den Apartments mit der entsprechenden Anzahl an Schlafplätzen, bzw. anhand der vorhandenen Einzel- und Doppel-Zimmern mit angrenzendem Bad.

Die Wohnbereiche und Zimmer sind mit viel Liebe fürs Detail in toskanischer Bauweise eingerichtet worden. Im renovierten Bauernhaus, welches aus alten Natursteinen aus der Region erbaut worden, gelingt es einem leicht sich wohlfühlen und ohne jegliche Belastung von Mikrowellen und Elektromog kann sich der Körper gut erholen und an Vitalität zugewinnen.



Jeder Tag wurde mit viel Vogelgezwitscher begrüßt und morgens ab acht Uhr war das Gymnastikprogramm

angesagt. An der frischen Luft und im taunassen Gras begann das Morgentraining mit einfacher Gymnastik und den Selbst-Hilfe-Übungen nach Dorn. Dieses Bewegungstraining wurde ergänzt mit den 5 Tibeter-Übungen entsprechend der eigenen vitalen Kondition ausgeführt und trainiert.



Unter der Anleitung von Helmuth begann jeder Tag mit einem ersten vitalen Höhepunkt an frischer Luft. Die morgendlichen Bewegungsübungen in der Gruppe gemeinsam zu üben machte echt Spaß und in der Vorfreude, das reichhaltige Frühstück bei schönem Wetter draußen auf der Terrasse einnehmen zu können.



Mit italienischem Kaffee, einem Frühstücksei von den hofeigenen Hühnern, mit selbstgemachter Konfitüre und Honig aus der Region wurde der Tag kulinarisch eingeläutet und die Gespräche am Tisch wurden mit Tipps und Anregungen zu guter Gesundheit begleitet. Die herrliche Aussicht in die Olivenhaine und der waldgesäumten Umgebung genießt man dank leichter Hanglage auf gut 350 Meter über Meer und an manchen Tagen konnte man den Wind vom Meer her kommend wahrnehmen. Auf der Tenuta Aia Vecchia - www.aia-vecchia.com - kann das moderne Stadtleben für einmal vergessen werden und es ist wirklich möglich, in der Ruhe dieser naturblassenden Baumbestände alter Korkeichen und Olivenhainen, neue Energie zu tanken und in eine gesundheitliche Balance zu kommen.



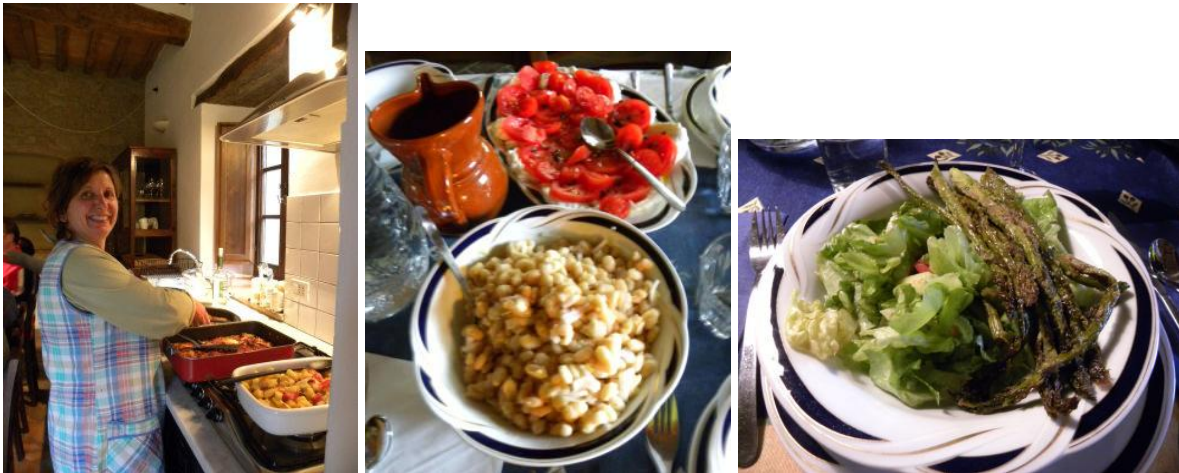
Mit einem kompakten Lehrprogramm - trotz Ferienstimmung - waren die Tage schnell vorüber und beim gemeinsamen Abendessen, mit den Gastgebern Jaqueline und Sandro, wurden wir von den Kochkünsten der Frauen aus der Region überrascht.

Der Kulinarische Höhepunkt jedes Abendessens - und immer inklusive eines himmlischen Desserts - wurde begleitet mit fröhlichen Abendgesprächen und witzigen Anekdoten aus dem Lebensalltag und die Diskussionsthemen reichten von Lebensweisheiten, über praktische Lebenserfahrung bis hin zu "Gott und die Welt" und besinnliche Filme leiteten dann über zur erholsamen Nachtruhe.

Die Seminarwoche beinhaltete das Erlernen der DORN-Methode und der BREUSS-Massage und gab eine Einführung in das Verstehen und Fühlen-Lernen von Energie und Kraftfeldern.

Die praktischen Lehrstunden und das intensive Training und Üben der DORN-Methode und der BREUSS-Massage erhöhte das körperliche Wohlbefinden der Teilnehmer zusehends und bildete eine gute Basis zum richtigen Erlernen dieser beider Methoden.

Die eintägige Einführung im "Erspüren von Wasseradern" und geomantischen Störzonen mit der Wünschelrute und ähnlicher Testgeräte und das Erspüren von "Energien mit der Körperschaukel" war für alle eine völlig neue Erfahrung. Mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen, bzw. diesen "in seiner Sprache zu uns" erkennen lernen zu können, war eine außerordentliche Bereicherung.



Das gemeinsame vegetarische Abend-Essen nach toskanischer Art waren die besonderen Höhepunkte eines jeden Tages und hierbei wurden ebenso die Speisen in deren hohen Energiewerten wahrgenommen und teilweise getestet. Es gab Trink-Wasser, welches aus einer besonderen Quelle mit 900 Tausend Bovis-Einheiten oberhalb von Sassofortino gewonnen wird und eine nährnde und wohltuende Wirkung auf den Körper hatte und wir degustierten den Rotwein aus der Maremma.

Der Swimmingpool, eingerahmt in gepflegten Wiesen, hatte 18 Grad warmes Wasser. Nur von wenigen wurde der Pool zum schwimmen genutzt, jedoch nach der morgendlichen Gymnastik hielten wir gerne unsere Füße in das kühle Wasser zur Entspannung.



Mitte der Woche ging's ans Meer zu einem gemeinsamen Ausflug mit erfrischender Strandwanderung am Sandstrand von Follònica und inklusive eines schmackhaften Cappuccino und Meeresbrise.

Nach kurzer Weiterfahrt gelangten wir in die Küstenstadt von Castiglione di Piombino, einem toskanischen Fischerort. In den alten Gassen wird mit Italienischer Spagetti, mit oder ohne Meeresfrüchte, mit frischen Salaten und anderen Spezialitäten geworben und wir genossen die Mittagspause in einem dieser Restaurants bei blauem Himmel und Sonnenschein und erwähnenswert ist natürlich, dass wir die Delikatesse von hausgemachter Eiscrème und nicht entgehen ließen. Auf der Rückfahrt war noch ein kurzer Besuch in der Innenstadt von Grosseto vorgesehen und eine Besichtigung der Plaza und der Kathedrale rundeten das Programm ab.



Am letzten Tag, am Freitag, wurde nochmals fleißig geübt und die DORN-Selbsthilfe-Übungen und die BREUSS-Massage fanden besonderen Anklang. Es ist einfach ein gutes Gefühl, wenn der Körper sich wieder in einer harmonischen Balance befindet und wenn man erfahren hat, dass dieser ausgeglichene Zustand jederzeit wieder erarbeitet werden kann, indem die Kenntnisse der DORN-Methode erfolgreich angewendet werden.

Es tut gut und beruhigt zu wissen, dass jederzeit eine Anwendertechnik zur Verfügung steht, um sich im Alltag und in vielen Lebenssituationen in Eigenverantwortung sich Selbst und Anderen helfen zu können und man sich von Schmerz und Bewegungseinschränkungen befreien kann. Unabhängig von der Schulmedizin und ohne jegliche Medikamente den Körper schmerzfrei bekommen zu können ist eines der Wunderwerke der Natur und dazu benötigt man, mit den Worten von Helmuth, nur gesunde Hände und Offenheit für Neues. In regelmäßigem Üben kann jeder seinen "Dorn-Daumen" bis zur Meisterschaft in der Anwendung entwickeln und vielen Mitmenschen kann oft schnell und innert Minuten geholfen werden. Präventiv sich für gute körperliche Gesundheit zu bemühen bringt immer Elan und Lebensfreude mit sich.

Für einige Teilnehmer, und für uns selbst, war es sehr angenehm gewesen in einem 9-Sitzer-Kleinbuss vom Bodensee bis in die Toskana nach Sassofortino anzureisen. Auf der Rückreise legten wir vier einen Zwischenstopp am Meer bei Marina di Massa ein. Nochmals die Füße im Meerwasser badend und nach Muscheln und den weißen, rundgeschliffenen Marmorsteinen ausschauhaltend, welche ursprünglich aus den nahegelegenen Steinbrüchen der Region Carrara stammen, genossen wir erneut die frische Meeresluft und es fühlte sich beinahe an wie ein zusätzlicher geschenkter Ferientag. Den Mittagslunch genehmigten wir uns in

einer Strandbar im Halbschatten. Vorab gab es knuspriges Pizzabrot mit XXL Großen Salattellern und erneut die italienische Küche genießend mit hausgemachter Pizza. Mit vielen Steinpilzen und frischen Zutaten wurde diese serviert, und wir rundeten den Lunch mit einem bekömmlichen Illy-Kaffee ab.

Zu erwähnen ist noch der Kurzbesuch in Pisa, wo uns bereits mehr Touristen und Feriengäste begegneten als am Meer. Die Attraktion des schiefen Turm von Pisa besuchen zu wollen, nachdem wir über eine Woche lang und gegenteilig orientiert haben, war belustigend!

Viele bestaunen das Relikt oder das Resultat dieser Bauweise und erkennen umgehend, dass man da an der Basis arbeiten müsste um eine Aufrichtung erzeugen zu können - jedoch - trotz Wirksamkeit der "Dorn-Methode" und selbst mit einem meisterlichen Können wie dem von Helmuth, einem langjährigen DORN-Ausbilder, würde es nichts bringen die Erkenntnisse der DORN-Methode zur "Wieder-Aufrichtung" des Turmes von Pisa einzusetzen!

Einer Vision gleich, kann jedoch dennoch jeder Dornkundige für sich selbst, das Bild einer aufgerichteten Wirbelsäule immer wieder vor dem inneren Auge visualisieren und die eigene Balance derart wieder ins Lot rücken wollen.



Viel Humor und lustige Erzählungen und Witze lockerten immer wieder die Stimmung auf und wie auf dem Foto in Pisa zeigend, muss sogar Helmuth auf sein Können verzichten, und begnügt sich für einmal in fotografischer Art und Weise den Turm von Pisa symbolisch zu "stützen". Weder seine Tatkraft, noch seine langjährige Erfahrung würde ausreichen, diesen wieder in die Balance bringen zu können. Ein Dankeschön, dass er seit bald 30 Jahren eine wesentliche Säule in der Aufrechterhaltung der Dorn-Methode bildet, verdient er sicherlich schon.

Laut den Rückmeldungen waren die Seminarteilnehmer sehr zufrieden mit dem Angebot und der Organisation dieses besonderen Seminarlehrgangs und dem dazu ausgewählten Ort, wo wir in der Natur - sowie drinnen und draußen - arbeiten konnten und jeden Tag mit viel Bewegung und Atemübungen in den Tag gestartet sind.

Innerhalb einer Woche so viele neue freundschaftliche Bande knüpfen zu können und zusätzlich an Vitalität und Wohlfühl eine so enorme Bereicherung erfahren zu dürfen, ist wirklich ein besonders Privileg in der heutigen Zeit. Zum guten Gelingen dieses Seminars gebührt ebenso ein großes Dankeschön an unsere Gastgeber, welche in liebevoller Aufmerksamkeit uns die ganze Woche über umsorgt haben und uns einen

Einblick in die toskanische Lebensweise ermöglichen.

Die biologische Qualität des Essens, die Naturverbundenheit auf diesem Landgut gut spürbar, die hohen Energiewerte Region und die Nähe zu den Tieren und das Landleben erfreuten unsere Herzen und vermittelten viel Lebensqualität. Im Mai 2015 werden wir diese herrliche Reise wiederholen. Wer mitkommen möchte, melde sich bitte bei uns.

Helmuth Koch und Cornelia Rey
Schulthaiß Str. 1A, Physio 1A, 78462 Konstanz
Tel. 07531-28 29 005, E-Mail: info@dornmethode.com
www.dornmethode.com

Die Hinweise zur Erholung - den Olivenhainen, zum Olivenöl und der biologischen Herstellung und zur näheren Umgebung und deren Sehenswürdigkeiten sind explizit nachzulesen unter:
www.aia-vecchia.com

Das Landgut in der Maremma



Die Tenuta Aia Vecchia ist ein idyllisch und wunderbar ruhig, ca. 2,5km unterhalb von Sassofortino (Lebensmittelgeschäfte, Post, Bancomat, Restaurants) gelegenes Anwesen inmitten von Olivenhainen, jahrhundertealten Korkeichen, herrlichen Kastanien- und immergrünen Wäldern und der typischen macchia mediterranea. Sassofortino, ein freundlich verschlafenes, manchmal an einen Fellini-Film erinnerndes 1'000-Seelen-Dorf, befindet sich in der südlichen Toskana, Provinz Grosseto, genauer gesagt in der Alta Maremma, einer Gegend mit einzigartigem Zauber, wild und sanft zugleich.

Der nach biologischen Grundsätzen geführte landwirtschaftliche Betrieb, den man über eine gut unterhaltene, nicht asphaltierte Straße erreicht, erstreckt sich über rund 50ha, wovon etwa die Hälfte Olivenhaine, die andere Hälfte Wald und Pferdeweiden sind. Dank leichter Hanglage 350m ü.M. genießt man vom antiken Bauernhaus aus Naturstein eine herrliche Panoramasicht über die toskanische Hügellandschaft bis hin zum Monte Amiata; und von einigen Stellen auf dem Land kann man an klaren Tagen das Thyrrhenische Meer und die Insel Giglio in der Ferne sehen. Wichtige Kunst- und Kulturstätten der Toskana sowie das Meer sind von der Aia Vecchia bequem erreichbar.

Die Tenuta Aia Vecchia bietet all das, was im modernen Stadtleben verlorengegangen ist, ohne jedoch auf

Komfort, Stil und Ästhetik zu verzichten! Abseits vom Touristenrummel gelegen, verströmt das in fast unberührter mediterranen Natur eingebettete Anwesen nahezu paradiesischen Frieden und ist, zusammen mit den drei kürzlich renovierten, geschmackvollen Nichtraucherferienwohnungen der ideale Ort für einen beglückenden und erholsamen Urlaub.

Ihre Nichtraucher-Ferienwohnung im Olivenhain an Panoramalage, Haustiere willkommen!

Die Wohnungen

Das charakteristische, jahrhundertealte Bauernhaus aus Stein wurde kürzlich stilgerecht und unter Verwendung traditioneller Materialien mit äußerster Sorgfalt und viel Liebe zum Detail renoviert. Dabei entstanden - neben dem Hausteil, den die Besitzer bewohnen - drei unterschiedlich große Nichtraucher-Ferienwohnungen. Sehr komfortable und geschmackvolle Einrichtung im toskanischen Stil, Terrakottaböden, Holzbalkendecken, Natursteinwände/-bögen, "arte povera"-Möbel und die z.T. originalen Kamine sorgen für besonderen Charme.



Jede Wohnung verfügt im Erdgeschoss über einen Wohn-/Essbereich mit komplett ausgerüsteter Küchenzeile (Backofen, großer Kühlschrank mit Tiefkühlabteil, 4-Flammen-Herd), großem Kamin und ebenerdigen, direkten Ausgang an jeweils verschiedenen Hausseiten zum eigenen Sitzplatz und Gartenanteil. Im Stockwerk darüber liegen die entsprechenden Schlafzimmer, jedes mit en-suite-Bad (Dusche/WC). Jedes Appartement ist mit Zentralheizung ausgestattet und verfügt über Gartenmöbel, Liegestühle sowie über einen schattigen Parkplatz.

Ganzjährige Vermietung. Guterzogene Vierbeiner sind bei uns auch willkommen. Übrigens: Jede Wohnung trägt den Namen des Baumes, der jeweils vor dem Eingang steht.

Da es immer weniger Möglichkeiten gibt, in einer rauch- und von ständig piepsenden Handys -freien Umgebung Erholung zu finden, sprechen wir mit unseren Ferienwohnungen bewusst Nichtraucher an und bitten unsere Gäste, auf unserem Grundstück nach Möglichkeit auf die Handys zu verzichten und stattdessen die in jeder Wohnung verfügbaren ISDN-Telefone mit individueller Nummer zu benutzen.

Charmante Ferienwohnungen auf Bio-Landgut!

Die Tenuta Aia Vecchia ist der ideale Ort für Ihren Urlaub in in einer eleganten Ferienwohnung.

Maremma - eine idyllische Gegend in der südlichen Toskana mit immergrünen Wäldern und der typischen macchia mediterranea. Das Anwesen liegt inmitten von Olivenhainen, jahrhundertealten Korkeichen, herrlichen Kastanien. Das nahe gelegene Sassofortino ist ein freundlich verschlafenes, manchmal an einen Fellini-Film erinnerndes 1'000-Seelen-Dorf.

Tenuta Aia Vecchia - Ihre Nichtraucher-Ferienwohnung! Maremma-Urlaub, charmantes Feriendomizil an idyllischer Lage.

Informationen

Azienda Agricola Tenuta Aia Vecchia

Jaqueline Künzle-Antille

Loc. Tenuta Aia Vecchia

I - 58029 Sassofortino (GR)

Tel. 0039 0564 567 444

Fax 0039 0564 568 742

E-MAIL: info@tenuta-aia-vecchia.info

www.aia-vecchia.com

Italien / Toskana

GESUNDHEITSTIPP: WIRBELVERSCHIEBUNGEN MIT DER DORNMETHODHE WEGKUSCHELN

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 02/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Fünf Sinne** - und doch eine Einheit



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

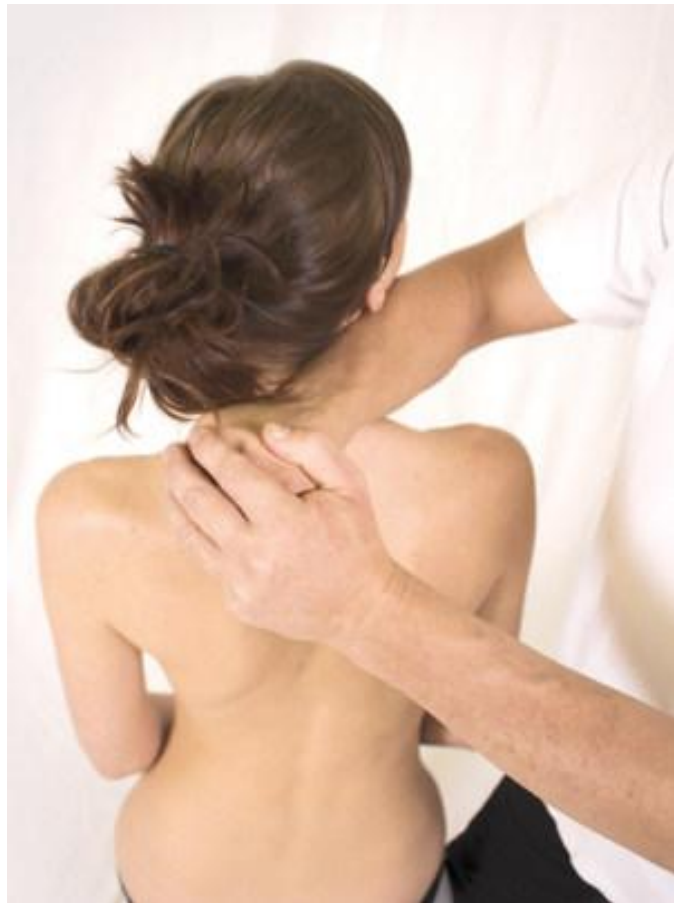
Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363
Telefax: (08031) 809-2799
E-Mail: abo@gesund-media.de

Der Gesundheitstipp - Wirbelverschiebungen mit der DornMethode „wegkuscheln“

Da viele Kopfschmerzarten auf Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zurückzuführen sind, ist eine intakte Halswirbelsäule besonders wichtig. Verschobene Wirbel im Halsbereich können Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen unterschiedlicher Art auslösen. Kopfschmerzen, Verspannungen, Ohrensausen oder Schwindel sind nur einige davon. Mit Hilfe der DornMethode können die Wirbel im Halswirbelbereich wieder in ihre ursprüngliche Position gebracht werden. Bei der Korrektur der Halswirbelsäule steht der Dorn-Anwender seitlich des Patienten. Er legt seinen Unterarm in die Nackenbeuge und übt einen leichten Druck auf die Querfortsätze der Halswirbelsäule aus. Da der Patient den Druck selbst bestimmt indem er mit der Kopfbewegung an den Unterarm randrückt, wird die Übung auch „kuscheln“ genannt.



Selbsthilfeübung am Nacken



Der „Patient“ bewegt den Kopf minimal nach rechts und links (Nein-Bewegung) und kann dabei selbst bestimmen, wie viel Gegendruck er auf den Unterarm des Dorn-Anwenders ausübt. Dieser gleitet mit seinem Unterarm entlang der Halswirbelsäule nach oben.

Mögliche organische Beschwerden oder Funktionsstörungen der Halswirbelsäule.

Atlas (C1)

Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Gedächtnisschwund, chronische Müdigkeit, Schwindel, halbseitige Lähmungen durch ungleichmäßige Durchblutung der Gehirnhälften

Axis (C2)

Nebenhöhlenbeschwerden, Augenleiden, Taubheit, Ohrenschmerzen

3. Halswirbel (C3)

Gesichtsnervenschmerzen, Pickel, Akne, Ohrensausen, Zahnschmerzen, schlechte Zähne, Karies, Zahnfleischbluten, Neuralgie, Tinnitus

4. Halswirbel (C4)

Dauerschnupfen, Hörverlust, aufgeplatzte Lippen, verkrampfte Lippenmuskeln, Polypen, Katarrh

5. Halswirbel (C5)

Heiserkeit, Halsschmerzen, chron. Erkältung, Kehlkopfentzündung

6. Halswirbel (C6)

Mandelentzündung, Krupp, steifes Genick, Oberarmschmerzen, Keuchhusten, Kropf

7. Halswirbel (C7)

Schilddrüsenerkrankungen, Erkältung, Schleimbeutel-Erkrankungen in der Schulter, Depressionen, Ängste

Weiterführende Informationen zum Thema finden Sie im Buch:

Erhard Seiler:

"Der einfache Weg zur MethodeDorn"

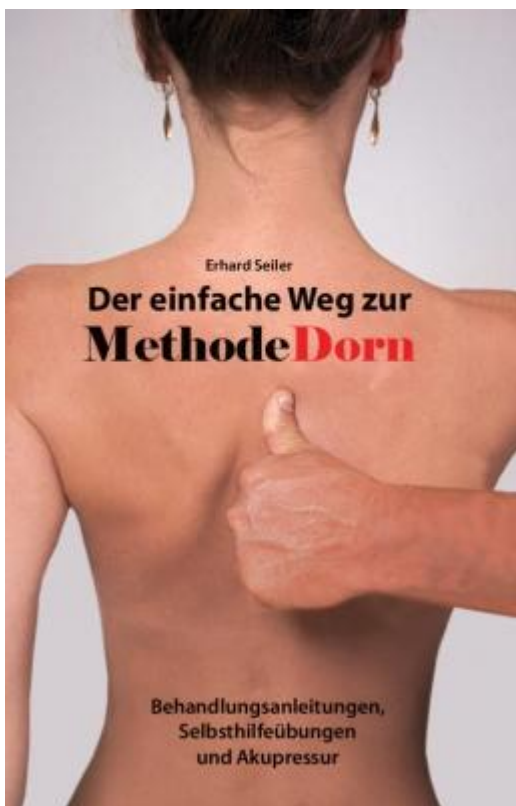
Behandlungsanleitungen, Selbsthilfeübungen und Akupressur

Ein handliches Arbeitsbuch für alle, die die MethodeDorn erlernen, ausüben und weiterentwickeln möchten. Mit Anleitungen für Therapeuten und Anwender, Selbsthilfeübungen und hilfreichen Tipps für einen gesunden Rücken.

Gesund Media Verlag

160 Seiten

€ 24,95 [D]



Sie finden das Buch neu in unserem Programm in der Rubrik "allg. Dornliteratur"

Klicken Sie hier: **[Bestellseite](#)**

weitere interessante Bücher finden Sie im Bereich "allg. Dornliteratur":

Klicken Sie hier für die **[allg. Dornliteratur](#)**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

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

5. Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage



Die regionale Gesundheitsmesse mit Ausstellern aus den Bereichen Gesundheit & Wellness, Beauty, Fitness & Sport, Ernährung, Lebenshilfe & Verbände, Naturheilkunde & alternative Heilmethoden, Psychologie, Ärzte, Kliniken, Krankenkassen, Massagen, Behandlung nach der Methode Dorn und vieles mehr. Ergänzt wird unser Messeangebot durch diverse Vorträge hochkarätiger Referenten.

Besuchen Sie kostenlos innerhalb der Ausstellung, viele interessante Vorträge hochkarätiger Referenten!

Eine kleine Auswahl unserer Vorträge:

Erhard Seiler



OrthoDorn, Schlafsystem-Experte, Verleger, Buchautor und Seminarleiter der MethodeDorn. Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach der MethodeDorn. Schmerz lass nach! Mit der MethodeDorn und OrthoDorn können Rückenprobleme langfristig behoben werden.

Helmuth Koch



Heilpraktiker

HWS-Probleme mit der DornMethode lösen. Bei jeder DORN-Behandlung werden die Halswirbelsäule und der Schulterbereich kontrolliert und korrigiert. Nach der Behandlung werden die Selbsthilfe-Übungen gezeigt und geübt, damit die Probleme nicht mehr auftreten können.

Dr. med. Karin Botchen



Doktorin, Anwenderin komplementärer Therapieverfahren, Ausbildung in asiatischer Medizin, Pionierin im Kampf gegen unerwünschte Alterungserscheinungen.

Wundermittel OZON – Alles über die Vorteile des medizinischen Ozons für Ihre Gesundheit.

Daniela C. Szasz



Buchautorin, Seminarleiterin und Firmentrainerin.

Die Kraft kommt von Innen. Wir hören häufig: „Wenn der Mensch gesund ist – folgt der Erfolg.“ Doch wo beginnt innen? Wo beginnt Gesundheit? Erläutert wird, wie Prägungen unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden & unseren Erfolg sabotieren.

Sebastian Schrödl



Waldpädagoge der besonderen Art

Zirbenholz lässt uns besser und vor allem gesünder schlafen! Seit Jahrhunderten sind die positiven Eigenschaften von vom Holz der Zierbelkiefer bekannt und werden genutzt. Mehrere aufwendige, wissenschaftliche Studien haben diese Eigenschaften bereits untermauert und bestätigt.

Für Aussteller:

Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Standplatz! Bei frühzeitiger Anmeldung können wir Ihnen Platzierungswünsche optimal erfüllen. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Für nähere Informationen oder Interesse als Aussteller wenden sie sich bitte an:

Gesund Media

Isarstr. 1a

D-83026 Rosenheim

Tel: 08031 - 809 38 33

Fax: 08031 – 809 27 99

messe@gesund-media.de

www.gesund-media.de

HINTERGRUNDINFO: DIE ZIRBELKIEFER

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 02/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Fünf Sinne** - und doch eine Einheit



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

Die Zirbelkiefer - Ihr kraftvolles und regenerierendes Holz lässt Sie besser und vor allem gesünder schlafen!

Woher kommt Zirbenholz?

Das immer mehr begehrte Zirbenholz stammt von der Zirbelkiefer welche eine echte Überlebenskünstlerin ist. Hoch oben im Alpenraum, besonders in den Zentralalpen, auf etwa 1600–2200 m, wagt sie sich in Bereiche vor, in denen kaum eine andere Baumart Chancen hat zu überleben. Die Zirbelkiefer trotzten allen widrigen Umständen und kann sogar etwa 25 m hoch und 1,5 m breit werden. Sie erfüllt dort eine wichtige Schutzfunktion: Sie bewahrt den Wald und das Tal vor den Folgen extremer Witterung wie Lawinen, Steinschlag und Erosion. Bedenkt man die Wetterbedingungen und die Temperaturschwankungen, so grenzt es an ein Wunder, dass diese besonderen Bäume so stark und groß werden und auch neben Eibe und Eiche zu den langlebigsten Bäumen zählen. Trotz Unwetter und Temperaturen von bis zu -43 Grad Celsius bleibt die Zirbelkiefer an ihrem lebensfeindlichen Standort bestehen.



Die Zirbelkiefer trotz allen widrigen Umständen und wächst besonders oben im Gebirge bei Temperaturen von bis zu 43°C.

Wie erkenne ich eine Zirbelkiefer?



Die Nadeln der Zirbelkiefer sind blaugrün, weich und bis zu 10 cm lang. Im Gegensatz zur Waldkiefer mit zwei Nadeln pro Blattbasis, hat die Zirbelkiefer fünf Nadeln im Bündel angeordnet. Andere Namen für die Zirbel-Kiefer sind Arbe, Arve, Zirbe oder Zirbel.

Bergkameradschaft zwischen Tannenhäher und Zirbelkiefern



Bis in die 60er Jahre wurde der Tannenhäher verfolgt, weil man davon ausging, dass er den Bäumen durch Samenraub schadet. Irgendwann schauten wohl die Bergbauern etwas genauer hin und bemerkten, dass der Tannenhäher nicht schädlich für die Bäume ist. Im Gegenteil: Vogel und Baum sind gegenseitige Helfer! Um die langen Bergwinter zu überstehen, muss der Tannenhäher viele Vorräte anlegen und versteckt somit bis zu 100.000 Nüsse der Zirbe und der Hasel. Diese legt er in etlichen kleinen Depots ab um in der Winterzeit und im Frühling für seine Brut etwas zu essen zu haben. Das Gedächtnis der Vögel ist wirklich enorm, denn die Verstecke sind sehr klein und weiträumig verteilt. In bis zu 1,5 m hohem Schnee graben sie zielgenaue Tunnel bis zu den kleinen Verstecken – und dass mit Erfolgsraten von 75-85 %. Aus den dennoch vergessenen oder nicht gefundenen Zirbelkiefersamen kann sich die Zirbe vermehren und ausbreiten. Da diese Verstecke oft mäßig frostige, schnee- und windarme Stellen sind, ist es für die Zirbe ideal zum auskeimen geeignet.

Das Zirbenholz – vielseitig einsetzbar und ein echtes Naturwunder.

Unter einer graubraunen, längsrissigen Borke des Zirbelkieferstammes verbirgt sich gelbes Splintholz – so nennt man das noch junge, physiologisch aktive Holz zwischen Rinde und Kern. Im Kern dagegen ist das Holz eher rotbraun.



Nach seinem Selbsttest und der Besichtigung in den Tiroler Alpen war Erhard Seiler nicht mehr zu bremsen. „Ich wollte auch mit diesem einzigartigen Holz arbeiten“. Stabil, formschön und ohne jegliche künstliche Zusätze, baut er jetzt selbst Zirbenholzbetten und -möbel.

Der Stamm ist von vielen Harzkanälen durchzogen und wird wegen seines hohen Gehalts an ätherischen Ölen sehr geschätzt. Von Zirbenholz geht ein typischer, warmer und feiner Duft aus, selbst viele Jahrzehnte nach der Verarbeitung kann man den typischen Geruch noch wahrnehmen. In der Holzindustrie wird vermehrt Holz von 400 Jahre alten Bäumen verwendet. Doch gleich dazu noch vermerkt, falls Sie gerade einen großen Schreck vor der Zahl bekommen haben: Vom Aussterben ist die Zirbelkiefer keineswegs bedroht – es wächst sogar mehr nach als verbraucht wird. Allein durch die Wachstumsdauer kann man

hierbei nicht von einem Billigholz sprechen. Doch bedenkt man die vielseitigen Eigenschaften und Wirkungen des Zirbenholzes ist es das definitiv wert!

Wissenschaftlich erwiesen aber kaum zu fassen – die positiven Eigenschaften von Zirbenholz.

Bereits seit Jahrhunderten sind die positiven Eigenschaften bekannt und werden genutzt. Mehrere aufwendige, wissenschaftliche Studien haben diese Eigenschaften bereits untermauert und bestätigt. Es hatte schon seinen Grund, dass die Menschen über Jahrhunderte hinweg zum Meinungsaustausch ausgerechnet in der Zirbenstube beieinander saßen, denn die sehr langsam wachsende Zirbelkiefer versinnbildlicht Ruhe und Harmonie schlechthin. Auch hier war die positive Wirkung auf das Gemüt bereits erkannt worden und hat sicher den ein oder anderen Streit vermieden. Und auch wenn es dem einen oder anderen etwas skurril vorkommt: probieren Sie es aus und lassen sie sich von der Zirbelkiefer eines Besseren belehren. Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz, befindet sich das leicht flüssige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Duft verantwortlich, welcher sich vor allem in verbauter Form voll entfaltet, sondern unterstützt auch Wohlbefinden und Gesundheit. Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft gegenüber Schädlingen oder Pilzen – das Holz behält über Jahrzehnte seine antibakterielle Wirkung und seinen angenehmen Duft. Das kommt vor allem Allergikern zugute.

Ein Wunder bei Unruhe und Schlafstörungen.



Mit Zirbenholzbetten lässt sich eine Verbesserung der Schlafqualität feststellen. Außerdem sorgt es für eine Beruhigung der Herzfrequenz (ca. -3500 Schläge pro Tag) was unserem Herz eine Stunde Arbeit pro Tag erspart.

Besonders beliebt ist der Einsatz von Zirbenholz in Schlafzimmern, denn Schlafstörungen sind in Deutschland ein immer mehr auftretendes Krankheitsbild. Viele Betriebe haben sich inzwischen auf den Bau von Zirbenholzbetten, -schränken, -kommoden und Dekogegenständen spezialisiert. Erhard Seiler, ein Matratzen- und Bettenhersteller, Verleger und Buchautor in Rosenheim (OrthoDorn), hat sich in den letzten Monaten ausgiebig mit dem Zirbenholz im Schlafzimmer beschäftigt. Dabei machte er selbst einige positive Erfahrungen: „Nach gründlicher Recherche und einigen Selbstversuchen konnte ich eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität erkennen. Vor allem im ersten Schlafzyklus ist der Schlaf tiefer und die vegetative Erholung des Körpers wird positiv beeinflusst.“ Herr Seiler war sogar so begeistert, dass er zuhause und in seiner Firma ein ganzes Zimmer aus Zirbenholzmöbeln einrichtete. „Ich bin wirklich sehr überrascht und inzwischen auch völlig überzeugt vom Zirbenholz und seiner Wirkung und werde, zusätzlich zu den Zirbenholzkästchen und -kissen, nun auch verschiedene Möbel, natürlich insbesondere Betten, in mein Programm aufnehmen. Da wir selbst Betten- und Matratzenhersteller mit eigener Schreinerei sind,

habe ich mich auf den Weg in die Tiroler Alpen gemacht und bin mit einem Zirbelkieferspezialist hoch in die Berge gewandert um mir die Zirbe vor Augen zu führen. Es ist echt wunderschön wie kraftvoll und verwuchert diese Bäume sind! Ich war nicht mehr zu bremsen: ich wollte auch mit diesem Holz arbeiten. Gleich die nächsten Tage besorgte ich mir qualitativ sehr hochwertiges Zirbenholz und wir fingen an zu entwerfen und zu bauen. Das besondere an unseren Betten ist beispielsweise, dass wir sie sehr stabil und formschön entworfen haben, ohne nur einen Nagel oder Schraube zu verwenden. Durch eine besondere Stecktechnik und die Qualität des Holzes, kann man auf alle Fremdstoffe wie Metall, Leim, Lasur und Lackierung verzichten. Natürlicher geht's nicht! Zusammen mit meinen patentierten, ergonomischen Matratzen lassen wir Schlafstörungen nicht mehr die geringste Chance! “

Wann spricht man von Schlafstörungen?

Allgemein lassen sich Schlafstörungen als „Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten“ definieren. Dazu zählen in erster Linie Ein- und Durchschlafstörungen, Störungen der Atmung im Schlaf, Störungen des Schlafrhythmus sowie Bewegungsstörungen im Schlaf. Fakt ist: wer schlecht schläft erhöht die Gefahr von Herz-Kreislauf-Problemen und neigt zu Depressionen oder Fettleibigkeit.

In den westlichen Industrieländern klagen etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung über Schlafstörungen; etwa die Hälfte davon sind chronisch (mindestens sechs Monate andauernd) und damit behandlungsbedürftig. Das sind bedenkliche Zahlen. Doch obwohl derart viele Menschen Probleme beim Ein- bzw. Durchschlafen haben, zu wenig schlafen und tagsüber erschöpft sind, schenken die Deutschen ihrer Schlafhygiene nach wie vor zu wenig Aufmerksamkeit.

Schlafhygiene hat nichts mit Hygiene im herkömmlichen Sinn zu tun. Sie meint, die Maßnahmen oder Techniken, die einen gesunden Schlaf ermöglichen oder fördern. Also alles, was der Einzelne dazu beitragen kann, Schlafstörungen zu vermeiden bzw. für einen erholsamen Schlaf zu sorgen.

Wer sich abends müde ins Bett legt, schnell und sanft einschlummert, die Nacht hindurch tief schläft und am nächsten Morgen erholt aufwacht, kann sich wirklich glücklich schätzen. Mit der Wirkung des Zirbenholzes können auch Sie aktiv gegen Schlafstörungen vorgehen und sich somit zu dieser glücklichen Bevölkerungsgruppe zählen.

Nicht nur eine Pause für Sie – auch für Ihr Herz!

Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt kann sich jeder Vorstellen. Doch die gleiche Wirkung übt es auch auf Ihr Herz aus – und das ist wissenschaftlich erwiesen. Das Zirbenholz bewirkt eine Beruhigung der Herzfrequenz um ca. 3500 Schläge pro Tag, was unserem Herz zusammengefasst etwa eine Stunde Arbeit pro Tag erspart (entspricht 15 Tage im Jahr und rund 3 Jahre im Leben). Gesund im Schlaf ist hier nicht nur irgendein Werbeslogan, sondern Tatsache! Viele Zirbenholzschläfer konnten auch von einem besseren Allgemeinwohlbefinden und einer gesteigerten Lebensfreude berichten. Bereits unsere Vorfahren waren sich dieser Wirkung bewusst. Sieht man in alte Bauernhäuser in Schlafzimmer und Küche, so sieht man diese Räume fast gänzlich aus Zirbenholz gearbeitet. Es war damals schon bekannt, welche gesunde und beruhigende Wirkung dieses einzigartige Holz besitzt. Je mehr Holz verarbeitet wurde, desto größer ist der gesundheitliche Effekt.

Aktivität steigern – Balance finden.

Allein schon durch den besseren Schlaf werden Sie feststellen, dass Sie erholt, wacher und fitter aufwachen werden. Doch auch die allgemeine Wirkung der ätherischen Öle auf Körper und Geist wirken

Bewegungsfördernd, Launesteigernd, Ideenfördernd und Mutsteigernd. All das ist Wichtig, zu uns selbst zu finden und glücklicher und konzentrierter durchs Leben zu gehen. Die Zirbelkiefer nennt man schon seit jeher „Die Königin der Alpen“ und wir finden, das mit Recht! red/bk

Weitere Einsatzmöglichkeiten bei denen Zirbenholz positiv wirkt:

- Ein Brotkasten aus Zirbenholz hält das Brot länger frisch, saftig und bewahrt es vor Schimmel und bakteriellen Erregern.
- Schränke und Kleiderbügel aus Zirbenholz halten Kleidermotten fern (denn diese können Zirbenholz überhaupt nicht leiden) und verleihen der Wäsche einen zarten Duft. Nicht ohne Grund fertigten unsere Vorfahren ihre Kleidertruhen und Schränke aus diesem Holz.
- Kissen gefüllt mit Zirbenholzspänen oder Zirbenkästchen auf dem Nachttisch lässt uns schon entspannter ruhen und Kraft tanken. Diese können mit Zirbenholzöl immer wieder aufgefrischt werden. Doch allgemein gilt: je mehr Zirbenholz, desto besser die Wirkung.
- Der milde Duft des Zirbenholzes lässt Babys und Kleinkinder in ihren Wiegen und Bettchen schneller einschlafen und ruhiger durchschlafen.
- Bei einigen Personen wirkt sich der Einsatz von Zirbenholz positiv auf die Schnarcheigenschaften aus, am besten in Kombination von Möbeln und Kissen, da hier der Effekt wieder verstärkt wird.
- Viele Personen haben eine deutliche Verringerung der Wetterfühligkeit festgestellt. Dies ist ebenfalls wissenschaftlich untersucht und bewiesen worden.
- Häufige vorkommende Kreislaufprobleme werden ebenfalls verringert, weil das Zirbenholz wirkt positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Die Vorteile von Zirbenholz auf einen Blick.

Es versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.

Es entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.

Es bewirkt eine niedrigere Herzschlagrate und spart unserem Herz etwa eine Stunde Herzarbeit pro Tag.

Es beschleunigt die vegetative Erholung. Es reguliert die Herzfrequenz.

Es stabilisiert den Kreislauf.

Es verhindert Wetterfühligkeit.

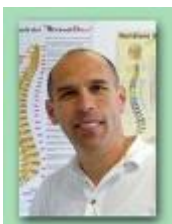
Es verbessert die Schlafqualität enorm. Es macht uns ausgeruht und fit.

Es macht geselliger und kommunikativer.

Es harmonisiert und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Es hat eine wesentlich stärkere antibakterielle Wirkung als andere Holzarten, welche auch über Jahrzehnte nicht verloren geht. Es schützt dauerhaft vor Pilzbefall.

Motten können das Holz überhaupt nicht leiden und bleiben somit fern.



Erhard Seiler, Gründer der Firma OrthoDorn in Rosenheim, hat in den letzten Monaten den Selbstversuch gemacht und ist gänzlich überzeugt worden – so sehr, dass er sofort anfang eigene Möbel aus Zirbenholz herzustellen und seinen Kunden anzubieten. Denn die Gesundheit von Körper, Geist und Seele wird bei

OrthoDorn großgeschrieben. Die einzigartige Wirkung von Zirbenholz auf unseren Schlaf macht sein Konzept nun perfekt.

Gesunder Schlaf ist ein hoch aktuelles und wichtiges Thema. Denn eines steht fest: Nur ein ausgeruhter Körper ist auch leistungsfähig und belastbar. Die nächtliche Erholung ist Energiequelle für Körper und Geist.

Immer mehr Menschen legen deshalb großen Wert auf exzellente Schlafqualität. Diese beinhaltet ein optimales Schlafklima und ein ergonomisches Nachtlager, das individuell angepasst ist. Rückenschmerzen liegen zusammen mit Kopfschmerzen in Deutschland bei den Volkskrankheiten auf Platz 1. Um solche Beschwerden zu vermeiden, dürfen Lattenrost und Matratze ruhig auch mal ein bisschen teurer sein. Man investiert immerhin in seine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.

Möchten Sie sich auch von der Qualität und der Wirksamkeit des Zirbenholzes überzeugen lassen?



Im OrthoDorn-Zentrum in Rosenheim können Sie sich eine kleine Ausstellung mit Schlafzimmerausstattung aus Zirbenholz ansehen, auf sich wirken lassen und „Probeschnuppern“. Jederzeit können Sie bei Herrn Seiler vorbeischauen und sich alle seine Zirbenholzprodukte ansehen – egal ob Betten, Kissen, Kästchen, Fußböden oder ganze Einrichtungen – alles kann nach Ihren Wünschen und Vorstellungen geplant und gefertigt werden.

Die Firma OrthoDorn steht Ihnen wochentags von 9.00–18.00 Uhr und samstags bis 16.00 Uhr in der Isarstr. 1a in Rosenheim zur Verfügung. Telefon: 08031-809 33 60, Mail: info@orthodorn.de

red/bk

SEMINARPROGRAMM DORN - OSTEOPATHIE

Einladung

Dorn&Osteopathie Integration

Herbst/ Winter Kurse 2014/2015

www.dorn-osteopathie.de

Hallo Ihr Lieben,
wir möchten Euch zu unseren neuen Kursreihen einladen.

Dorn & Osteopathie Integration – was ist das?

"Das Gute miteinander verbinden, damit das Beste entstehen kann."

Mit den Händen und allen Sinnen fühlen, hören, sehen.

Es ist eine liebevolle und sanfte Art

- * das Skelettsystem auszurichten, zu zentrieren
- * Muskelverspannungen auszugleichen
- * Faszienverklebungen zu lösen
- * Atemfreiraum zu gewinnen
- * Bewegungsspielraum zu erweitern
- * Funktionsstörungen der Organe zu beheben
- * Energiefelder zu harmonisieren
- * unsere seelische, körperliche und geistige Mitte herzustellen

Hildegard von Bingen sagt uns:

"Wenn wir in unserer Mitte sind, befinden wir uns maximal weit entfernt von den Extremen "zuviel" oder "zuwenig"."

Dabei arbeiten wir auf verschiedenen Ebenen.

Wir sind "Humans", also "Lichtwesen", die einen materiellen Körper besitzen.

Wir bestehen aus verschiedenen Energiefeldern, von denen nur das materielle sichtbar ist.

Immer mehr Menschen können allerdings auch die energetischen Schichten sehen und sogar fühlen. Das erfüllt unsere Seminare mit Freude, feinstofflichen Techniken und vor allen Dingen mit größerem Wissen.

Auf welchen Ebenen arbeiten wir?

- Auf der körperlichen Ebene, für die wir uns ein solides, anatomisches Wissen aneignen. Dies ist der erste und größte Bereich, der unsere Seminare füllt. Es geht um Becken, Wirbelsäule und Gelenke, um die Halswirbelsäule samt ihrer Atlas-Techniken, um die zusammenhängenden Muskel- und Faszienzüge und um die Lage und Eigenschwingung unserer Organe. Auf der körperlichen Ebene arbeiten wir mit unseren Händen – sanft, froh und liebevoll.
- Auf der körperlich-energetischen Ebene, bei der wir wichtige Punkte des Körpers nur mehr leicht berühren.
- Auf der Ebene der Auren, in der wir Energien fühlen und harmonisieren lernen. Das nennen wir Quantenausgleich. Es ist ein echtes AHA-Erlebnis, dass ein Becken sich auch völlig ohne direkte Berührung dreidimensional ausgleichen lässt.
- Auf der Ebene des Denkens, die abseits der vielerorts üblichen, mehrspurig eingefahrenen Denkmuster auch erquickende Trampelpfade wirklich und wahrhaftig gesunden Denkens bereit hält.
- Mit Eigenübungen und Hausaufgaben für uns selbst und unsere Patienten/ Klienten auf der Ebene der Bewegung, die für Gesundheit unerlässlich ist. Leben ist Bewegung.

· Und auf der Ebene der Nahrung, in der wir Darmreinigung, Ernährung und die Heilkunde der Hl. Hildegard von Bingen in das Gesamtpaket schnüren, das wir uns aus der Vielfalt des Universums ausgesucht haben

Was ist die Dorn&Osteopathie Integration NICHT?

- Der Versuch, unseren Patienten/ Klienten mittels Kraftaufwand irgendwo hin zu biegen – und sei es noch so gerade.
 - Der Versuch, unseren Patienten/ Klienten weis zu machen, dass wir besser wüssten als sie, was gut für sie ist.
 - Der Versuch, unsere Patienten/ Klienten zu etwas zu überreden, was furchtbar gesund scheint, sie aber gar nicht wollen.
 - Der Versuch, an ihrer Statt ein Problem für unsere Patienten/ Klienten zu lösen.
- NEIN, all das tun wir nicht, denn dann würden wir nur selber krank.

- Statt dessen laden wir unsere Patienten/ Klienten zur Gesundheit ein. Schwierig? Überhaupt nicht. Gesund sein möchte schließlich jeder. Wir zeigen nur auf, wohin wir uns begeben können, damit wir uns auf dem Weg zur Gesundheit selber nicht mehr im Weg stehen. Das zeigen wir dem Körper durch unsere Techniken (die nicht mehr als eine Einladung zur Eigenausrichtung sind) und wir tun es durch unsere Worte. Manchmal tun wir es auch wortlos, das wirkt sogar oft am besten.
- Gesundheit wirkt ansteckend!

Ist die Tür erst mal geöffnet, gehen unsere Patienten/ Klienten dann schon von ganz alleine hindurch. Und weiter.

Weil wir nicht versuchen, unsere Patienten/ Klienten mit aller Kraft zu etwas zu bewegen, was sie nicht ganz von selber wollen, behalten wir unsere Kraft für uns:

Wir behandeln so, dass das auch für uns selbst gleich die beste Anti-Burn-Out-Methode ist. Schutz vor Energieraub ist hier nicht mehr nötig.

Wer hat Wesentliches zum Entstehen der Dorn&Osteopathie Integration beigetragen?

- Dieter Dorn.
- Andrew Tyler Still.
- Hildegard von Bingen.
- Joseph Murphy.
- Walter Russel.
- Die Kabbala.
- Emanuel.
- Die uralte Wissenschaft der Runenmeister und Seherinnen.
- Viele, viele, viele Patienten.
- Und last but not least Albert Tremmel, der im Lauf von über 20 Jahren die Dorn&Osteopathie Integration aus all diesen (und weiteren, hier ungenannten) feinen Angeboten entwickelt hat und weiter entwickelt. Sie steht ja nicht still. Nach dem Löwen-Motto: Das Gute miteinander verbinden, damit das Beste entstehen kann.

Welche Hilfsmittel verwenden wir?

- Unsere Augen.

- Unseren ersten Eindruck.
- Unseren weichen, Zusammenhänge erfassenden Blick.
- Unsere Bereitschaft zum Hinhören.
- Unsere Intuition für die richtigen Fragen.
- Unsere Nase.
- Unsere Hände.
- Unser Herz.
- Unseren Anatomieatlas.
- Oskar, das alt gediente Skelett.
- Unser räumliches Vorstellungsvermögen.
- Unser Einfühlungsvermögen.
- Unseren sechsten Sinn.
- Eine Behandlungsliege.
- Ein Brettchen zum Pendeln. (Aus Vollholz wunderschön verarbeitet.)
- Einen Stuhl. (Aus Vollholz wunderschön verarbeitet.)
- Unseren gesunden Menschenverstand.
- Unser Gefühl.
- Unser Hirn.
- Und gegebenenfalls auch noch Papier und Schreibzeug.

Was ist nach einer Anwendung für unsere Patienten/ Klienten wichtig?

- Die Hausaufgaben (einfache Übungen), die wir nie vergessen ihnen mitzugeben. Gesundwerdung ist etwas ganz und gar Aktives.
- Unsere Ruhe – um nicht zu sagen, Begeisterung – falls eine Anwendung mal einschlägt wie eine Bombe oder unser Patient/ Klient trotz nur minimaler Techniken (oder bloßer Energiearbeit) "überall Muskelkater" hat. Das zeigt nur, dass sich etwas tut und der Körper in einen Prozess mit sich selbst gegangen ist. Herzlichen Glückwunsch!
- Zwei oder drei Tage ohne massive, körperliche Arbeit. Der Körper richtet sich nach den sanften Techniken neu aus, und das kann er am besten, wenn er weder schwere Kisten heben noch vollen Einsatz beim Fußball bringen muss.
- Unsere Demut. Es ist zwar großartig, wenn ein Patient/ Klient mit Frozen Shoulder nach einer einzigen Anwendung seinen vollen Bewegungsumfang zurück erhält. Das baut unser Ego auf! Die Wahrheit ist jedoch, dass es Sache unseres Patienten/ Klienten ist, was er auf unseren Impuls hin macht. Und wenn einer noch nicht zum nächsten Schritt bereit ist, ist er eben noch nicht bereit. Das müssen wir raffan, wenn wir ihm wirklich Hilfe leisten wollen. Deshalb müssen wir in unseren Erwartungen demütig und dankbar bleiben (und mutig unser Ego im Zaum halten), sonst stehen wir dem Prozess nur im Weg.

Unser Team

ist fröhlich, kompetent und souverän.

Das ist deshalb auch das Motto unserer Seminare:

Lebensweg Souveräne Gesundheit.

- Organisator unserer Kurse ist Anton Riegele mit Panek Therapiebedarf,
- die Leitung liegt bei HP - Osteopath Albert Tremmel;
- Petra Mlynek, Reiki Lehrerin, Dornpraktikerin, Diplom Shiatsu-Praktikerin,
- und Anke Schweitzer, Ärztin, sind auch mit von der Partie.

Das Geheimnis dahinter?

Wir sind überzeugt, dass das Universum es unerschämte gut mit uns meint. Und dass wir selber entscheiden, ob wir aus Krisen etwas lernen wollen oder nicht.

Wir glauben daran, dass die beste Altersvorsorge unsere geistige und körperliche Fitness ist. Mit den Jahren steigend, nicht fallend.

Was gibt es sonst noch zu sagen?

- Anmelden und mitmachen. Für Fragen steht unser Anton gerne zur Verfügung. Wir freuen uns schon auf euch!

- Die Seminartermine:

- o 17./18.10.

- o 7./8.11.

- o 28./29.11.

- o und 19./20.12 2014

- o Die Seminare I bis IV bauen aufeinander auf und sollten möglichst in dieser Reihenfolge besucht werden.

- Seminarort ist die Römer Villa in Neu-Ulm, per Autobahn oder Zug gleichermaßen gut zu erreichen. Sie hat bereits viele Dorn&Osteopathie Integration–Seminare beherbergt und große Übung darin.

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im Haus und auch preisgünstig in der nahen Umgebung.

- Im WWW sind wir zu finden unter www.dorn-osteopathie.de

Seminarhaus und Umgebung

Wir haben einen Seminarort gefunden, der eine wundervolle Ausstrahlung besitzt. In Neu Ulm am schönen Glacis-Park, in herrlicher Natur, völlig zentral gelegen, mit erstklassiger Verkehrsanbindung durch Autobahn A8 und ICE Bahnhof. Die ehrwürdige Römer Villa möchte unser Seminar Zuhause sein. Wir selbst und die Mitarbeiter/innen der Römer Villa werden Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten. Preiswerte Übernachtung und erstklassiges Speisen sind im Hause möglich. Natürlich steht Ihnen frei auch außerhalb, in einen der vielen Pensionen und Hotels von Ulm und Neu Ulm einzukehren. Die Hotelbuchung bitten wir, der Einfachheit halber, direkt beim Hotel vorzunehmen.

Speziell vereinbarte Konditionen in Verbindung mit dem Seminar sind vereinbart und stehen für Sie bereit. Bitte informieren Sie sich bei Frau Beate Nothdurft unter Telefon 0731-800040 unter dem Stichwort “Dorn-Osteopathie-Seminar” über die vorreservierten Plätze.

Das sollten Sie mitbringen:

Decke – Badetuch – evtl. ein Kissen – bequeme Kleidung – Schreibzeug – gute Laune.

Wir freuen uns auf Sie herzlichst



Albert Tremmel

und das Seminarteam



Tamara und Anton Riegele

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Vorausrechnung für Ihre Steuerunterlagen.

Hierin werden Sie gebeten 100,- Euro anzuzahlen.

Damit ist der Seminarplatz für Sie reserviert.

Direkt nach Zahlungseingang erhalten Sie die Reservierungsbestätigung von uns.

Die Restzahlung erbitten wir bis 5 Tage vor dem Seminar zu begleichen.

Am letzten Seminartag erhalten Sie ein Zertifikat zur Bestätigung, dass Sie am Kurs teilgenommen haben.

.... oder rufen Sie uns bitte einfach an um persönlich alles zu besprechen, wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Therapiebedarf PANEK

Mindelheimerstraße 51

D- 87666 Ingenried

Tel.: (0 83 46) 98 23 56

Fax: (0 83 46) 98 23 68

e-Mail: mail@therapiebedarf.net

Internet: www.therapiebedarf.net

I M P R E S S U M (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de

Steuer-Nr.: 39338/44630

Ust-IdNr.: entfällt

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.

Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..

Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2014 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**](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 Rückgrad e.V., Artikel 2,3,5,6 Gesund Media, Artikel 4 Cornelia Rey , Artikel 7 Panek Therapiebedarf

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-06.2014.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](#)**