

Breuß-DORN Newsletter * August 2018



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & DORN

und alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

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

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



Breuß-DORN NEWSLETTER August 2018

6757 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 28 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

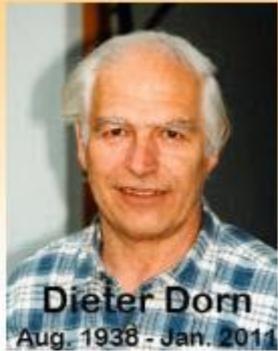
- DORN-INFORMATIONSTAG UND AUSBILDERPRÜFUNG IN MAINZ
- SEI MIT DABEI: MIT DORN AUF DEM 2. SAARBRÜCKERER TURN- UND SPORTKONGRESS
- NUR NOCH WENIGE AUSSTELLERPLÄTZE AUF DEM DORN-KONGRESS 2018
- ERGÄNZENDE ÜBUNGEN ZU DORN
- BESUCHEN SIE UNSERE WORKSHOPS VORTRÄGE AUF DEN DORN-KONGRESSEN 2018
- BERICHT: SCHMERZFALLE BÜROARBEIT
- ERINNERUNG: SEMINAR TIEFE BINDEGEWEBSMASSAGE

DORN-INFORMATIOSTAG UND AUSBILDERPRÜFUNG IN MAINZ

Offizielle Webseite und Informations-Plattform
für die:

DORN-bewegung.org

Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.



Am 11.08.18 hat die DORN-Bewegung wieder nach Mainz zu einem DORN-Informationstag eingeladen. DORN-Informationstage sind Veranstaltungen der DORN-Bewegung, die lokal regional von unseren Mitgliedern ausgeschrieben und zusammen mit der DORN-Bewegung organisiert und ausgerichtet werden um DORN weiter bekannt zu machen.



In der Sporthalle des TSG 1846 e.V in Mainz-Kastel, in der unser Kollege Claus Schneider seine Rückenschule etabliert hat, war am Samstagmorgen alles für den DORN-Informationstag vorbereitet.



Für zwischendurch war mit Kaffee, Kuchen, Brötchen und gekühlten Getränken für das leibliche Wohl gesorgt.

Organisatorisch und unterstützend waren Claus Schneider und Dietmar Gierend mit dabei. Beide sind begeisterte und erfahrene DORN-Anwender, geprüfte Ausbilder der DORN-Bewegung und sehr engagiert um DORN bekannt zu machen.



Dietmar Gierend, Michael Rau und Claus Schneider v.l.n.r.



Michael Rau kümmerte sich am Empfang der Teilnehmer um das Organisatorische.

Durch das Tagesprogramm wurde von Michael Rau geführt.



Einführungsvortrag über die DORN-Bewegung und der Grundlagenvortrag über die DORN-Anwendung von Michael Rau nach der Ankunft und Begrüßung durch Claus Schneider.



Die Vermittlung und Wiederholung von Basiswissen steht im Vordergrund der Veranstaltungen der DORN-Bewegung. Der Beinlängentest steht am Anfang jeder DORN-Anwendung.

Die DORN-Informationstage sind so ausgelegt, dass Interessierte DORN kennenlernen und DORN-Anwender ihr Wissen wiederholen und vertiefen können.



In der Praxis mit gegenseitigem Üben kann jeder die DORN-Anwendung und die Selbsthilfeübungen erfahren und an sich selbst spüren.



Das Basis- und Hintergrundwissen von DORN wird anschaulich vermittelt.

Bei den Veranstaltungen der DORN-Bewegung wird DORN von der Basis her immer wieder ursprünglich im Sinne von Dieter Dorn vermittelt.

Damit die Arbeit und von Dieter Dorn in seinem Sinne erhalten bleibt.



Die Demonstration der DORN-Selbsthilfeübungen gehören zu jeder DORN-Anwendung und werden als Hausaufgaben mitgegeben.



Zwischendurch war immer wieder Zeit für Pausen, in denen weiter gefachsimpelt und Erfahrungen ausgetauscht wurden.

Nach dem bereichernden und erfolgreichen DORN-Informationstag wurde Klaus-Dieter Weiland in seiner Ausbilderprüfung nach den Standards der DORN-Bewegung überprüft.

Wir begrüßen Klaus-Dieter Weiland erfolgreich, als neues Mitglied in der Gemeinschaft der geprüften Ausbilder.



Claus Schneider, Michael Rau, Klaus-Dieter Weiland und Dietmar Gierend v.l.n.r.

Der nächste Prüfungstermin der DORN-Bewegung:

Freitag, 19. Oktober 2018, ab 10:00 Uhr in Memmingen

Die Beitrittserklärung zur DORN-Bewegung finden Sie PDF direkt hier herunterladen und ausdrucken:
aktualisierte Beitrittserklärung zum Verein "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung" e.V. 2015

Die Deklaration der DORN-Bewegung können Sie sich direkt herunterladen und Ausdrucken:
Deklaration der Dorn-Bewegung

Weitere Informationen und die aktuellen Entwicklungen der DORN-Bewegung finden Sie auf der Seite:
www.dorn-bewegung.org

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

SEI MIT DABEI: MIT DORN AUF DEM 2. SAARBRÜCKERER TURN- UND SPORTKONGRESS

2. Saarbrücker Turn- und Sportkongress

Motto: Schaut über den Tellerrand



STB SAARBRÜCKER TURN- UND SPORTKONGRESS
29./30. SEPTEMBER 2018
IMPULSE UND IDEEN FÜR
• EHRENTLICHE
• VORSTÄNDE
• ÜBUNGSLEITER
• TRAINER
• INTERESSIERTE
SCHAUT ÜBER DEN TELLERRAND!
Alle Informationen auch im Internet unter www.stb.saarland

Mit der DORN-Bewegung auf dem 2. Saarbrücker Turn- und Sportkongress am Samstag den 29.09.2018 bis Sonntag den 30.09.2018.

Die DORN-Bewegung wird sich dort mit einem Stand und bei Workshops präsentieren und Du kannst mit dabei sein.

Wieder haben wir die Gelegenheit bei einer sportlichen Großveranstaltung auf dem: **2. Saarbrücker Turn- und Sportkongress** DORN den jungen Menschen nahe zu bringen. DORN kann unwahrscheinlich schnell und effektiv das System in die Ordnung zu bringen.

Wie beim TURNFEST 2009 in Frankfurt, 2013 in Mannheim/Heidelberg und 2017 in Berlin haben wir in Saarbrücken an unserem Infostand auf dem "Markt der Möglichkeiten" über DORN informieren und an unseren Liegen Beinlängenkontrolle und -korrektur mit den zugehörigen Selbsthilfeübungen aufzeigen.



Die DORN-Anwender in Aktion beim Turnfest 2013 in Mannheim auf dem Maimarktgelände – Beinlängen-Test und Aufzeigen des Beinlängenunterschiedes

Zusätzlich haben wir die Möglichkeit bei zwei Workshops Sportlern, Trainern, Sportfunktionären und Managern von der Wirksamkeit von DORN neue Kenntnisse zu verschaffen und DORN in den Bereich des Trainings beim Aufwärmen und Stretching als Vorbereitung und Stabilisierung vor und nach dem Sport zu integrieren.

Wir sind diesmal wieder eine Gruppe von engagierten, aktiven DORN-Anwendern, die vom 29.09.2018 bis 30.09.2018 täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr zur Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3 in Saarbrücken kommen.

Sei mit dabei den Sportlern und Sportlerinnen DORN aufzuzeigen.

An unserem Infostand und 4-5 Behandlungs-Plätze haben wir 10 erfahrene DORN-Ausbilder und DORN-Anwender, die sich abwechseln. Alle DORN-Anwender bekommen freien Eintritt und Übernachtung, Zugang zu den Veranstaltungsstätten, incl. freiem Parken. **Honorar bzw. Vergütung gibt es keine.** Es besteht die Möglichkeit Deine Flyer und Werbezettel an unserem Infotisch auslegen und weiterzugeben.



Die freie Vereinigung der Dorn-Anwender auf dem Deutschen Turnerfest 2009 in Frankfurt.

Wer die Möglichkeit hat, uns in Saarbrücken zu unterstützen, (auch wenn es nur wenige Stunden sind) ist herzlichst eingeladen **DORN** bekannt zu machen und die DORN-Selbsthilfe-Übungen in Saarbrücken zu zeigen.

Hilf uns mit Enthusiasmus und Leidenschaft zum Sport, eine Veranstaltung der Superlative zu organisieren!

Das Volunteering als DORN-Anwender beruht auf Freiwillig- und Ehrenamtlichkeit. Aus diesem Grund gibt es keine Bezahlung für Deinen Einsatz. Wie in früheren Jahren erhalten alle DORN-Helfer als Volunteer über Ihren Einsatz für DORN in den Genuss zahlreicher Vorteile. Es gibt viele Gründe für Dich, als Turnfest-Volunteer dabei zu sein:

- * Einheitliche DORN-Anwender-Polo-Shirts
- * Besuch des Rahmenprogramms in Deiner einsatzfreien Zeit
- * Besuch des Marktes der Möglichkeiten in Deiner einsatzfreien Zeit
- * Besuch der Workshops zur Sportpraxis in Deiner einsatzfreien Zeit
- * Kostenlose Getränkeversorgung und kleine Snacks an Deinem Einsatzort ist geplant
- * Kostenlose Übernachtung in Sammelunterkünften kann über den Saarländischen Turnerbund gebucht werden
- * Kostenlose Parkmöglichkeiten für Helfer

darüber hinaus kannst Du an unserem Stand der DORN-Bewegung Deine Infos und Werbung zu Deiner Person, Praxis, Veranstaltungen und Seminaren auslegen.

Du kannst dabei sein, als DORN-Anwender am Stand der DORN-Bewegung und bei Veranstaltungen, Workshops zur Sportpraxis, und vielleicht siehst Du und triffst sogar Spitzensportler aus aller Welt....

Für Workshops zur Sportpraxis und kostenpflichtige Veranstaltungen kannst Du Karten buchen unter:

<https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=buchen&evsuEventID=42068>

Kontakt für Rückfragen im Kongress-Büro:

Giovanna Karle

Tel. 0681/3879-234

karle(at)saarlaendischer-turnerbund.de

Veranstaltungsort

Saarländischer Turnerbund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3
66123 Saarbrücken

Veranstaltungsstätten

Das Herz des Kongresses bildet die Multifunktionshalle an der Hermann-Neuberger-Sportschule. Das Foyer mit dem „Markt der Möglichkeiten“ und dem Kongress-Büro wird zum Treffpunkt von Teilnehmern und Ausstellern. Alle Räumlichkeiten (Hallen und Seminarräume, Schwimmhalle), die genutzt werden, sind fußläufig gut und schnell zu erreichen. Falls vorhanden, kann hier auch gerne ein eigener Treroller verwendet werden.

Markt der Möglichkeiten

Auf dem Markt der Möglichkeiten präsentieren sich an beiden Tagen verschiedene Firmen mit: Vereinssoftware, Gymnastikgeräten, Büchern, kleinen Spielen und einigem mehr. Zudem werden verschiedene Kooperationspartner mit Infoständen vertreten sein. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und besuchen Sie den „Markt der Möglichkeiten“ vor oder nach Ihrer Workshop-Teilnahme.

DORN-Selbsthilfe

DORN hilft, alle Gelenke des Körpers auf schonende Weise in ihre ursprüngliche Lage zurückzubringen. Muskuläre Spannungen können sich lösen, Fehlstellungen des Wirbelbereichs positiv beeinflusst werden. DORN ist eine einfache, effektive und schnelle Methode, um die eigene Gesundheit zu erhalten. DORN unterstützt den Körper bei der Selbstregulation mit Blick auf die Körperstruktur von Muskeln, Knochen, Gelenken, Wirbelsäule und Bandscheiben. Die Kongressteilnehmer erhalten im Rahmen einer Kurzbehandlung von ausgebildeten DORN-Anwendern Tipps zur Selbsthilfe.

Die Kongresszeitschrift mit allen Infos und dem Gesamtprogramm finden Sie als PDF zum Download unter:



[download Programmzeitschrift](#)

Infos und Anmeldung:

Büro der DORN-Bewegung

Adresse: 76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 0800 / 9371937 (kostenfrei)

E-Mail: info@dorn-bewegung.org

Die Beitrittserklärung zur DORN-Bewegung finden Sie PDF direkt hier herunterladen und ausdrucken:
[aktualisierte Beitrittserklärung zum Verein "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung" e.V.](#)

Die Deklaration der DORN-Bewegung können Sie sich direkt herunterladen und Ausdrucken:
[Deklaration der Dorn-Bewegung](#)

Weitere Informationen und die aktuellen Entwicklungen der DORN-Bewegung finden Sie auf der Seite:
www.dorn-bewegung.org

Anzeige

9. Rosenheimer Rücken- und Gesundheitstage

10.-11. November 2018 von 9.30 bis 18.00 Uhr



NUR NOCH WENIGE AUSSTELLERPLÄTZE AUF DEM DORN-KONGRESS 2018



13. DORN-Kongress 2018

am 20. und 21. Oktober 2018
in der Stadthalle Memmingen
www.dorn-kongress.de

An die Aussteller und Stand-Interessenten des 13. Deutschen DORN-Kongresses
am 20. und 21. Oktober 2018 in der Stadthalle Memmingen.

Von den 72 schönen und lichten sind noch wenige Standplätze zu vergeben. Standplan und Belegung siehe unter:
[Aussteller Übersicht](#)



Aussteller auf dem DORN-Kongress präsentierten ihr Sortiment.

Wenn Sie Interesse haben, Ihre Produkte anzubieten, melden Sie bitte Ihre Wünsche bei uns an und sichern Sie sich jetzt schon Ihren Standplatz, bei frühzeitiger Anmeldung können wir Ihre Wünsche optimal erfüllen. Anbei finden Sie das Anmeldeformular, sowie die geltenden Richtlinien und AGBs. Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllten Unterlagen per Email, Fax oder gerne auch per Post an uns zurück.

download Ausstellerformular

Preise:

Reihenstand - 1 Seite offen 69,00 €/qm

Eckstand - 2 Seiten offen 75,00 €/qm

Kopfstand - 3 Seiten offen 79,00 €/qm





Ausstellung und Besucher in regem Austausch.

Wie bei jedem unserer Kongresse werden wir ein hervorragendes Vortragsprogramm, viele Work-Shops und DORN-Demonstrationen anbieten, auch erwarten wir wieder viele Teilnehmer aus Deutschland, aus den angrenzenden Ländern und natürlich zahlreiche Gäste aus der näheren und weiteren Umgebung.

Namhafte Referenten aus der ganzen Welt werden unseren Kongress mit hervorragenden Vorträgen bereichern.

Haben Sie Interesse bei diesem großen Kongress Ihre Produkte bzw. Dienstleistungen zu präsentieren? Dann melden Sie bitte Ihre Standplatzwünsche so schnell als möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihre Gesund Media GmbH

Die Anmeldungen der Aussteller werden durch das Kongress-Büro der Gesund-Media logistisch erfasst und koordiniert:



Gesund Media

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel.: +49 80 31 - 809 33 63

messe.gesundmedia@gmx.de

www.gesund-media.de

Für weitere Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung!

Anzeige



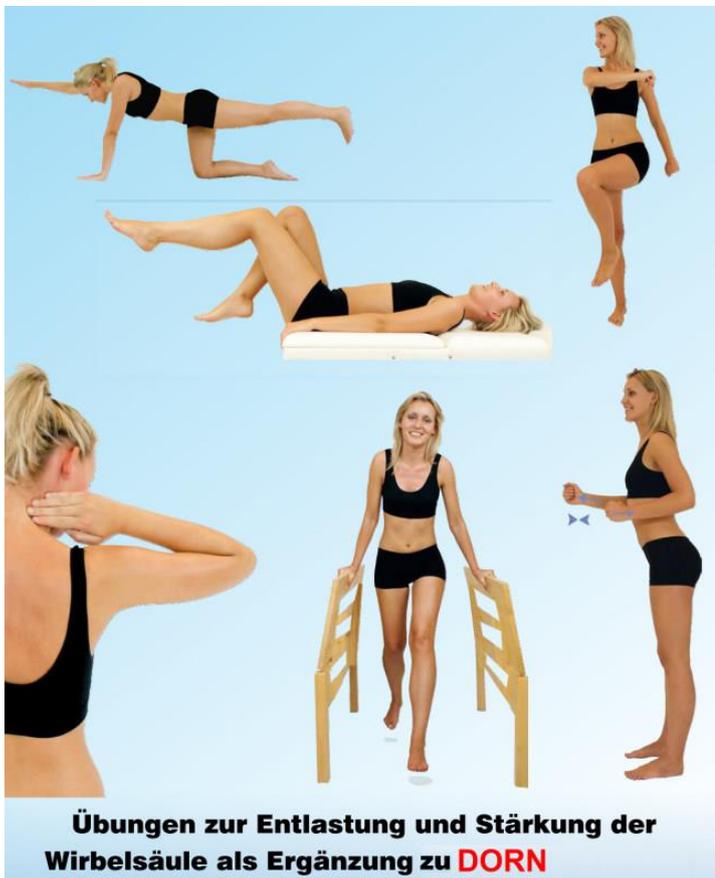
ERGÄNZENDE ÜBUNGEN ZU DORN

Ergänzende Übungen zu DORN

Übungen zur Entlastung und Stärkung der Wirbelsäule und Gelenken.

DORN richtet einfach, schnell und effektiv die Statik aus, dadurch verschwinden sehr viele Spannungen und Schmerzen. Bei der DORN-Anwendung bekommt der Klient die Selbsthilfeübungen demonstriert und kann sich auf den Weg seiner eigenen Gesundheit begeben.

Zusätzlich zu DORN haben sich bei den DORN-Anwendern Übungen etabliert, die zusätzlich zu den DORN-Selbsthilfeübungen gezeigt und als Hausaufgaben mitgegeben werden.



Mit zusätzlichen Übungen zu DORN kann man genau so einfach und effektiv entlasten und stärken, um das System zu stabilisieren und aufzubauen.

Übungen, bei denen nur mit dem Körpereigengewicht, Körperverschiebungen und der Schwerkraft gearbeitet wird, entspannen und bauen Muskulatur auf, ohne Gelenke und Bandscheiben zu belasten.

Mit der DORN-Anwendung, den DORN-Selbsthilfeübungen und ergänzenden Übungen zu DORN kann sich jeder auf den Weg seiner eigenen Gesundheit begeben. Einfach, schnell und effektiv als Ergänzung zu einem funktionierenden System wie DORN.

In unserem Workshop sammeln wir die ergänzenden Übungen zu DORN, die sich zusätzlich zu den Gelenks- und Selbsthilfeübungen bei DORN etabliert haben. Diese werden anschaulich demonstriert und zusammen geübt.

Referent:



Michael Rau
Heilpraktiker
76448 Durmersheim

Informationen und Termine zum Workshop finden Sie im folgenden Artikel.

Anzeige

Gebäudereinigung Ott
Wir zaubern für Sie



- **Glas, Schaufenster- & Fassadenreinigung**
- **Büro- & Praxisreinigung**
- **Reinigung von Einkaufsmärkten & Gastronomieobjekten**
- **Teppich & Polstereinigung**
- **Bauschlußreinigung**
- **Treppenhausreinigung**
- **Grünanlagenpflege & Winterdienst**

**Ihr zuverlässiger Partner in Nordbaden und der
Südpfalz**

www.zauberhaft-sauber.de

Tel: 0176/49941290

BESUCHEN SIE UNSERE WORKSHOPS VORTRÄGE AUF DEN DORN-KONGRESSEN 2018

Besuchen Sie unsere Workshops auf den DORN-Kongressen 2018:



5. Schweizer DORN-Kongress

13./14. Oktober 2018

4543 Deitingen SO



2. Schweizer Rückentage

13./14. Oktober 2018

4543 Deitingen SO

Programm Samstag

09.00 Michael Rau WS03 Raum D

Die Breuss-Massage im Original A

Kennen Sie die ursprüngliche Breuß – Massage? Mit den einzigartigen, erhaltenen Filmaufnahmen im Hause von Rudolf Breuß werden wir in diesem Workshop die Breuß-Massage Schritt für Schritt nachvollziehen. Die einzigartige historische Dokumentation der Breuß-Massage ermöglicht uns die Methode von Rudolf Breuß in Theorie und Praxis im Original zu erarbeiten.

11.00 Michael Rau R02 Raum R

DORN und Pflanzenheilkunde

Es wird dargestellt, wie die die Schulmedizin, die Naturheilkunde und alte Hausmittel für Hilfe bieten bei Erkrankungen wie z.B. Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfällen, Ischiasproblemen, etc.

14.30 Michael Rau WS12 Raum D

DORN und Schüsslersalze

Bei Rückenschmerzen, Knochen-/ Gelenkproblemen: Mit der Bio-chemie von Dr. Schüssler haben wir ein System, das ähnlich wie bei der Homöopathie auf Informationsebene die Selbstheilungskräfte anregt bei Erkrankungen wie z.B. Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfällen, Ischiasproblemen, etc.. Ideal für Alle, die mit DORN und Breuß arbeiten und die Patienten darüber hinaus begleiten wollen.

16.30 Michael Rau R07 Raum R

Einführung in die Behandlung Dorn und Breuß E/A

Die geschichtliche Entwicklung der Behandlung von Wirbelsäulenproblemen der Methoden nach Breuß und Dorn, bis zum heutigen Tag. Anwendungsgebiete, Ausblicke und Grenzen der Verfahren und eine Einführung in die Vorgehensweise.

Programm Sonntag

09.00 Michael Rau WS18 Raum D

Lockerungs- und Aufbauübungen zu DORN E/A

Nach der DORN-Anwendung bekommen die Schmerz betroffenen Hausaufgaben. In diesem Workshop sammeln wir die Übungen, die sich zusätzlich zu den Gelenks- und Selbsthilfeübungen bei DORN etabliert haben. Diese werden anschaulich demonstriert und zusammen geübt.

12.00 Michael Rau WS24 Raum D

Dorn-Aufbau-Workshop für Fortgeschrittene

Für alle die schon mit DORN erfolgreich arbeiten und ihr Können erweitern und verfeinern wollen. Mit ergänzenden Griffen und Techniken an Becken, Schulter und Nacken, um auf den neusten, aktuellen Stand der Entwicklung der Dornmethode aufzuschließen. Praxis-orientiert mit gegenseitigem zeigen und üben.

Referent:



Michael Rau
Heilpraktiker
76448 Durmersheim

Karten-Bestellung
www.dorn-schweiz.ch/



13. DORN-Kongress 2018 am 20. und 21. Oktober 2018
in der Stadthalle Memmingen
www.dorn-kongress.de

WS 13 | Samstag | 16.00-17.30 Uhr



Michael Rau
Heilpraktiker
76448 Durmersheim

A/EX: DORN-Aufbau-Workshop

Ergänzende Muskellockerungs- und Aufbau-Übungen zu DORN.

Nach der DORN-Anwendung bekommen die Schmerz betroffenen Hausaufgaben. In diesem Workshop sammeln wir die Übungen, die sich zusätzlich zu den Gelenks- und Selbsthilfeübungen bei DORN etabliert haben. Diese werden anschaulich demonstriert und zusammen geübt.

[direkt zur Workshopbuchung beim DORN-Kongress Kartenvorverkauf 2018](#)

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](#)

BERICHT: SCHMERZFALLE BÜROARBEIT

Schmerzfalle Büroarbeit Rückenbeschwerden mit einfachen Übungen vermeiden

Laut aktuellem DAK-Gesundheitsreport 2016 entfielen im letzten Jahr nahezu 22 Prozent der Krankheitstage von Arbeitnehmern auf Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems. Rückenschmerzen bilden darunter den Hauptanteil: "Immer mehr Betroffene üben Jobs aus, die nahezu ausschließlich am Schreibtisch stattfinden, und auch nach der Arbeit haben viele nicht genug Zeit für einen sportlichen Ausgleich", weiß Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga, und ergänzt: "Hinzu kommt falsches Sitzen, zum Beispiel durch überschlagene Beine oder hochgezogene Schultern, was zu Muskelverkrampfungen und Schmerzen führt." Wer kurze Arbeitspausen jedoch regelmäßig mit einfachen Übungen füllt, beugt bereits wirksam vor.



Bürosünden beeinträchtigen die Rückengesundheit

Unbewusst nehmen viele Menschen täglich Sitzpositionen ein, die der Wirbelsäule schaden und das Risiko für Beschwerden wie Bandscheibenvorfälle erhöhen. Beine übereinanderschlagen führt beispielsweise zu einer ungünstigen Belastung des Beckens. Besser: Beine nebeneinander auf den Boden stellen, sodass sich Oberkörper und Becken aufrichten. Außerdem klemmen "Schreibtischtäter" beim Telefonieren häufig den Hörer zwischen Kopf und Schulter ein. "Dabei kommt es zu Verspannungen der Nackenmuskeln", erklärt Dr. Schneiderhan. Für Vieltelefonierer empfiehlt sich deshalb ein Headset, das freie Bewegungen ermöglicht.

Wer nur selten zum Hörer greift, kann währenddessen aufstehen, um starre Körperhaltungen zu vermeiden. Auch zu hoch oder zu niedrig eingestellte Bildschirme erhöhen die Gefahr von Hals- und Brustwirbelschmerzen. Als empfehlenswert gelten zwischen 60 und 90 Zentimeter Abstand zum Monitor, die Bildschirmoberkante sollte dabei etwa auf Augenhöhe liegen.

Kleine Pausen aktiv nutzen

Um Rückenschmerzen durch fehlende Bewegung aktiv entgegenzuwirken, lassen sich kurze Arbeitsunterbrechungen im Büro effektiv nutzen. Diese fünf Übungen für zwischendurch lockern die Muskulatur nicht nur, sondern stärken sie langfristig:

1. Schultern kreisen: Schreibtischstuhl etwas zurückrollen, gerade sitzen und Ellenbogen waagrecht zu beiden Seiten ausstrecken. Hände locker auf die Schultern legen und mit beiden Ellenbogen zuerst rückwärts, dann vorwärts kreisen. Übung nach Belieben wiederholen.
2. Fersenheben: Aufrecht sitzen und beide Füße nebeneinander fest auf den Boden stellen. Links und rechts abwechselnd die Ferse so weit wie möglich anheben und wieder senken. Der Fußballen bleibt auf dem Boden. Bis zu drei Minuten lang wiederholen.
3. Rückgrat strecken: Gerade hinstellen und das Gewicht auf die Zehenballen verlagern. Hände über den Kopf heben und abwechselnd zur Decke strecken. Beliebig oft wiederholen.
4. Halswirbelsäule dehnen: Aufrecht sitzen und Hände im Nacken verschränken. Kopf so weit wie möglich nach vorne unten beugen. Übung so lange durchführen, bis auf der Halsrückseite ein leichtes Ziehen spürbar ist.
5. Schultern lockern: In gerader Sitzposition die Hände hinter dem Kopf verschränken. Die nach außen zeigenden Ellenbogen kräftig nach hinten drücken. Übung circa drei Minuten lang fortsetzen.

Borgmeier Public Relations

Falsches Sitzen:

Besonders Frauen leiden an einem Beckenschiefstand, weil sie beim Sitzen oft die Beine übereinanderschlagen. Auch Sitzen mit Rundrücken am Schreibtisch oder "bequemes" Lümmeln auf Stuhl oder Sofa belasten den Rücken sehr und rufen Schiefstände und Wirbelverschiebungen hervor.



Jeder, der einen Bürojob hat, verbringt täglich viele Stunden am Schreibtisch. Langes und häufiges Sitzen, zumal in Fehlhaltung, führt zu einer Schwächung der Rumpfmuskulatur. Die gängigste Fehlhaltung ist der Rundrücken. Dabei fallen die Schultern nach vorne, was zu Sehnenverkürzungen und Verspannungen führen kann. Vor allem die Wirbel der Halswirbelsäule leiden in dieser Position.

Richtiges Sitzen:

Wir sprechen von einer gesunden Sitzhaltung, wenn die Wirbelsäule beim Sitzen ihre natürliche Doppel-S-Form behalten kann, d.h., wenn das Gesäß komplett auf dem Stuhl "aufsetzt", das Becken leicht vorwärts gekippt, der Brustkorb aufgerichtet, die Halswirbelsäule gestreckt und der Kopf gerade nach vorne gerichtet ist.



Dies gilt übrigens auch für lange Autofahrten und ganz besonders auch für Vielfahrer!

Da diese Sitzhaltung eine große Anstrengung für unsere Rückenmuskulatur bedeutet, sacken die meisten Menschen von vornherein regelrecht in ihrem Stuhl zusammen, weil es "bequemer ist". Um den Rücken aber optimal zu schützen, sollte stattdessen lieber die Position der Rückenlehne öfter verstellt werden und so oft als möglich auch das Stehen angestrebt werden.



Besonders im Büro ist dies meist schwer umzusetzen, aber realisierbar. Kurze Meetings im Stehen abhalten oder beim Telefonieren etwas herumlaufen wirken da schon Wunder.

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" Bewusst Leben - Einfach Wohlfühlen, ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 01/2018 finden Sie im Zeitschriftenhandel (Pressevertrieb Liebig GmbH), Kliniken, Lesezirkel Bayerland, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Das Geheimnis der Zirbe" - Warum uns dieses einzigartige Holz gesünder schlafen lässt.



Das Magazin erscheint zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe

Einzelversand & Auslandsversand möglich unter:

Herausgeber / Verlag

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: satz@gesund-media.de

Anzeige

9. Rosenheimer Rücken- und Gesundheitstage

10.-11. November 2018 von 9.30 bis 18.00 Uhr



ERINNERUNG: SEMINAR TIEFE BINDEGEWEBSMASSAGE

Tiefe Bindegewebsmassage

Myofasziale Techniken für den Rücken



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

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

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



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

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



Seminarinhalte

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

Termin:

Samstag 17. und Sonntag 18. November 2018
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

Ort:

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

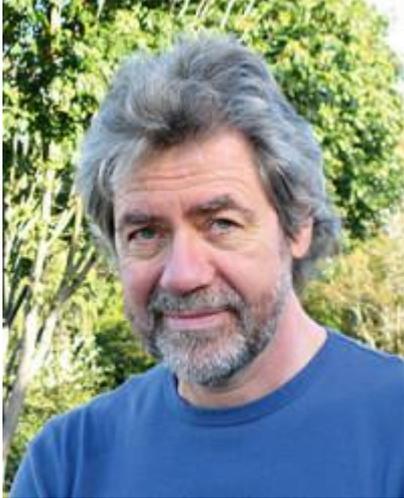
Kosten: Euro 210,--

Anmeldung und Information:

Körpertherapeutische Praxis

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

Seminarleiter:



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

Er hat verschiedene Ansätze der Körperarbeit studiert. Seit über 35 Jahren arbeitet er mit Einzelkunden und Gruppen im Bereich der Körpertherapie.

Amaro Hogräfer ist der Autor eines Buches über entspannte Bewegungsabläufe im Sport und leitet Ausbildungen in Tiefer Bindegewebsmassage und Gelenkmobilisation in Deutschland und Kanada.

Anzeige



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

www.capilli2008.de

IMPRESSUM (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

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

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

USt.-IdNr. DE219554812

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

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

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

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

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

Copyright 2006-2018 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

Der regelmäßige Versand unserer Newsletter erfolgt 1x pro Monat. Bei einer Netzüberlastung können sich die Übertragungszeiten verschieben. Haben Sie jedoch einmal keinen Newsletter auf ihrem Rechner, bitten wir um Information.

Der Bezug des Newsletters wird von uns aus beendet, wenn Ihr e-mail-Programm oder Ihr Provider den Bezug zurückweist (Fehlerhafte Programmierung eines Spam-Schutzes, der Mailbox oder der Abrufparameter). Sollte der Newsletter fehlerhaft ankommen (Steuerzeichen statt Umlauten), teilen Sie uns dies bitte mit.

Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen:

newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

Haben Sie den Newsletter von jemand anderem erhalten und sind nicht in der Verteilerliste, senden Sie uns eine e-mail und schreiben einfach **NEWSLETTER ANMELDUNG**.

Wenn Sie der Meinung sind, dass ein anderer Kollege oder eine andere Kollegin unseren Newsletter ebenfalls erhalten sollte, schreiben Sie bitte **EMPFEHLUNG NL** und die e-mail-Adresse des neuen Empfängers. Wir nehmen diese Adresse dann in unsere Newsletter-Datei auf und versenden den letzten aktuellen Newsletter. Newsletter-Versand-Adressen werden von uns ausschließlich für diese Zwecke gespeichert und enthalten keinen weiteren Personenbezug. Sie werden Dritten nicht weitergegeben.

Bilder/Grafiken: Artikel 1 Claus Schneider, DORN-Bewegung; Artikel 2 Saarländischer Turnerbund, DORN-Bewegung; Artikel 3 Gesund Media, DORN-Kongress; Artikel 4 Gesund Media, Michael Rau; Artikel 5 DORN-Kongress, Schweizer DORN-Kongress, Michael Rau; Artikel 6 Gesund Media; Artikel 7 Amaro Hogräfer

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-08.2018.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](#)**